

Andrea Dömötör

Connollystraße 20
80809 München
Tel: 089 / 35062380
e-mex.info@gmx.de

www.e-motional-experience.de



-Percussion in der Supervision

Rhythmus ist sozial und kommunikativ: Ein gemeinsamer Rhythmus bringt Menschen zusammen und schafft eine lebendige Einheit. Sich mit anderen auf eine harmonische Schwingungsebene zu begeben, ermöglicht tiefgehende zwischenmenschliche Begegnungen und unmittelbare Gemeinschaftserlebnisse.

Die Voraussetzung für einen gemeinsamen „Groove“ ist eine Öffnung des Einzelnen auf das, was andere einbringen und gleichzeitig eine eigene, darauf abgestimmte Reaktion, ohne sich dabei selbst zu verlieren. Rhythmus ist ein tolles Mittel Zusammenarbeit und die Rolle des einzelnen darin direkt zu erleben.

Jeder Mensch trägt durch den eigenen Herzschlag und Atem seinen ganz persönlichen Rhythmus in sich. Die Entdeckung des inneren Rhythmus und die Entfaltung der individuellen Rhythmusfähigkeit ist eine Frage des Bewusstseins und der Übung.

Die Unterrichts-Methode von *e-mex* mit westafrikanischen Trommeln wurde genau dafür entwickelt, das eigene Rhythmusgefühl wieder neu zu entdecken und zu erleben. Rhythmische Strukturen und Grundmuster werden anschaulich und leicht verständlich vermittelt und spielerisch trainiert, so dass auch Teilnehmer ohne sog. „musikalische Begabung“ Freude und Lust am Trommeln empfinden.

Das Trommeln als soziales, nonverbales Kommunikationsmittel:

- trainiert die Selbstwahrnehmung und -steuerung
- erfordert die Wahrnehmung und Respektierung der Mitspieler
- unterstützt Kreativprozesse
- baut Stress ab und bringt neue Kraft und Energie in Gruppen, Einrichtungen und Organisationen
- schafft unvergessliche, nachhaltige Gemeinschaftserlebnisse

Organisatorisches

- Das Trommeln ist mit einer gewissen Lautstärke verbunden: entsprechende Räumlichkeiten sollten vorhanden sein.
- Ideal sind 8-15 Teilnehmer pro Gruppe. Eine größere Anzahl von Teilnehmer kann in mehreren Teilgruppen aufgeteilt werden.
- Die „Einschwingzeit“ beträgt ca 90 Min. Das gemeinsame Trommeln eignet sich gut als „Abrundung“ der Supervision.
- Djemben und Rhythmusinstrumente können von mir gestellt werden.

Weitere Informationen unter www.e-motional-experience.de