

15 Djemben und neue Erkenntnisse

foto freudenthaler

Der Trainer, Coach und Schlagzeuger Alfred Freudenthaler gibt der Gruppe in seinem Seminar „Rhythmus & Persönlichkeit“ den Grund-Takt vor – den individuellen Rhythmus seines Lebens entdeckt jeder für sich allein.

Von Ursula Inez Krebs

Wenn Dave Brubeck in die Tasten griff, um den Jazz-Klassiker „Take Five“ zu intonieren, konnte das Publikum gar nicht anders, als mitzuschwingen. Wenn Alfred Freudenthaler zu den Drumsticks greift, geht es seinen Seminarteilnehmern ähnlich.

Am Anfang stand das Wort? Nicht bei diesem Seminar. „Rhythmus & Persönlichkeit“ lautet sein Titel. Und es sind 15 Djemben - kelchförmige, mit Ziegenfell bespannte Trommel aus Westafrika, - die in der Mitte des kreisförmigen Seminarraums stehen. Stehen und darauf warten, berührt und ausgewählt zu werden. Der Farbe oder des Tones wegen. Denn jede Djembe ist in ihrer Optik und in ihrem Klang so individuell wie die Menschen, die sich für ein langes Wochenende in dem Seminarhotel eingefunden haben.

Bei manchen geht es blitzschnell. Ein Blick in die Runde, ein Griff zur nächststehenden Djembe, und schon sind sie bereit. Andere nehmen sich Zeit, berühren die Trommeln, streichen über das geschorene Fell, vergleichen den Klang – und entscheiden sich erst dann für „ihr“ Instrument.

Nicht denken – nur spüren

Verschiedene Menschen – verschiedene Rhythmen. Ein Thema, das sich wie ein roter Faden durch die beiden Seminartage zieht. Und gleichzeitig einen Leitfaden für die Suche nach dem eigenen Takt bildet. Denn unser Leben ist durch Rhythmen bestimmt, die uns – oft unbewusst – 24 Stunden am Tag lenken: Vom individuellen Rhythmus des Herzschlags über den universellen Rhythmus von Dunkel und Licht bis zu jenen zeitgeistigen Lebens- und Arbeits-Rhythmen, die uns die Gesellschaft auferlegt. Wer es nicht schafft, Selbst- und Fremdbestimmung in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen, lebt gegen sei-

nen eigenen Rhythmus – und kommt aus dem Takt.

Kognitiv lässt sich Rhythmus allerdings nicht begreifen. Man muss den Rhythmus spüren, besser noch: ihm nach-spüren, sich darin fallen lassen, verlieren – und wieder finden.

Alfred Freudenthaler und sein Co-Trainer Stefan Mandl wissen das – und greifen konsequenterweise nicht zum Wort, sondern zu den Trommeln, um den Seminartag zu beginnen. Der erste Ton hallt noch ohne Echo nach, doch dann sind es schon sechs Hände die dem Rhythmus folgen, zwölf, vierzehn, zwanzig – und irgendwann beginnt auch die Luft im sonnendurchfluteten Seminarraum im Takt zu schwingen.

Rhythmus als Metapher

Drumcircle. Ein magisches Wort. Und ein magisches Erlebnis. In den USA werden sie seit Jahren mit großem Erfolg bei Team-Trainings eingesetzt. Alfred Freudenthaler hat die Idee weiterentwickelt und nützt die Gruppendynamik auch in offenen Persönlichkeitsseminaren.

Takt und Rhythmus als Metapher für das Leben: Wann führe ich, wann folge ich? Wann kann ich meinen eigenen Rhythmus halten, wann lasse ich mich aus dem Rhythmus bringen? Bringt mich der Takt auch in Kontakt? Und sind es wirklich die Schläge, die den Rhythmus bestimmen – oder doch die Pausen dazwischen?

Spannende Frage, die in zahlreichen Einzel- und Gruppenübungen immer wieder neu gestellt – und neu beantwortet werden. Denn Freudenthaler und Mandl, beide auch NLP-Trainer, bieten Inputs und Impulse auf unterschiedlichen Wahrnehmungsebenen. Frei nach Brubecks „Take Five“ - nütze alle fünf Sinne, um wahrzu-

nehmen, alle fünf Sinne, um zu kommunizieren, - werden die Teilnehmer durch unterschiedliche Erkenntnisprozesse geführt.

Nachhaltig beeindruckend: Der rhythmische „Walking Belief Change“, bei dem es zunächst gilt, Rhythmen zu finden für alte und für neue Glaubenssätze – und diesen Wechsel, mit der Trommel oder einem anderen Rhythmusgerät in der Hand, im Raum nachzuvollziehen. Der Rhythmus für den neuen Glaubenssatz wird zum Anker, mit dem sich das neue Gefühl bzw. die neue Einstellung jederzeit wieder „abrufen“ lässt. Und zwar ganz ohne Djembe, Rassel oder Cajón. Denn jeder Rhythmus lässt sich auch mit den Fingerspitzen auf den Tisch trommeln oder, ganz dezent, auf dem Oberschenkel, falls mitten in einem wichtigen Meeting plötzlich eine Ressource benötigt wird.

Let's play!

Apropos Ressource: „Ich bin nicht musikalisch“ gehört auch in dieser Seminargruppe zu einem der häufigst genannten Glaubenssätze. Die Sessions beweisen das Gegenteil. Während es den Teilnehmern am ersten Tag schwer fällt, selbst einfache Rhythmen über längere Zeit hinweg zu halten oder zwischen verschiedenen Taktarten zu wechseln, klingt der morgendliche Drumcircle am zweiten Tag schon (fast) harmonisch. Die Augen geschlossen, ein Lächeln auf den Lippen – diesen Anblick würde sich wohl mancher Trainer bei seiner Gruppe wünschen.

Freudenthaler und Mandl haben freilich ambitionierte Pläne. Am Ende des Seminars sollen die Teilnehmer nicht nur eine persönliche Standortbestimmung durchgeführt und Rhythmus als Kraftspender zwischen Fremd- und Selbstbestimmung erlebt haben – sie sollen auch in der Lage sein, gemeinsam ein Abschlusslied zu spielen. Und zwar nicht irgendeines. Sondern Carlos Santanas „Oye Como Va“.

Nur bei wenigen Seminaren hat man die Gelegenheit, das Gelernte oder, besser gesagt, das Erkannte so schnell umzusetzen wie in „Rhythmus & Persönlichkeit“. Denn jetzt bleibt keine Zeit mehr für Reflexion, jetzt gilt es, ins Handeln zu kommen – und Entscheidungen zu treffen. Stell ich mich allein an die Congas? Oder schließe ich mich der Djemben-Gruppe an? Trau

ich mir ein Solo zu? Oder übernehme ich lieber einen Part im Background-Chor? Und last, but not least: Kann ich entspannt damit umgehen, Fehler zu machen, nicht perfekt zu sein – und das gemeinsame Spiel trotzdem genießen?

Zugegeben: Würden Alfred Freudenthaler am Schlagzeug und Stefan Mandl an den Bongos nicht für den perfekten Basis-Sound sorgen - Santana würde sei-

nen Welthit beim ersten Durchgang wohl nicht wiedererkennen. Doch Rekapitulation dient der Manifestation des Gelernten, oder, einfacher gesagt: Wiederholung hilft. Und so wird aus dem Chaos langsam Ordnung und aus wildem Percussion-Sound ein „ritmo bueno“, an dem selbst Dave Brubeck seine helle Freude gehabt hätte.

www.freudenthaler.com

benefit

edu4you