

# **Drum Circle: Rhythmus pur – wir verbinden Menschen**

*Ricarda Raabe*

## **1. Faszination der Trommel**

Trommeln gibt es schon sehr lange. Ihre Existenz reicht mindestens bis ins Jahr 5.800 v. Chr. zurück, wie erste Darstellungen im antiken Anatolien bzw. Kleinasien beweisen (vgl. Redmond 1999, S. 71). Es scheint, als habe der Mensch einen Urinstinkt, wenn er eine Trommel sieht. Sie motiviert, die Hände auf ihr Fell zu legen oder auf ihr Fell zu schlagen und zu hören, wie sie klingt – einfach aus purer Freude und Lust am Tun.

Trommeln werden körperlich wahrgenommen, sie sind leicht handhabbar, ausdrucksstark und haben einen immensen Aufforderungscharakter. Sie üben eine hohe Anziehungskraft aus und führen zu schnellen Erfolgserlebnissen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich (vgl. Becker 2001, S. 174).

Die Klänge von Trommeln haben Auswirkungen auf Puls, Kreislauf und auf das subjektive Wohlbefinden. Aus meiner Erfahrung begeistern sich ältere Menschen und Menschen mit Demenz gleichermaßen für die Trommel und können an Drum-Circle-Angeboten teilnehmen.

## **2. Drum Circle – was ist das?**

In einem Drum Circle kommen ganz unterschiedliche Menschen zusammen, um gemeinsam zu trommeln und zu musizieren. Es ist ein umfassendes Konzept, in dem die Teilnehmer\*innen ihr kreatives Potenzial durch Integration, Kooperation und Anerkennung voll ausschöpfen können (vgl. Hull 2006; Kalani 2007). Angeleitet wird dieses heitere Rhythmus-Event durch eine\*n Faciliator\*in bzw. eine\*n Moderator\*in.

Der Drum Circle ist für musikpädagogische Angebote eine sehr geeignete Methode, die einen innovativen, inklusiven, intergenerativen und kultursensiblen Ansatz verfolgt, der sich in den letzten Jahren zunehmend etabliert hat. Die Methode setzt ein ganzheitliches Menschenbild voraus, orientiert sich an der Lebenswelt der Mitwirkenden, geht auf die Kompetenz und das Anforderungsniveau der Teilnehmenden ein und fördert die Kommunikation. Ein Drum Circle lebt von der inneren Haltung des Drum-Circle-Moderators bzw. der Drum-Circle-Moderatorin. Frei von Bewertungen, umgeben von einer achtsamen, respektvollen und wertschätzenden Atmosphäre werden Aspekte der Validation mit einbezogen (vgl. Hartogh & Wickel 2008, S. 34–47).

*Ein Drum Circle ist Musik aus dem Moment heraus!*

Menschen, die an einem Drum Circle teilgenommen haben, sind sozial aktiver, möchten sich unterhalten und haben Lust zu singen, zu tanzen und sich zu bewegen. Der Drum Circle ermöglicht den Teilnehmer\*innen, Freude direkt auszudrücken oder aufgestaute Emotionen zu befreien. Wir erleben es immer wieder, wie Stress abgebaut wird und nach einem Drum Circle die Menschen wacher, kommunikativer, gelöster und entspannter sind. Diese Stimmung ist oft noch für mehrere Stunden in der Einrichtung zu spüren. Gerade Mitarbeiter\*innen und Angehörige erleben Bewohner\*innen von einer anderen, sehr ausgelassenen Seite.

Gemeinsam gestaltete Musik zu genießen, sich auf leicht spielbaren Instrumenten auszudrücken, scheint bis ins hohe Alter ein Bedürfnis zu sein. Manchmal können sich die Menschen nicht an die Namen der Kinder oder Ehepartner\*innen erinnern – aber die Gemeinschaft in einem Drum Circle aktiv zu erleben und musikalisch mitzugestalten ist möglich und macht allen sichtlich Freude. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich insbesondere Männer von einem Drum Circle sehr angesprochen fühlen und es ihnen sehr viel Spaß bereitet, mal so richtig „auf die Pauke zu hauen“.

Wichtig ist, dass ein Drum Circle als ein *offenes Angebot* verstanden wird. Das bedeutet, dass von Anfang an eine Struktur geschaffen und eine Haltung gelebt wird, die alle mit einbezieht, nämlich Bewohner\*innen, Tagespflegegäste, Mitarbeitende aus den Bereichen Betreuung, Pflege, Assistenz und Hauswirtschaft, Bundesfreiwillige, Angehörige, Mieter\*innen aus dem Servicewohnen, Gemeindemitglieder aus der Kirche und ehrenamtlich Engagierte aus der Nachbarschaft. Zum Drum Circle können Kinder und Erzieher\*innen aus benachbarten Kitas eingeladen werden. Auch der Schritt in die Öffentlichkeit zu gehen und Auftritte zu wagen ist aus meiner Erfahrung sehr empfehlenswert, wenn es dem Wunsch aller Mitwirkenden entspricht.

### **3. Aufgaben der Facilitator\*innen bzw. Moderator\*innen**

Drum-Circle-Facilitator\*innen (to facilitate = ermöglichen, erleichtern, fördern) schaffen einen Raum und eine positive Umgebung. Hier sind alle willkommen. Sie dienen der Gruppe und kreieren eine Atmosphäre, in der sich alle wohl fühlen, ihre Persönlichkeit entfalten und ihre Gefühle ausdrücken können (vgl. Higgins 2017, S. 53–58). Sie arbeiten mit dem Potenzial der Gruppe und bringen in der Regel kein Wissen ein, d. h. sie vermitteln keine klassischen Rhythmen und Trommeltechniken. Es handelt sich nicht um einen Trommelkurs im herkömmlichen Sinne. Drum-Circle-Facilitator\*innen geben mittels ihrer Körpersprache (Mimik und Gestik) Anleitung zum aktiven Musizieren, stärken das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden, empowern Menschen, sich selbst auszudrücken, und nehmen durch ihre innere Haltung (Wertschätzung, Achtsamkeit, Authentizität, Humor, Leichtigkeit) positiven Einfluss auf die Lebensqualität und Lebenszufriedenheit der Mitwirkenden.



Foto: Im Groove, Fotograf: Jörg Farys

#### **4. Drum Circle – vom Chaos zum Groove**

„Nachweisbar ist das Herz das erste und absolut älteste Rhythmusinstrument überhaupt und man darf davon ausgehen, dass der Mensch schon vor dem Musizieren einen angeborenen Rhythmus in sich hatte und seinen Körper als Rhythmus erzeuger benutzte“ (Köhler 2014, S. 19).

Es ist zwar noch nicht im Detail erforscht, wie sich Rhythmus, Trommeln und Musik im Allgemeinen auf das Gehirn auswirken. Jedoch wissen wir um Phänomene der Synchronisation, des Herstellens von Gleichlauf oder auch des Teilens der gemeinsamen Zeit. Bei vielen Gruppenaktivitäten können solche Synchronisationsprozesse beobachtet werden (z. B. applaudierendes Publikum, Angleichen des Herzschlages in Atem- und Yogagruppen). Dies erleben wir ebenfalls in einem Drum Circle. In kürzester Zeit haben sich die Menschen synchronisiert, spüren denselben Beat, fühlen den Groove und schweben auf einer gemeinsamen rhythmischen Welle. Auf diesen Prozess können Moderator\*innen vertrauen und die positiven Auswirkungen des Trommelns gelten gleichermaßen für Menschen mit dementiellen Veränderungen.

#### **5. Drum Circle – eine Einladung zur Improvisation**

Ein Drum Circle ermöglicht Improvisation. Hier können die Teilnehmer\*innen eigene Regeln aufstellen. Eine Improvisation zeichnet sich dadurch aus, dass alle

sofort mitmachen können. Alles, was klingt, wird als Musik akzeptiert und wertgeschätzt. Ein breites Angebot an unterschiedlichen Instrumenten steht aus diesem Grunde zur Auswahl. So können sich die Teilnehmer\*innen das Instrument aussuchen, welches sie spielen möchten, und intensiv in den Prozess des spielerischen Entdeckens einbringen. In einem Drum Circle sind alle Mitwirkenden gleichermaßen Spieler\*innen, Komponist\*innen und Zuhörer\*innen in *einer Person*. Ein Drum Circle fördert zudem die Kreativität, Spontaneität, Lebendigkeit, Kommunikation und Entfaltung von Menschen mit Demenz.

Beim Trommeln sind es „Lebensimpulse, die in den Raum geschickt werden; sie werden aufgefangen, absorbiert, verklingen, werden beantwortet; schnell und langsam, laut und leise, gedämpft und scharf, schüchtern und aufdringlich ... Der ganze Körper wird mit einbezogen – die Arme, die Schultern, der Rücken, die Füße, alles wird warm. Trommeln heißt: das Leben spüren. Lebendig sein. Leben“ (Meyberg 1984, S. 258).

## 6. Instrumente

Im Drum Circle finden hauptsächlich unterschiedliche Trommeln und verschiedene Perkussions- und Effekinstrumente Verwendung. In der Erweiterung kommen melodische Instrumente dazu. Bewohner\*innen bringen sich auch gerne mit ihren eigenen Instrumenten ein. Als Trommel- und Schlaginstrumente bieten sich an: Bass-Trommeln (Surdo, Dundun, Bahia-Drum), Standtrommeln (Djembe, Timba, Conga, Caixon), Rahmentrommeln mit Schlägeln sowie die Tischtrommel, die perfekt geeignet ist für Gruppenaktivitäten. Zu empfehlen sind Trommeln, die sich platzsparend ineinander stapeln lassen. An Perkussions- und Effekinstrumenten können Rasseln, Schellenkränze, Shaker, Schütteleier, Holzagogos, Holzblöcke und Claves dazukommen.

Für Melodiespiel eignen sich pentatonisch gestimmte Instrumente, denn mit ihrer fünftönigen Stimmung sorgen sie stets für einen harmonischen Klang. Unabhängig davon, welche Töne in welcher Reihenfolge gespielt werden, es passt immer. Gerade ältere Menschen lieben es, sich auf diesen Instrumenten auszudrücken, da sie intuitiv spüren, dass sie nichts falsch machen können. Melodieinstrumente bereichern den Drum Circle sehr, animieren und motivieren die Teilnehmer\*innen, die gehörten Melodien spontan mitzusummen oder mitzutönen. Hier entstehen sehr berührende Momente. In der alltäglichen Praxis nutzen wir die Töne C D E G A und stellen dafür Handchimes, Pushbells und Alt-Metallophone zur Verfügung.

Solche erlebnisreiche und leicht umzusetzende Momente können beispielsweise entstehen, wenn der bzw. die Drum-Circle-Facilitator\*in mit der „5 Bell Pentatonic“ vom Kreis aus solistisch spielt und so den Kontakt zu allen Spielenden hält. Mit Hilfe der Körpersprache kann weiter Einfluss auf Dynamik, Beat und Lautstärke genommen werden.



Foto: Vorbereitung des Drum Circle, Fotograf: Jörg Farys

## 7. Drum Circle in der Praxis

### 7.1 Vorbereitung

Zu Beginn empfiehlt es sich, die Leitungsebene in Alteneinrichtungen einzubeziehen und für die Idee zu gewinnen und zu begeistern. Dann lässt sich der Drum Circle für alle Beteiligten positiv und frei von Stress etablieren. Ein klein wenig Mut zum „Lärm“ ist sicherlich auch eine gute Voraussetzung, denn es kann durchaus ab und zu laut werden.<sup>1</sup>

Im nächsten Schritt geht es um die Klärung folgender Fragen rund um das Angebot:

- Wo: Ort, Raum, Stellplan, Platz für Rollstühle, Akustik, Lärm, Lagerung der Instrumente;
- Wann: Tag, Uhrzeit, Dauer, Turnus;
- Wer: Zielgruppe, bei der Einladung möglichst an alle Bewohner\*innen denken.

Die Stühle werden gemäß der Anzahl der Teilnehmenden kreisförmig aufgestellt. Freie Plätze für Rollstuhlfahrer\*innen sollten unbedingt mit eingeplant werden. Der Kreis hat zwei Lücken gegenüberliegend, so dass einzelne Teilnehmer\*innen die

---

1 Zum Drum Circle in der Altenarbeit oder Altenpflege siehe auch: [https://youtu.be/-T\\_QBFPHZac](https://youtu.be/-T_QBFPHZac).

Möglichkeit haben, jederzeit den Drum Circle zu verlassen oder auch neue Interessent\*innen dazukommen können. Wichtig sind die freien Plätze auch für den bzw. die Facilitator\*in, so besteht die Möglichkeit, jederzeit aus dem Drum Circle herauszugehen, von außen zu beobachten, Instrumente auszutauschen, neue Instrumente in den Kreis zu bringen und die Gruppe auch mal alleine trommeln zu lassen.

Die Trommeln, Perkussions- und Effektinstrumente sind an den Sitzplätzen verteilt. Die Melodieinstrumente kommen je nach Atmosphäre und Stimmung später dazu oder werden auch mal weggelassen. Wenn die Teilnehmenden zum Drum Circle kommen, sollten sie persönlich begrüßt und zum Wunschplatz begleitet werden. Wenn Einzelne die Instrumente ausprobieren und anfangen zu trommeln, dann ist das gut, begrüßenswert und erlaubt. Ob es ruhig ist oder gesungen wird, beides ist in Ordnung. Facilitator\*innen arbeiten mit dem, was die Teilnehmenden im Drum Circle geben.

## 7.2 Warm-ups

- Call and Response: Vorklatschen – Nachklatschen, Vorsprechen – Nachsprechen, Vortrommeln – Nachtrommeln;
- Rhythmical: „Guten Morgen“ (vgl. Filz & Moritz 2013, S. 93). Rhythmicals sind sinnvolle Textbausteine, die im Rhythmus gesprochen werden. Hier können auch ganz eigene Kreationen und rhythmisch gesprochene Texte entstehen.
- Singen: Zur Begrüßung kann ein Lied gesungen werden, während eines Drum Circles können aber auch Lieder rhythmisch auf den Instrumenten begleitet werden.
- Bodypercussion: leichte Übungen im Call and Response-Stil, z. B. 4x Klatschen, 4x auf die Oberschenkel patschen, 4x mit dem rechten Fuß stampfen und 4x mit dem linken Fuß stampfen.

Oft kann der bzw. die Facilitator\*in aus dem Warm-up einen fließenden Übergang in einen Drum Circle gestalten.

## 7.3 Moderationstechniken und Körpersprache

- Einzählen – oder zurück zum Groove:  
1 2 al – le spie – len (o.ä.)  
Die Hände/Arme markieren den Beat dazu in der Luft.
- Einladung zum Spielen und zum Trommeln:  
Arme leicht zur Seite ausgestreckt, Handflächen nach oben, lächeln und die Teilnehmenden mit einer motivierenden, freundlichen, einladenden und wertschätzenden Mimik und Gestik animieren, sich zu beteiligen.
- Achtung – ich möchte eure Aufmerksamkeit:  
Beide Arme zeigen seitlich ausgebreitet leicht nach oben. Zeigefinger ist

ausgestreckt und der bzw. die Facilitator\*in dreht sich langsam im Kreis, nimmt kurz zu jedem Teilnehmenden Blickkontakt auf und lächelt. Das ist das Zeichen, dass gleich etwas folgt.

- **Stop cut – gemeinsames Aufhören:**  
Die Arme zeigen im Beat abwechselnd nach oben. „4 3 2 1 und Stop“. Bei „und“ werden die Arme vor dem Körper gekreuzt und dann bei „Stop“ schwungvoll nach unten außen gezogen. Dabei kann noch leicht in die Höhe gesprungen werden, um gemeinsam einen Schlusspunkt zu setzen.
- **Weiterspielen – egal, was jetzt gleich passiert:**  
Die Hände kreisen vor dem Körper umeinander, als ob Wolle aufgewickelt wird.
- **Beat markieren – vom Chaos zum Groove:**  
Die Füße stampfen leicht und der Körper markiert den Beat.
- **Rumble – Trommelwirbel:**  
Arme leicht seitlich gestreckt ausbreiten und mit den Händen in der Luft Trommelbewegungen anzeigen.
- **Lautstärke – leise oder laut spielen:**  
Arme seitlich ausgestreckt, Handflächen zeigen nach oben und bewegen sich im Beat nach oben = laut.  
Arme seitlich ausgestreckt, Handflächen zeigen nach unten und bewegen sich im Beat nach unten = leise.
- **Tempo – schnell oder langsam spielen:**  
Der Beat wird schneller oder langsamer mit den Füßen gelaufen und mit dem Körper markiert. Hier kann die Cowbell (Kuhglocke) eingesetzt werden.
- **Akzent – ein Schlag wird lauter gespielt:**  
Kurze Abwärtsbewegung der angewinkelten Unterarme. Dabei kann leicht in die Höhe gesprungen werden oder der Schlag kann in mit der Faust in die Handfläche bei nach oben gestreckten Armen angezeigt werden.
- **Spielgruppen einteilen:**  
Nach vorne ausgestreckte Arme, die Handflächen berühren sich. Der rechte Arm bewegt sich nach rechts und bestimmt ein Kreissegment (Halbkreis, Viertelkreis, Drittelkreis): Grenze merken, das Zeichen „Weiterspielen“ geben, Umdrehen und dem Rest des Kreises einen „Stopcut“ anzeigen.
- **Bestätigung und Lob:**  
Lächeln und den Daumen nach oben! An die 360-Grad-Drehung denken. Blickkontakt.  
(vgl. Solomon Masala 2013, S. 81–91)

#### 7.4 Abschluss

Jedes Ende eines Drum Circles gestaltet sich etwas anders. Dies hängt von der Stimmung ab. Ich kreierte auf jeden Fall immer ein Ende – dies kann ganz laut mit einem

Rumble und einem klaren Stopp geschehen. Oder ein\*e Teilnehmer\*in spielt auf einer Mundharmonika ein Lied und wir singen zum Abschluss. Oder aber ich gestalte einen *Drum-Percussion-Melody-Circle* und lasse diesen immer leiser und langsamer werden, bis er auf einem Ton aufhört oder nur noch die Shaker zu hören sind. Hierfür gibt es viele Möglichkeiten. Wichtig ist, dass der Abschluss atmosphärisch und inhaltlich zur Stunde passt und die Teilnehmenden spüren, dass das Angebot jetzt zu Ende geht. Wenn die Teilnehmer\*innen bereichert, zufrieden und voller Lebensfreude in ihren Wohnbereich zurückkehren, dann hat der Drum Circle im besten Sinne sein Ziel erreicht.

## Literatur

- Becker, B. (2001). Wahrnehmung und Wirkung der Trommel. Duisburg: Gerhard-Mercator-Universität, Dissertation.
- Filz, R. & Moritz, U. (2013). BodyGroove Kids 2: Bodypercussion für Kinder und Jugendliche von 9–13 Jahren. Esslingen: Helbling.
- Hartogh, Th. & Wickel, H. H. (2008). Musizieren im Alter. Arbeitsfelder und Methoden. Mainz: Schott.
- Higgins, L. (2017). Community Music verstehen – Theorie und Praxis. In: B. Hill & A. Bánffy-Hall (Hrsg.), Community Music – Beiträge zur Theorie und Praxis aus internationaler und deutscher Perspektive (S. 45–61). Münster: Waxmann.
- Hull, A. (2006). Drum Circle Facilitation. Building Community Through Rhythm. Santa Cruz, CA.
- Kalani (2007). Together in Rhythm – Ein Leitfaden für Drum Circle-Moderatoren. Köln: Alfred Publishing.
- Köhler, J. (2014). Welt(Wirtschafts)MachtMusik – Menschen Töne Emotionen. Technische Universität Chemnitz, Dissertation. Internet: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:bsz:ch1-qucosa-157256>.
- Meyberg, W. (1984). Lärm und Stille – Über die Einbeziehung von Trommeln, Bewegung und Stöcken in der therapeutischen Arbeit. In: Musiktherapeutische Umschau, 5, S. 255–270.
- Redmond, L. (1999). Frauen Trommeln – Eine spirituelle Geschichte des Rhythmus. München: Hugendubel.
- Solomon Masala, K. (2013). 1, 2, let's all groove – using drumming and rhythm to enhance learning. Austin, TX: CreateSpace Independent Publishing Platform.