Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 2: Wenn die Pollen plagen

Artikel: TaKeTiNa
Autor: Weiner, Christine / Flatischler, Reinhard
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554250

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: 13.12.2025

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

Ta Ke Ti Na

Das Wort klingt beschwingt. Man hört es, liest es, stutzt. Was ist das? Es macht neugierig und gleichzeitig löst es etwas in uns aus. TaKeTiNa. Wir tippen im Rhythmus der Silben mit dem Fuss, schnalzen mit der Zunge: TaKeTiNa. Das klingt nach Tanz, Bewegung, Lachen, Heiterkeit, nach Tiefe und Gefühl.

TaKeTiNa ist von allem etwas. Es ist eine Schule für Musiker und Menschen, die sich in Rhythmus und Musik erleben möchten. Zuerst kamen Musiker zu Reinhard Flatischler, um ihr Verständnis für Rhythmus zu erweitern und um in ihrem Beruf besser zu werden. Musikstudenten, die einen der TaKeTiNa-Kurse besuchten, zeigten sich sicherer und selbstbewusster, wenn es darum ging, sich mit dem Rhythmus einer Musik harmonisch zu verbinden.

Nicht nur für Musiker

Später wurde klar, dass TaKeTiNa mehr ist als ganzheitliche Rhythmusschulung. Der Österreicher Reinhard Flatischler hatte eine Methode entwickelt, die auf allen Ebenen wirkt: auf den Intellekt, den Körper und die Seele. Flatischler ist ein Musiker, der in seiner Arbeit dem Rhythmus eine neue Bedeutung gibt. Er hat die Herangehensweisen anderer Völker an Musik und Rhythmus studiert und aus seinen Erfahrungen und der intensiven eigenen Beschäftigung mit dem Thema die TaKeTiNa-Rhythmus-Pädagogik entwickelt.

TaKeTiNa ist eine Lernerfahrung, die einzeln und in der Gruppe gemacht wird. Der Körper ist hier das Instrument, mit dem wir dem eigenen rhythmischen Potenzial begegnen. Menschen erleben so eine spielerische und entspannte Möglichkeit der Rhythmuserfahrung, die tiefgreifende Wirkung auf das Nervensystem, auf die Lebenseinstellung und damit im ganzheitlichen Sinn auch auf die Gesundheit hat.

Der Rhythmus des Lebens

Rhythmus durchdringt alle Bereiche des Lebens. Wenn wir uns auf seine Kraft einlassen und damit unsere persönlichen Erfahrungen machen, ist Veränderung möglich. Wir sind dann im Einklang mit

uns selbst und schwingen uns auf das Leben und seine Herausforderungen ein. Es gibt keinen Rhythmus, der für alle Menschen gleich gültig ist, und es gibt kaum einen Rhythmus, der Menschen gleichgültig lässt. Rhythmus ist Leben. Kennen Sie den Takt Ihres Herzens? Der TaKeTiNa-Prozess beginnt mit diesem Moment der Neugier. Das Herz schlägt, das Blut pulsiert durch unsere Adern. Jeder Mensch hat seinen ganz eigenen Lebensrhythmus. Wenn wir versuchen, uns hier einem falschen Takt anzugleichen, geraten wir meist ins Stolpern.

Es gibt viele Möglichkeiten, den eigenen Lebens- und Körperrhythmus (wieder) zu finden. Berater können uns dabei begleiten, ihre Empfehlungen sind uns Anregung oder Idee. Aber wie eine Herz-Lungen-Maschine nicht den Rhythmus des eigenen Herzens wiedergeben kann, kann uns auch niemand anderes sagen, wie unser Körper sein Gleichgewicht erhält. Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo, und nur er selbst kann es verändern oder bereichern.

Musik kann uns führen

Musik macht besonders deutlich, wann wir «machen», wann wir «geschehen und uns tragen lassen» und wann wir «mitspielen» wollen. Alle Bereiche der Musik sind auf uns und unseren Umgang mit dem eigenen Sein und Zeigen übertragbar.

Was Menschen erkennen können, das können sie verändern. Die Erfahrung mit dem eigenen Rhythmus bewirkt, dass wir uns für eine neue Lebensmelodie entscheiden können, denn dann holen wir die Klänge aus dem Unterbewussten in die Betrachtung des Lebens.

Wenn das «Ich» und das «Es» miteinander in Harmonie kommen, können wir uns öffnen, und Gefühle wie Angst oder Überforderung fühlen sich leichter an oder lösen sich sogar auf.

Präsenz und Kreativität

TaKeTina wird als direkte Erfahrung vermittelt, erst dadurch wird es lebendig. In den Seminaren und Workshops von Reinhard Flatischler werden die Teilnehmer mit Schritten, Klatschen und der Stimme in drei oder mehr unterschiedlichen Rhythmen geführt. Wenn die rhythmischen Strukturen komplexer werden, bleibt nichts anderes übrig, als das Zusammenwirken der Körpersinne einzuschalten.

«Vom Kopf her» können wir vielleicht zwei Dinge gleichzeitig tun, bei dreien wird es schon extrem schwierig. Wird das Körpergefühl zur Hilfe genommen,

Reinhard und Cornelia Flatischler zeigen in ihren Kursen, wie Rhythmus Grundlage von ganzheitlichem Lernen, effektivem Handeln und erfülltem Leben sein kann.

erlebt man mit Erstaunen, wie viel gleichzeitig möglich ist und wie viel Wachheit dadurch entsteht. Die Trommel schlägt jetzt und nicht nachher.
So kann TaKeTiNa helfen, Fähigkeiten zu entwickeln, die für den heutigen Menschen immer wichtiger werden: Präsenz, Kreativität, innere Stille und Umgang mit Chaos und Komplexität. • Christine Weiner

Reinhard Flatischler, Komponist und Perkussionist, und seine Frau Cornelia, eine Schweizerin, leiten das TaKeTiNa Institut im Biosphärenpark Wienerwald. Gemeinsam geben sie auch Konzerte, die Kritiker als «Abenteuer, das das Leben intensivieren kann» beurteilten.
Flatischler ist unter anderem musikalischer Leiter des Projektes «Rhythmus und Schmerztherapie» in Zusammenarbeit mit dem deutschen Schmerzkolloquium. Autorin Christine Weiner sprach mit ihm in Wien.

GN: Wie kamen Sie dazu, TaKeTiNa als «umfassende Methode zur Aktivierung menschlichen und musikalischen Potenzials durch Rhythmus» zu entwickeln?

Der Rhythmus wird zum Träger einer inneren Veränderung.

Reinhard Flatischler (RF): Mein eigener körperlicher Zustand – ich war Asthmatiker – besserte sich in meiner Arbeit und ich ging dem nach. Zudem berichteten Teilnehmer schon in der Entwicklungsphase von TaKeTiNa, dass sich Beschwerden, wie z.B. Herzrhythmusstörungen besserten.

GN: Arbeiten Sie mit Ärzten oder Therapeuten zusammen?
RF: Ja, das haben wir schon früh begonnen. Zuerst mit den Ärzten der Internationalen Gesellschaft für Musik in der Medizin, später dann im «Schmerzprojekt» mit Dr. Müller-Schwefe vom deutschen Schmerzkolloquium, und aktuell arbeiten wir mit den Mitgliedern der «Plattform für interdisziplinäre Forschung» in Wien zusammen.

GN: Wirkt sich TaKeTiNa auf Schmerzen positiv aus?
RF: Aus den Resultaten, die wir in einem Projekt mit Schmerzpatienten in Dr. Müller-Schwefes Tagesklinik in Göppingen erzielen konnten, kann man schliessen, dass regelmässige Übung mit TaKeTiNa bei der Bewältigung von Extremschmerzen eine wichtige Rolle spielen kann. Die Teilnehmer der TaKeTiNa Gruppe konnten innerhalb einiger Monate Ihre Medikation um die Hälfte reduzieren.

GN: Kann Musik heilen?
RF: Musik ist Nahrung für die Seele des Menschen und heilt somit auf eine sehr persönliche und spezielle Weise. Ein Lied, eine Melodie kann Sie glücklich machen und damit eine Situation für Sie in diesem Augenblick heilen.
Sie sind für diesen Moment aus der problematischen Situation «ausgestiegen», bekommen Überblick und können etwas verändern. Es ist zudem erwiesen, dass Klänge bei Erkrankungen gut tun. Inwieweit man da von Heilung sprechen kann, muss jedoch im Einzelfall betrachtet werden.

GN: Da haben dann die Pech, die unmusikalisch sind ...
RF: Jeder Mensch kann Musikalität entwickeln, ebenso wie Werte wie Güte, Mitgefühl oder Mut.

> Das Wichtigste in der Musik steht nicht in den Noten.
>
> Gustav Mahler

GN: In welchen Bereichen würden Sie TaKeTiNa gerne erproben?
RF: Zunächst einmal in der Geriatrie. Wir haben in unserer Arbeit mit jungen Menschen erlebt, wie sich durch TaKeTiNa die Präsenz und Klarheit des Geistes entwickelt. Ich bin sicher, dass TaKeTiNa eine sehr effektive Prävention gegen Demenz oder Alzheimer sein kann.

Erfahrungen mit TaKeTiNa im Gesundheitsbereich

TaKeTiNa gilt als Weg der Selbstheilung. Kliniken und Ärzte arbeiten mehr und mehr mit der Methode: Menschen mit chronischen Herzrhythmusstörungen finden Besserung, der Blutdruck reguliert sich, Schmerzpatienten können die Medikation deutlich senken und damit befreiter leben, Asthmatiker haben weniger Anfälle.
TaKeTiNa wird heute erfolgreich in der Psychotherapie, Drogentherapie und bei Schmerzpatienten eingesetzt.
Seit einiger Zeit wirkt Reinhard Flatischler in der «Plattform für interdisziplinäre Forschung» mit, in der Beatmungsgeräte für Intensivstationen entwickelt werden, die einen flexiblen Atemrhythmus haben.

Kontakt und Auskunft:
TaKeTiNa Office
Moltkestr. 80
DE-50674 Köln
Tel.:
+49 221 50 08 59 23
E-Mail:
taketina-office@qrious.de
Internet:
www.taketina.com