

Ulrich Moritz

# Bodybeat!

**Was ist Bodypercussion, wozu ist sie gut, welche Möglichkeiten bietet sie**

Bodypercussion ist Rhythmus Spaß in der Gruppe, ist Gemeinschaft und Kommunikation mit Bewegung und Stimme, ist Entspannung, Vergnügen, Lernen und Kunstfertigkeit. Und das ohne Materialaufwand! Die Ursprünge liegen wohl in dem unstillbaren menschlichen Drang nach Musik und Rhythmus in jeder Situation, in der Lust und Neugier, mit Bewegungsmustern und Körperklang-Möglichkeiten und mit der Stimme immer wieder rhythmisch zu spielen und zu experimentieren. Schon vor der Geburt sind wir Rhythmen ausgesetzt: dem Herzschlag und den Bewegungen der Mutter. Als Kleinkinder lernen und experimentieren wir mit Sprach- und Bewegungswiederholungen, etwas später erfinden wir Klatschspiele und Nonsensverse. Beobachtungen in vielen Musikkulturen haben gezeigt, dass Rhythmus nicht nur am Instrument, sondern ganz wesentlich - aufbauend auf Bewegung – mit Klanggesten und Stimme vermittelt wird. Rhythmusfähigkeit wird nicht durch das Abspielen von Noten erworben, sondern die Aneignung geschieht durch Imitation und Variation von Silben und Wörtern, Liedern und Gedichten, Tanzschritten und Klanggesten.

In den letzten Jahren haben sich auch hierzulande einige Methoden der Bodypercussion entwickelt. Sie sind in erster Linie Unterrichtssysteme, mit dem musikalisch interessierte Menschen Rhythmus in vielen Facetten erlernen können. Die Übungen der Bodypercussion dienen dazu, Rhythmus vielfältig zu erleben und zu durchdringen: In einer intensiven Mischung körperlicher, geistiger und emotionaler Wahrnehmung verbessern wir unser rhythmisches Potential. Daneben kann Bodypercussion eine eigene Form der Percussion-Performance (siehe „Stomp“ oder „Tap Dogs“) werden. Häufig wird sie auch als belebende, bewegungsbetonte Unterbrechung (bei Kongressen z.B.), als Spielform für gemeinsamen Spaß, als Möglichkeit zur konzentrierten Meditation, als heilsame Selbstbesinnung eingesetzt.

Bodypercussion greift Anregungen aus Kinder- und Bewegungsspielen, aus Tänzen, Trommelrhythmen und Rhythmusübungen vieler Kulturen auf und systematisiert sie zu spezifischen Übungsfolgen, Aktionen und Spielen. Klatschen, Schnipsen, Patschen, Händereiben, Klopfen auf den Körper, Stampfen etc. sind die Körperklänge; dazu kommt meist das Sprechen oder Singen. Die Arbeit in den drei Ebenen – Füße, Hände, Stimme – ermöglicht uns, am eigenen Körper die rhythmischen Grundlagen zu erforschen: Beat und Offbeat, Taktlängen, Microtime (Subdivision, Unterteilung), Akzentuierung, Klangdifferenzierung. Daneben werden wir natürlich mit musikalischen Kategorien vertraut: Tempo, Dynamik, Dichte, Formgefüge.

Bei den meisten Bodypercussion-Übungen wird im Stehkreis gearbeitet; doch auch im Sitzen, sogar im Liegen gibt es interessante Lern- und Spielmöglichkeiten. Stehend sind wir meist wacher, präsenter, aktiver, und wir haben den Vorteil, dass unsere Füße die metrische Basis – Beat und Taktlänge – darstellen können, indem wir, wie wir es vom Gehen gewohnt sind, bei jedem Schritt, bei jedem Beat das Körpergewicht an den Boden abgeben können. Über dem Fuß-Ostinato sind Hände und Stimme zunehmend frei zur rhythmischen Gestaltung. Die Bewegungen sowohl der Füße als auch der Hände sind bei Anfängern oft groß und überdeutlich, weil sie nur so von ihnen selbst gut zu spüren und beobachten sind. Beim In-die-Hände-Klatschen und Auf-den-Körper-Patschen ist in der fallenden Hand und in der getroffenen Haut rhythmische Aktion doppelt fühlbar. Später werden die Bewegungen und Klänge differenzierter, die Patterns komplizierter, die Aufgabenverteilungen zwischen Füßen, Händen und Stimme können wechseln.

Bodypercussion ist Individual- und Gruppenarbeit. Die Verlässlichkeit im eigenen Rhythmus-Körper, das „Zu-Hause-Fühlen“ in sich selbst, ergänzt sich permanent mit dem Bedürfnis, im aufmerksamen Kontakt miteinander zu spielen. Können wir erst die rhythmischen Spannungen im eigenen Körper erleben, dann können wir sie umso bewusster in der Gruppe genießen. In der Bodypercussion-Runde durchdringen sich ständig Selbst- und Gruppen-Wahrnehmung. Wir lernen vom Gegenüber: vom Lehrer und vom Mit-Lernenden. Wir gucken und hören genau hin, wir imitieren – und verinnerlichen allmählich die Bewegungs- und Sprechmuster. Doch auch wenn wir bei der Bodypercussion in der Gruppe zusammen stampfen und klatschen, wird es zeitweilig nötig sein, dass man sich nur auf sich selbst, auf den eigenen Körper konzentriert, sich regelrecht abschottet von der Außenwelt. Jeder einzelne braucht die Möglichkeit, sich für Augenblicke in sich selbst zurückzuziehen, um „in Ruhe“ an seinen Bewegungsabläufen zu üben – allerdings immer eingebettet in den Rhythmus und den Bewegungs-Kreis der Gruppe.

## **Bodypercussion im Unterricht**

„Unterricht“ verstehe ich im Folgenden als jede Form der Vermittlung, also nicht nur in der Schulklasse, sondern auch in der Erwachsenen-Gruppe und im Kindergarten. Natürlich gelten dann für jede Altersgruppe, für die unterschiedlichen Gruppengrößen und die jeweiligen räumlichen und zeitlichen Bedingungen, denen unser Unterricht unterliegt, eigene Regeln. Auch alters-ähnliche Gruppen können extrem verschieden sein und entsprechende Herangehensweisen erfordern.

Das allgemeine Phänomen „Rhythmus“ – das Gestalten und Wahrnehmen von Zeit in der Musik - wird für uns fassbar in Form von „Rhythmen“. Im Unterricht arbeiten wir meist mit konkreten, sich nach festgelegter Dauer wiederholenden Lautmustern (Patterns) in einem bestimmten Tempo, die wir sprechen, singen, klatschen, auf einem Instrument spielen können. Der spezielle Charakter eines solchen Rhythmus-Pattern wird erzeugt durch den Einsatz von Tönen und Pausen, Betonungen, Klangfarbe, Tondauer und Gesamtlänge.

Es ist sinnvoll, Bodypercussion mit einfachen Pattern zu beginnen und sich genügend Zeit zu lassen für deren Studium, um eine intensive Selbstwahrnehmung zu ermöglichen. Der Anfang jeder Übungssequenz sollte jedem Teilnehmer zugänglich sein. Genuss und entspanntes Hören und Tun sollten in jeder Lernstufe

möglich sein, sich aber immer wieder mit neuen Anforderungen mischen. Im Empfinden von Schwung und Gewicht, Heben und Senken, Berühren und Loslassen, im Atmen und Sprechen liegen die Wurzeln rhythmischer Praxis und Erkenntnis. Komplizierte Patterns erschweren die genaue Beobachtung der einzelnen Bewegungsphasen und die Abstimmung der Rhythmusebenen Sprache-Hände-Füße, damit die Kontrolle der rhythmischen Genauigkeit, eine angemessen ruhige Atmung, den Kontakt in der Gruppe und eine entspannte, lustvolle Einstellung zum Rhythmus allgemein.

Andererseits werden einfache Patterns (besonders Kindern, aber nicht nur ihnen) schnell langweilig; Unlust, Müdigkeit und Unkonzentriertheit sind die Folgen. Vor der Abwägung „einfach – schwierig“ stehen wir als Lehrer dauernd, und Differenzierung ist bei unserem Thema auch nicht immer leicht möglich. Erfolgreich werden unsere eigenen Rhythmus-Übungsbemühungen und wird unser Unterricht sein, wenn wir es durch immer wieder neue Anregungen, Aktionswechsel, Neben- und Umwege erreichen, im vermeintlich Einfachen das Interessante, Belebende, Kommunikative, Herausfordernde, den Spaß zu entdecken. Dann können wir fast jeden Schüler mitnehmen, ohne die schneller lernenden zu unterfordern. Das Einbeziehen witziger Texte und kleine Unterbrechungen mit improvisatorischen, solistischen und klangwechselnden Episoden scheinen mir gerade für die Rhythmusarbeit mit Kindern wichtig zu sein.

Bodypercussion-Sequenzen können 5 Minuten oder mehrere Stunden dauern. Sie können ausgelassen und wild, voller Spaß, Lebendigkeit, Überraschung sein - und dann wieder meditativ, ausdauernd, selbstversunken und still werden. Die vielfältigen Kombinationen von Bewegung und Stimme geben uns unendliche Möglichkeiten, mit Rhythmus Erkenntnis und Spaß, Selbstkontrolle und lebhaft Kommunikation, Ruhe und Überraschung, Entspanntheit und Genauigkeit, Kraft und Fantasie zu entdecken und zu üben. Die Atmosphäre in der Gruppe sollte stressfrei und freundlich sein; Rhythmus-Lernen unter Druck und Angst funktioniert nicht. Der innere Stress ist oft schon groß genug! Und das eigene Entdecken "falscher" Klatscher, Schritte, Silben, das Wieder-Hineinfinden in den Bewegungsfluss ist ein wesentlicher Lernfortschritt. Fehler in der Bodypercussion können Hinweise sein auf gedankliche Forschungsreisen, Abschweifungen, bewusste und unbewusste innere Selbstversuche. Insofern: Genießen wir jeden Fehler! (Fehler sind übrigens auch sehr unterhaltsam...)

Diese Hinweise sind umso wichtiger, weil wir wissen: Rhythmus-Lernen mit den Mitteln der Bodypercussion ist nicht von sich aus einfach und selbstverständlich. Es erfordert Konzentration und für manchen regelrecht Anspannung, gewisse Bewegungsfolgen zu bewältigen. Und es erfordert wiederholendes Üben, diese Anspannung zu überwinden und in exakte, angemessen entspannte Haltung und Bewegung zu verwandeln.

Je nach Unterrichtsstil und Unterrichtsintention, je nach Gruppe und räumlich-zeitlichen Bedingungen gibt es ganz unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten von Bodypercussion-Elementen. Die Grenzen der einzelnen Aktionsformen sind fließend: Aus Übungen können Spiele werden und umgekehrt, traditionelle Pattern entstehen aus Bewegungsübungen, Improvisationen mischen sich mit Bewegungs-Ostinati.

► *Rhythmusspiele*

In Namensspielen, Weitergabe-Spielen, Partner-Klatschspielen geht es um das Kennenlernen in der Gruppe und um das Miteinander-Warmwerden. Mit Bewegungsspielen, Liedern, Texten werden wir aufmerksam füreinander, verlieren wir die Angst voreinander, gewöhnen uns an Berührungen, haben Spaß zusammen. Quasi nebenher wird Rhythmus geübt. Aus Übungen können wir mit Fantasie und etwas Routine fast immer spielerische Formen entwickeln; umgekehrt können aus Spielen Übungsfolgen werden.

► *Rhythmische Bewegungs- und Klanggesten-Übungen*

In ihnen üben wir bestimmte Bewegungsfolgen und Rhythmusstrukturen, anhand derer die Eigen- und Gruppenwahrnehmung verbessert wird. Die Bewegungsabläufe werden mit der Zeit harmonischer, genauer und entspannter. Unterschiedliche Körperklänge werden kontrollierter eingesetzt, Handsätze und Schrittfolgen werden bewusster und allmählich zuverlässiger. Taktlängen, binäre und ternäre Einheiten werden spürbar und erkennbar. Auch hier können aus Übungen spielerische Aktionen werden, einfache Bewegungsfolgen können sich mit Texten verbinden (s.u.). Zu Beginn sollten die Bewegungsfolgen kurz und einfach sein, später können sie länger werden und sich zu kleinen Stücken ausdehnen.

Beispiele:

- Stampf – Klatsch
- Stampf – Klatsch – Klatsch
- Klatsch – Handrücken-Klatsch
- Klatsch - Brust - Brust
- Klatsch - Brust - Brust - Pause
- Klatsch - Oberschenkel - Oberschenkel
- Klatsch - Brust - Brust - Bauch - Bauch
- Akzentübungen auf den Oberschenkeln (flache Hand – Fingerspitzen)
- Handsatz-Folgen auf den Oberschenkeln (r – l; r – l – l; r – r – l – l; etc.)

► *Rhythmische Sprechübungen auf Bewegungs-Ostinati*

Diese Übungen dienen der Rhythmisierung des Sprechens und der „Automatisierung“ elementarer rhythmischer Basispatterns. Indem die Stimme sich immer zu einer gleichbleibenden Bewegungsfolge verhält, sich also zu bestimmten Zeitpunkten „auf die Bewegung setzt“, erleben wir die Grundprinzipien rhythmischer Zuordnung. Wir erwerben eine Aufmerksamkeit dafür, wann eine (Vokal-)Aktion im Verhältnis zu Beat (Grundpuls, Metrum) und Takt passiert.

Beispiele:

- Schritt-Ostinato 4/4-Takt, stehend:

R. Fuß vor –            L. Fuß am Platz –    R. Fuß rück -            L. Fuß am Platz

♪                            ♫                            ♫                            ♫                            |

- Schritt-Ostinato 2 x 3/4-Takt, stehend:

R. Fuß vor – L. Fuß – R. Fuß - | L. Fuß vor – R. Fuß - L. Fuß

• Handgesten-Ostinato 4/4-Takt, sitzend:

Klatsch - Obersch. r - Obersch. l - Brust; | oder  
 Obersch.- Klatsch – Schnips r – Schnips l

• Schritt-Hand-Ostinato 2/4- oder 4/4-Takt:

R. F. Platz - Klatsch – L. F. Platz – Klatsch

Über den Ostinati sprechen wir Vokal-Rhythmen: lautmalerische Silben, Wörter, Texte. Wir imitieren Perkussionsinstrumente, sprechen Trommelrhythmen, sammeln Wörter zu bestimmten Themenkreisen (Frühstück, Obstsorten, Namen, Geografie, Automarken etc.) und entwickeln aus ihnen ein- oder mehrstimmige „Rhythmicals“.

► *Die Verwandlung von Rhythmussprache in Bewegung und perkussiven Körperklang*

Aus dem Sprechen von Rhythmen kann rhythmisches Spiel der Hände und Füße werden: Die Silben als Träger der sprachlichen Rhythmus-Information werden verwandelt in Bewegungsrhythmen, die gestampft und auf den Körper getrommelt werden. Aus „Gu-ten Mor-gen“ wird z. B. ein Bodypercussion-Rhythmus mit zwei Oberschenkel- und zwei Brustkorb-Tönen. Aus „Da-Ba-Di“ wird Oberschenkel – Oberschenkel – Klatsch. Spielen die Hände den Rhythmus, können die Füße eine ostinate Figur laufen; sie müssen es aber nicht. (Os = Oberschenkel, Br = Brustkorb, Kl = Klatsch)

Gu- ten Mor- gen

Os Os Br Br

Hey, Gu- ten Mor- gen

Klatsch Os Os Br Br  
 Da- Ba- Di Da- Ba- Di DaBa Du



Os Os Kl Os Os Kl OsOs Br

Bei all diesen Übungen sollten wir uns die Zeit nehmen, in Ruhe den rhythmischen Möglichkeiten von Körper und Stimme zu lauschen, sie zu verfeinern, sie miteinander zu kombinieren, mit ihnen zu spielen, ihre Entspanntheit, ihre Genauigkeit und ihren Ausdruck zu steigern. Sorgfalt und Ausdauer verbessern unsere taktile und staticodynamische Selbstwahrnehmung und damit unsere rhythmisch-motorische Genauigkeit und Unabhängigkeit.

### ► *Das Studium von traditionellen Rhythmuspattern*

Wenn wir die Möglichkeiten haben, sollten wir im Unterricht trommeln – am besten auf guten Trommeln, aber Tische, Stühle, Abwasserrohre, Fässer und Kartons tun es auch. Gemeinsames Trommeln ist Ausdruck von Lebensfreude, von gegenseitiger Wertschätzung, ist energiegeladen und meist erfrischend und beglückend. Viele außereuropäische Kulturen haben eine lange Tradition in der Komposition ein- und mehrstimmiger Trommelrhythmen. Wir können auf ihren Schatz von Rhythmen, Liedern und Tänzen zurückgreifen und erleben, wie einfach und dabei so schön Musik sein kann. Wenn wir allerdings tiefer in diese Rhythmen eindringen, werden wir entdecken, wie viel Erfahrung und Handwerk wir doch brauchen, bis wir sie richtig „rund“, klangschön und mit der entsprechenden Energie spielen können.

Doch auch, wenn wir uns gar nicht so gründlich mit einer speziellen Rhythmustradition befassen wollen oder können: Einige Basispatterns, manche Begleitstimmen, manche Kompositionstechniken und Arrangement-Strukturen sind weltweit beliebt. Sie stellen ein hervorragendes Schulungs-Material dar, und das Wissen um sie ist ein gutes Fundament, auf dem aufbauend wir eigene Rhythmen erfinden können. Zu den wichtigsten Patterns afrikanischer, afro-kubanischer, arabischer Perkussionsmusik und aus grundlegenden Drumset-Rhythmen der Pop-Rock-Musik können wir abwechslungsreiche Bodypercussion- und Vokalübungen entwickeln. So können wir auf die Instrumentalrhythmen hinarbeiten oder interessante eigenständige Body- oder Vocalpercussion-Stücke erarbeiten.

Die nachfolgenden Patterns können gesprochen (meist durchgehende Mikrotime, oberste und mittlere Zeile) und ihre Akzente als Klanggesten oder Instrumentalrhythmen gespielt werden (untere Zeile).

Beispiele für wichtige stilbestimmende Rhythmuspatterns:

• Halber Clave / Tresillo Cubano / Baiiao



A – na – nas – Ba – na – ne – Ki – wi  
ta – ke – di – mi – ta – ke – di – mi



• 3+2 Clave



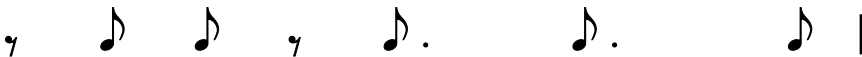
A – na – nas Ba – na – ne Scho – ko – la – de Ki – wi Eis (mit Sah-ne)  
ta – ke – di – mi ta – ke – di – mi ta – ke – di – mi ta – ke – di – mi



• 2+3 Clave



Und das Holz macht Kli – ke – de Kli – ke – de Klik



• 12/8- Guideline, Afro-Clave, Ewe-Glocke



go – a – ti – a – ti – ti – a – ti – a – ti – a – ti



• Conga-Tumbao für Mambo, Chacha, Salsa



an – ke – tschick – ke – an – ke – du – du  
ta – ke – di – mi – ta – ke – di – mi

- Rock-Drumset



don – ts – ka – ts – don – don – ka – ts  
ta- ke- di- mi- ta- ke- di- mi

► *Improvisations-Übungen*

Improvisation ist die Gestaltung des Augenblicks: So bin ich, das kann ich, das will ich. Nichts kann ungeschehen gemacht werden, alles ist, wie es ist, und alles ist gut so. Dabei ist wichtig, immer wieder darauf hinzuweisen: Improvisation hat nicht zwangsläufig mit Virtuosität, Schnelligkeit, Anstrengung zu tun. Improvisation ist die eigene Absicht, Erfindung, Persönlichkeit. Sie darf alles erproben, also auch Entspannung, Leere, Pause, Genuss, Einfachheit, ein Ton pro Takt. Unser rhythmuspädagogisches Ziel ist es, Klarheit in Planung und Ausführung zu bringen. In der rhythmischen Improvisation zeigt sich, ob Körper und Verstand die Prinzipien rhythmischer Gestaltung begriffen, verinnerlicht haben. Und ob wir den Mut haben, unseren derzeitigen Stand anderen zu präsentieren.

In all den oben angeführten Bodypercussion-Aktionen und –Übungen kann Improvisation eine Rolle spielen, je nach Größe und Bereitschaft der Gruppe, Erfahrung und Einstellung des Leiters und Ziel der Unterrichtssequenz. Konstante Patterns können unterbrochen werden durch Solo-, Duo- oder Tutti-Improvisationen, eingeleitet durch Zeichen oder nach vereinbarten zyklischen Wiederholungen (z. B. 4 Takte Pattern – 4 Takte Improvisation). Der Basisrhythmus kann während des improvisierten Solos von der Gruppe weitergespielt werden oder pausieren.

Andere Übungen erwachsen aus einem improvisatorischen Ansatz; ihr Ziel ist, Improvisation als Kommunikations- und Musizierform zugänglich zu machen, sie zu „erlernen“, um mit ihrer Hilfe die Scheu vor dem eigenen Ausdruck und die Angst vor der Gruppe zu verlieren. Ich wünsche es jeder Gruppe und ihren Leitern, dass sie eine Atmosphäre herstellen können, in der solche Improvisationsübungen möglich sind. Sie sind hervorragend geeignet, sich der eigenen Deutlichkeit und Präsenz bewusster zu werden, die gegenseitige Wahrnehmung und Rücksichtnahme zu erhöhen und gleichzeitig den Stolz auf die Erfindung und Präsentation der eigenen Rhythmen zu wecken.

Beispiele:

- „Der Vorbeter“: Alle stampfen oder patschen den Beat. Einer spricht einen Rhythmus vor, alle sprechen ihn nach. (Wenn möglich, ist jeder mal dran.)
- „Der Vormacher“: Einer macht einen Bodypercussion-Rhythmus der Hände vor, alle machen ihn nach. (Evtl.: Alle stampfen dazu den Beat.)



- „Diskussion“: Alle stampfen dazu den Beat. Einer spielt ein einfaches Bodypercussion-Pattern. Nacheinander spielt jeder ein weiteres, dazu passendes Pattern, bis alle spielen. Dann wird vom ersten Spieler an wieder nacheinander aufgehört.
- „Chef-Wechsel“: Dasselbe Prinzip wie in der vorigen Übung, aber jeweils 2 (oder 3 oder 4 Spieler) bilden eine Gruppe, die unisono einen identischen Bodypercussion-Rhythmus spielt. Je nach Zahl der Gruppenmitglieder kann diese Übung über 2, 3, 4 Runden gehen; in jeder Runde ist ein anderes Gruppenmitglied Chef, der dann den Rhythmus für seine Gruppe vorgibt.
- „Maschine“: Eine klassische Improvisations-Übung, möglich für Klein- und Großgruppen: Ein Gruppenmitglied stellt sich in die Mitte und erfindet eine sich wiederholende Bewegungsfolge. Nacheinander postieren sich die anderen mit ihren darauf bezogenen Bewegungen in dichtem oder weiterem Kontakt zueinander, so dass der Eindruck einer großen Maschine in Bewegung entsteht. Zusätzlich können Vokallaute die Maschinenbewegung unterstützen. Variationen, Ausarbeitungen: Maschine an- und ausstellen (allmähliches Anlaufen und Auslaufen); Maschine kaputt (läuft zu schnell, zu langsam, ruckhaft); Maschinenlärm muss gedämpft werden bzw. Dämpfung wird entfernt; jedes Maschinenteil wird auf zwei Personen aufgeteilt: einen Bewegter und einen, der die Bewegungen mit Stimme oder auch mit Instrument hörbar macht; Maschinenlärm (Vokallaute) wird aufgenommen, abgehört, ohne Bewegungen reproduziert; Großgruppen-Maschine wird in kleine Maschinen aufgeteilt; Kleingruppen-Maschinen werden zur großen Maschine zusammengesetzt.  
Das Bild „Maschine“ hat für uns den Vorteil, dass die Beziehung der Einzelteile zueinander sofort als rhythmische gedacht wird. Möglich sind aber auch inhaltlich andere Vorstellungen hinter derselben Idee, die dann zu anderen Bewegungen, anderen Bildern führen können: Lebewesen, Stimmungen, Emotionen darzustellen ...

## **Bodypercussion-Stücke**

Was ist ein Musik-„Stück“? Ich will mich jetzt nicht selbst auf Avantgarde-Glatteis führen und in musik-historisch-philosophische Dimensionen abdriften – und bleibe daher bei allgemeinen, altmodischen Definitionen. Ein Musikstück hat eine sich entwickelnde Struktur: einen Anfang, einen Aufbau, einen Schluss. Oft hat es eine Aussage, eine Botschaft, eine Stimmung, etwas, was der Hörer mitverfolgen, erspüren kann, und was ihn emotional berührt. Und: Ein Stück will aufgeführt werden, um überhaupt Hörer zu erreichen. Eine musikalische Idee wird zum Stück, weil es auf die Bühne soll.

Gibt es Bodypercussion-Stücke? Ja, aber nicht viele. Sie tauchen auf als besondere Einlage, als Gag, als virtuose Attraktion in den Programmen von Perkussions-Gruppen. Einen ganzen Abend mit ihnen zu gestalten ist mühsam und klanglich kein abwechslungsreiches Erlebnis. Aber als Auflockerung sind sie immer hervorragend geeignet.

Unterrichtsg geeignete Bodypercussion-Stücke – übrigens auch Trommelstücke – müssen nicht lang, schwierig und komplex sein. Aus kleinen Ideen, kurzen Motiven, Übungsansätzen werden einfache Stücke, die einen erkennbaren Ablauf zeigen. Die Leichtigkeit und Überschaubarkeit dieser Stücke gewährleistet eher, dass von ihrer Erarbeitung positive Effekte ausgehen können:

► Uns kann es nicht in erster Linie um das Präsentieren von Virtuosität gehen. Wir können beeindrucken durch eine gute Ensemble-Leistung, durch überraschende Einfälle, Humor und eine „authentische“, sympathische Bühnenpräsenz. Aufführungen stärken den Gruppengeist und das Selbstbewusstsein – können aber auch Differenzen hervortreten lassen.

► Das Arbeiten auf eine Aufführung hin setzt ungeahnte Energien frei, wenn es uns gelingt, Stress in Kreativität und gemeinsame Aktivität umzuformen. Diese Art von Stress kann beglückend sein: Wir überschreiten Belastungsgrenzen und überwinden Trägheit und Selbstzweifel. Etwas Hervorragendes, das man stolz aufführen kann, entsteht eben nicht von selbst, sondern durch viel Arbeit, Nachdenken, Diskussion und noch mehr Arbeit.

► Wir trainieren das Gedächtnis für Rhythmen und Themen, wir entwickeln ein Bewusstsein, ein Gefühl für größere Strukturen, Abläufe, musikalische Stufen. Wir schulen die Wahrnehmung von winzigen Signalen und entwickeln neue Antennen füreinander. Wir lernen neue Qualitäten bei uns und anderen kennen und müssen Schwächen akzeptieren bzw. gerade an denen arbeiten.

► Bei einer Aufführung werden wir und besonders die Schüler/Teilnehmer für unsere Mühen direkt, spürbar, emotional höchst wirksam belohnt: durch die Reaktionen des Publikums und seinen Applaus. Und schon das Gefühl, auf der Bühne zu stehen, ist unvergleichlich: Der Adrenalinausstoß bewirkt die Intensivierung der Wahrnehmung und steigert die Konzentration.

► Einfache Bodypercussion-Stücke sind überall und jederzeit einsetzbar: in einer Vertretungsstunde, während einer Ausflugs pause, bei einer Klassenfahrt, zur Auflockerung eines Elterntreffens oder einer Lehrerkonferenz. Sie sind körperlich und geistig erfrischend und bewirken meist gute Laune.