

TECHNIK

Technik und was mir wichtig ist dazu zu sagen:

Über Trommeltechnik (in diesem Fall Djembétechnik) gibt es viele Meinungen, Diskussionen, Dogmen, usw.. Jeder Lehrer wird dir, abhängig davon, wie „gut“ er selbst ist, bei wem er selber gelernt hat und woher er stammt, etwas anderes erzählen. Das ist zwar anfänglich etwas verwirrend, aber im Endeffekt ist es gut so, denn es regt zur Selbstständigkeit an und es zeigt die Vielfalt der Möglichkeiten.

Meine Meinung bzw. Erfahrung sagt: Es gibt sie nicht, die „amtliche“ Technik, die, die „stimmt“. Es gibt so viele Techniken wie es Trommler gibt, denn Technik muss dem Menschen dienen und nicht umgekehrt. Sie sollte an den Lernenden angepasst werden, an die Beschaffenheit seiner Hände, an die Körperkonstitution, die Muskelkraft etc., denn jeder Mensch ist verschieden.

Wichtig zur Orientierung erscheinen mir ein paar Dinge:

- 1) Spür immer in Deinen ganzen Körper hinein - fließt Deine Energie oder verkrampfst/blockierst Du an irgendeinem Punkt?
- 2) Brauchst Du viel Muskelkraft, sodass Deine Hände oder Arme müde werden?
- 3) Schmerzen Deine Hände beim Spielen?
- 4) Hältst Du den Atem an oder atmest Du frei?
- 5) Verkrampfen sich Deine Schultermuskeln?
- 6) Wie ist Deine Sitzhaltung, die Form deiner Wirbelsäule?
- 7) Trägt Dein Becken Deinen Oberkörper oder musst Du diesen an irgendeinem Punkt stützen?
- 8) Trägt Dein Oberkörper das Gewicht Deines Kopfes oder musst Du diesen „halten“?

Das könnte eine kleine „technische Checkliste“ sein. Technik ist, wie schon vorher erwähnt, nicht nur eine Sache der Hände, sondern etwas, was den ganzen Körper betrifft. Jede Ebene der Checkliste beeinflusst die andere. Ein paar Sätze zu den einzelnen Punkten:

Ad 1) Es ist nicht ungewöhnlich dass es bei Jedem Punkte im Körper gibt die empfindlicher, schmerzanfälliger, undurchlässiger sind als andere. Ein klassisches Beispiel sind die Schultern. Wenn Du merkst dass Du an einem Punkt Schmerzen hast oder Verspannungen dann geh nicht über diesen Punkt hinweg. Massier ihn, beweg Dich, mach Dehnungsübungen etc. und dann machst Du weiter und versuchst ganz bewusst in diesen Punkt hineinzuspüren und ihn ganz bewusst loszulassen.

Oft liegt der Grund für einen Schmerzpunkt in unserer Körperhaltung - schau also ob sich diese gut und so entspannt wie möglich anfühlt.

Ad 2) Versuch, das Gewicht Deiner Arme und Hände zu nutzen, es genügt, Du brauchst keine Muskelkraft im Sinn von „nach unten Schlagen“, das ist auch nicht zwingend förderlich für guten Sound. Der nötige Impuls oder „Punch“ entsteht, indem Du das Gewicht, die Bewegungsenergie ausnützt, versuch also, das Gewicht Deiner Hände loszulassen, damit sich diese Energie (auch im physikalischen Sinn) auf das Fell der Trommel übertragen kann. Entscheidend für den jeweiligen Sound ist nicht die Stärke des Schlages, sondern die feinmotorische Haltung/Stellung Deiner Hände und Finger.

Ad 3) Schmerzende Hände sind eine Begleiterscheinung, die wohl jeder Trommler kennt, sie gehören zum Weg des Lernens. Andererseits sind sie auch ein Zeichen von noch nicht genügend ausgefilterter Technik. Geh bis knapp an die Schmerzgrenze, aber nicht darüber, versuch herauszufinden, wo die Schmerzpunkte liegen. Verwendest Du zuviel Kraft, streckst Du zum Beispiel die Finger zu sehr durch (und kommst dadurch nur mit einem Teil Deiner Fingerfläche auf, nämlich am mittleren Fingergelenk), bist Du mit den Händen zu weit im Fell (das ist schmerzhaft für das Fingergrundgelenk)? Bist Du angespannt im Arm- und/oder Schulterbereich (wenn Du das Gewicht der Hände nicht „loslässt“, überträgt sich der Impuls auf Deine Hände, und das kann schmerzhaft sein)?

Ad 4) Atem ist gleichzusetzen mit Energiefluss. Wir sind es „gewohnt“, den Atem anzuhalten, wenn wir uns auf etwas „konzentrieren“. Aber genau das setzt uns unter Spannung, und zwar den ganzen Körper. Versuch also, etwas von der „Kontrolle“ abzugeben und den Fluss einfach passieren zu lassen, egal, ob Du dadurch das Gefühl hast, Fehler zu machen oder Dich zu „verspielen“ – gib Dir selbst die Zeit, die du bzw. Dein Körper braucht, um etwas zu lernen . Entspanne beim Atmen bewusst Deinen Brustkorb und stell Dir vor, die ganze Atemenergie fließt über Deine Arme, Deine Hände und Finger in die Trommel.

Ad 5) Die Schultern sind wohl der schwierigste Körperpunkt der meisten Percussionisten und auch mit wenig „Kraftaufwand“ ist Trommeln für den Schulterbereich einfach anstrengend, man betrachte nur die Muskulatur eines afrikanischen Djembisten. Entscheidend ist die Haltung des Oberkörpers. Versuch, Dich ganz aufzurichten, sodass Du ganz „gross“ wirst, und das Gewicht Deines Kopfes sich „von selbst“ trägt. Dann wirst Du merken, wie sich Deine Schultern von selbst nach hinten bewegen und sich etwas absenken (aber zieh nicht die Schultern aktiv nach hinten, sondern experimentiere so lange mit Deiner Oberkörperhaltung, bis sie von selbst etwas nach hinten gehen). Versuch, mit dem Brustbein schräg nach vorne oben zu ziehen. Das ist die beste Voraussetzung zum Spielen. Und don't forget: Dazwischen immer wieder dehnen, denn jede gleichbleibende Bewegung über lange Zeit ist anstrengend.

Ad 5) , 6), 7) sind bereits im Punkt 4)!!!

Es ist sehr ratsam, eigentlich unerlässlich, sich in die erfahrenen Hände von Lehrern zu begeben, um die feinmotorischen Dinge wie Fingerhaltung etc. zu lernen - wie bekommt man die verschiedenen Sounds, worauf kommt es an usw...es wäre vermessen zu versuchen, das alles in einem Buch zu beschreiben. Also kann ich Dir nur raten: Ab zu den Lehrern, schau dir verschiedene Techniken an und versuch, daraus eine zu entwickeln, die Dir selbst entspricht. Masstab ist guter Sound und die Punkte 1-5 oben. Und: Technik ist ein Bereich, der sich das ganze Leben lang verändert und weiterentwickelt.