Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 8: Die Angst vor dem Knoten in der Brust : das Dilemma von Früherkennung und Vorsorge

Artikel: Der Ruf der Trommeln : Rhythmus statt Medizin

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554808

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Ruf der Trommeln: Rhythmus statt Medizin

Rhythmus liegt uns allen im Blut. Seit Urzeiten haben die Menschen ihre rituellen Handlungen und Feierlichkeiten mit rhythmischen Klängen, Gesängen und Tänzen begangen. Vor allem die zivilisierte, westliche Welt hat den unmittelbaren Zugang zu den Urrhythmen verloren. Wie man sie wieder finden und dabei auch etwas für die Gesundheit tun kann, zeigt TA KE TI NA, eine von dem Wiener Musiker und Komponisten Reinhard Flatischler ins Leben gerufene «Rhythmustherapie».

Wir alle haben ein natürliches Rhythmusempfinden, egal ob wir musikalisch sind oder nicht. Den einen juckt bei Techno das Bein, den anderen bei Polka, manche erfahren ihr Rhythmusgefühl beim Besteigen eines steilen Bergs, andere beim Autofahren, wenn sie Radio hören. Wir klatschen mit, schunkeln, wippen und klopfen mit den Füssen im Takt, sobald uns der Rhythmus packt.

Tag und Nacht, Geburt und Tod, der Wechsel der Jahreszeiten, Geben und Nehmen, Essen und Ausscheiden – alles Leben ist Rhythmus. Der einfachste Rhythmus ist ein Zweiertakt wie unser Herzschlag. Schon das ungeborene Kind wird mit dem elementaren Rhythmus des Lebens vertraut – mit dem Herzschlag und Atemrhythmus der Mutter – und wird es ein Leben lang bleiben, wenn auch unbewusst. Darüber hinaus hat jeder Mensch seine eigenen Rhythmen, seine ihm eigene Pulsfrequenz, seine Tages-Hochs und -Tiefs. Ihre

Burundi-Buschmänner beim traditionellen Stammestanz. Rhythmische Körperbewegungen, wie sie bei Tänzen von Medizinmännern, Kriegstänzen, Stammestänzen, Fruchtbarkeitstänzen u.v.m. zum Einsatz kommen, setzen eine enorme Energie frei, die unter anderem ein Heilpotential für Körper, Geist und Seele besitzt.

grosse Wirkung haben Rhythmen auf diejenigen Schichten in uns, die sich der Bewusstseinsebene entziehen. Wir reagieren auf Rhythmen, ob wir wollen oder nicht, und verstehen unbewusst ihre Botschaften.

Aus dem Rhythmus gefallen

Rhythmus definiert sich als Wechsel von Ton und Stille, Spannung und Entspannung. Da hören sich die «Töne» unserer Zeitgenossen anders an: Kurzatmigkeit, Schnellebigkeit, Gedränge, Hetze, Stress, keine Zeit für Entspannung und Lärm bzw. lärmende Musikbeschallung von allen Seiten. Von rhythmischen Grundmustern des Lebens keine Rede. Dabei ist es gerade ein intakter Lebens-Rhythmus, der Energie freisetzt. Nicht umsonst gehen z.B. mechanische und körperlich schwere Arbeiten mit rhythmischer Begleitung viel leichter von der Hand.

Der Weg in den Rhythmus

Eine Möglichkeit, Rhythmus bewusst zu erleben, ist TA KE TI NA. Dessen «Erfinder» R. Flatischler umschreibt TA KE TI NA als einen «Kreis von Menschen in rhythmischer Bewegung, in der Mitte eine Trommel. Der Körper ist das Musikinstrument, der Rhythmus wird direkt und unmittelbar erlebt.» Füsse (Schritte), Hände (Klatschen) und Stimme (Sprechen von Silben) sind gleichzeitig, aber in unterschiedlichen Rhythmen beteiligt. So wird ein Wechsel zwischen «aus dem Rhythmus fallen» und «wieder in den Rhythmus hineinfinden» provoziert.

Wozu das gut sein soll? Eingefleischte Verhaltensmuster, Konditionierungen und zwanghaftes Kontrol-

Cornelia und Reinhard Flatischler. R. Flatischler hat vor mehr als 25 Jahren den inzwischen weltweit bekannten TA KE TI NA-Prozess entwickelt. Nach dem Studium an der Wiener Musikhochschule hat er sich in Indien, Kuba, Brasilien, Bali und Korea auf Rhythmusinstrumenten weitergebildet. Er ist Begründer und Komponist der «Megadrums», einer internationalen Gruppe von bekannten Perkussionisten sowie Autor der Bücher «Die vergessene Macht des Rhythmus» und «TA KE TI NA – der Weg zum Rhythmus». Seine Frau Cornelia ist seit 7 Jahren Co-Leiterin der Rhythmus-Workshops.

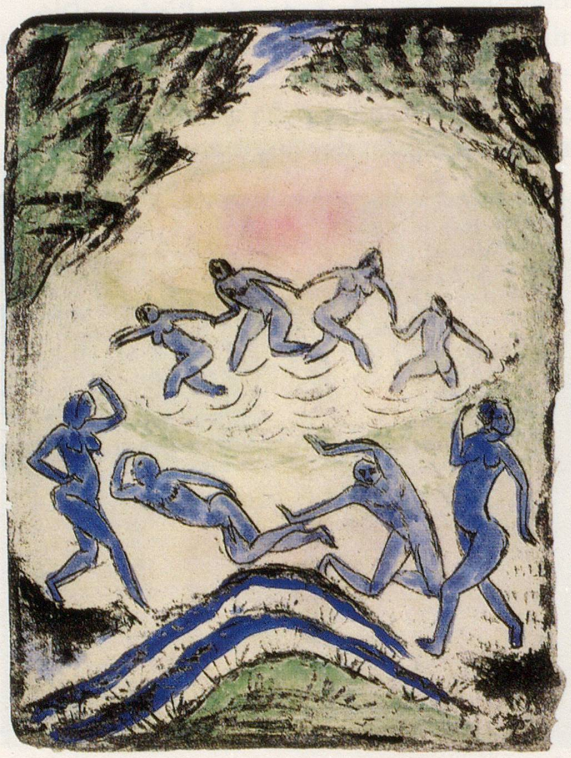
lieren werden durch die Hingabe an die tragende Kraft des Rhythmus allmählich aufgeweicht. Mit Flatischlers Worten: «Sobald jemand mit zuviel Willenskraft und Kontrolle Rhythmus lernen wollte, stand er sich zusehends immer mehr im Weg. Die Gruppe entfaltet jedoch ein enormes Kraftfeld, stützt den einzelnen und fängt ihn wieder auf. Indem man selbst zum Rhythmus wird, wird das im Unbewussten gespeicherte rhythmische Urwissen des Menschen und damit auch die Selbstheilungskräfte, die in der gleichen Schicht unseres Seins verankert sind, aktiviert. TA KE TI NA stärkt und entspannt zugleich den Kreislauf und die Atemrhythmik sowie das gesamte Nervensystem.» In einjährigen Testgruppen wurde eine deutliche Besserung von chronischen Schmerzen, Herzrhythmusstörungen, Asthma, Angstzuständen und Depressionen beobachtet. Rhythmuserfahrungen ermöglichen, die übliche Schmerzspirale zu durchbrechen.

Schmerzspirale: Das Vorhandensein von Schmerzen erhöht die Muskelverspannung und die Angst, dass die Schmerzen noch stärker werden, was beides wiederum mehr Schmerzen verursacht.

«Der Kongress tanzt.»

Die offizielle Medizin beginnt, das Phänomen ernst zu nehmen. Auf dem diesjährigen Deutschen Schmerztag ist Flatischler ohne Zweifel der Gewinner. Wie der Rattenfänger von Hameln hat er die Kongressteilnehmer durch die Anziehungskraft seiner Trommeln eingefangen. Hoch über den Dächern von Frankfurt kocht der Saal: Mehr als 100 Ärzte, Psychologen und Therapeuten stossen die Silben GA ME LA TA KI aus, klatschen in die Hände, bewegen sich zum Rhythmus von zwei Trommeln im Kreis und lassen eher an eine afrikanische Buschzeremonie denken als an einen Medizin-Kongress. Die Rhythmus-Therapie scheint eine Chance zu haben. • IS

Max Pechstein, Tanzende weibliche Akte am Meer, 1912 aus: Katalog zur Kunstausstellung «Tanz in der Moderne», Kunsthalle in Emden 1996, 304 Seiten, DM 49.– (erhältlich im «Haus der Kunst», München, Tel. 0049/89 211 27 151).



Rhythmus und Tanz gehen ineinander über. Mit Liebe und Zärtlichkeit ist der Tanz die unmittelbarste Form der Entspannung. Der Körper kann loslassen, Gefühle können ausgelebt und Lasten des Alltags transzendiert werden. Die Tanztherapie macht sich diese Auswirkungen zunutze, um sowohl auf der psychischen, als auch der physischen Ebene Verarbeitungs- und Heilungsprozesse in Gang zu setzen. Die «GN» werden darüber gesondert berichten.

Wer interessiert ist, kann sich bei TA KE TI NA. Mühlbergstrasse 16. A-1140 Wien. Tel./Fax: Vorwahl A 1/97 950 65 oder via Internet: http://www.taketina.com nach Workshops erkundigen. Vom 5.–7.9.97 findet in Zürich ein Workshop statt, Info: Musikhaus Jecklin, Tel. 01/ 261 77 33, Fax: 01/ 251 31 87. Ausserdem bietet ZIST, D Penzberg, Tel. D 088 56/51 92, Fax 088 56/831 80 in Weilheim bei München immer wieder Kurse an.