



„Bodypercussion - Rhythmische Körpererfahrung als individueller und gruppenbezogener Lernprozess“

Referent: Ulrich Moritz
AG 9, Samstag, 24. April 1999

Allgemeine Anmerkungen zur Bodypercussion als einer Methode der Rhythmuspädagogik

In der Bodypercussion erfahren wir rhythmische Zusammenhänge und Strukturen, ohne Instrumente zu benutzen oder auf Noten angewiesen zu sein. Mit einfachen, sich allmählich verändernden Übungen werden Körper, Verstand und Emotionen angesprochen. Sie führen zu einem vielfach verankerten tiefen Verständnis von Rhythmus und Rhythmen und bieten einen lustvollen, dennoch fundierten Weg zur rhythmischen Improvisation. Und sie erleichtern in der Reflektion zunehmend auch das Lesen – d.h. das sichere, lebendige, musikalische Umsetzen (und Schreiben) rhythmischer Notentexte.

Die Rhythmuspatterns der Bodypercussion sind meist nicht auf bestimmte Musikstile festgelegt. Sie finden sich in ähnlichen Formen oft in vielen Kulturen wieder, da sie auf den rhythmischen Grundlagen menschlichen Bewegens basieren: Aufbauend auf dem Gehen, auf dem Klatschen und Patschen spielen wir mit der Spannung schwerleicht, unten-oben, Beat-Offbeat. Eingebettet in die Bewegungsmuster spricht unsere Stimme Rhythmus silben oder Wörter und Begriffe der Alltagssprache; aus den Vocal-Rhythmen können neue Bewegungsrhythmen entstehen.

Die sich ergebenden Einsatz- und Lernmöglichkeiten sind fast unbegrenzt: Sie reichen von kurzen, spielerisch-auflockernden Bewegungsübungen bis zu mehrwöchigen intensiven Workshops, von meditativen, auch therapeutisch eingesetzten Einheiten bis zu Übungen von komplexen polyrhythmischen und polymetrischen Strukturen. Musikalisch Interessierte jeder Stilrichtung können mit ihnen die rhythmische Kraft melodischer Motive kennenlernen, Tanzbegeisterte die Rhythmen tänzerischer Schritt- und Bewegungsfolgen erforschen und kreativ gestalten, Schlagzeuger und Percussionisten ihre Koordination verbessern. In der Ausgewogenheit zwischen Gelassenheit und Anstrengung, Aufmerksamkeit und Sich-Selbst-Vergessen, Konzentration auf den eigenen Körper und Gruppenwahrnehmung kann jeder auf seine Art Ruhe und Kraft, Entspannung und Vergnügen finden.

Protokoll des Seminars

In der rhythmuspädagogischen Praxis arbeitet jeder Lehrer individuell unterschiedlich, je nach seinen eigenen Vorlieben und Fähigkeiten und den je verschiedenen kulturellen Vorbildern. Wichtige bestimmende Faktoren für den konkreten Ablauf sind natürlich auch die Größe der Gruppe, Alter und Vorerfahrungen der Teilnehmer und die Intention und geplante Dauer der Bodypercussion-Sequenz.

Einigen Konstanten werden wir fast immer wieder begegnen: Auf einer durchgehenden, sich immer wiederholenden Bewegung im Tempo des Grundpulses, des „Beats“ (dem abwechselnden Stampfen der Füße, dem Nicken mit dem Kopf, dem Vor- und Zurückschaukeln mit den Schultern, dem Klatschen oder Patschen der Hände), sprechen wir Silben in einer meist schnelleren rhythmischen Pulsation (Achtel, Triolen, Sechzehntel ...) und gestalten dann mit Sprache und/oder Klanggesten oder Gebärden rhythmische Strukturen.

Bodypercussion ist möglich im Stehen, Sitzen und für meditative Übungen im Liegen. Für kurze Sequenzen wie an diesem Tag und für eine große Gruppe wähle ich meist das Stehen im Kreis mit dem Stampfen als Basis-Beat, weil diese Bewegung der uns vertrauteste Beat ist. Er ist deutlich überall im Körper spürbar und erlaubt eine variable Betätigung der Hände. Der Leiter kann im Mittelpunkt des Kreises agieren oder – wie ich zu Beginn – auf der Kreislinie als ein Glied der Kreis-Kette.

Schon der Beginn des Workshops war lehrreich: Der vielleicht 30x30 m große Saal war gefüllt mit aneinander fixierten Stuhlreihen; auf einem kleinen Podest stand ein Tisch mit zwei Stühlen. Alles war bereit für einen Vortrag über Bodypercussion, evtl. mit einer kurzen Demonstration des Vortragenden! So bestand die erste „Aktion“ der Teilnehmer darin, ihre inzwischen eingenommenen Plätze wieder zu verlassen und der herbeigerufenen Mannschaft von Ordnern und Saalarbeitern bei der Umgestaltung des Saales zuzuschauen: eine Gelegenheit, sich etwas kennenzulernen und – angesichts dieser hektischen Aktivitäten – Erwartungen über den Workshopverlauf auszutauschen.

Auch in den meisten meiner Workshops sind Schritte die Rhythmusbasis. Aufgrund der Menge der Teilnehmer (ca 160 - 170) stellten wir uns in vier ineinander liegenden großen Kreisen auf und faßten uns an den Händen. Auf gleichmäßigen gemeinsamen rechts-links-Schritten sprach ich Rhythmen mit den indischen Rhythmus-silben Ta und Ki vor. Die Teilnehmer hatten die Aufgabe, nach zwei- bis dreimaligem Nachsprechen zusätzlich zum Sprechen die Hände ihrer Nachbarn sanft zu drücken: beim Sprechen von Ta mit der rechten Hand, beim Sprechen von Ki mit der linken. Jeder Rhythmus wurde mehrmals wiederholt.

Wirkung/Lerneffekte:

- Rhythmus ist Bewegung – innerkörperlich und im Raum spürbar und sichtbar;
- Rhythmus ist Kontakt; zu sich selbst und zu den anderen Teilnehmern;
im Kreis Augenkontakt möglich zu vielen Teilnehmern;
- gemeinsame Bewegung: Gruppengefühl und Hilfestellung bei Schrittfehlern;
- Erleben von Beat (Schritte = Gleichmaß) und rhythmischer Struktur (Achtel, Achteltriolen, Pausen... = Variation);
- Erlernen von Kopplung: rhythmische Stimme mit rhythmischer Bewegung;
- Aktivitäten verschiedener Hirnbereiche: rechte und linke Hemisphäre (beide Hände); Sprechen und Bewegen; Automatismus und Entscheidung

Die gesprochenen/gedrückten Rhythmen blieben überwiegend im Achtelbereich (Fußbeat = Viertelnoten). Einige Beispiele:

Beat-Füße Viertel	 R	 L	 R	 L	 R	 L	 R	 L
Pulsation in Achteln	▼ △	▼ △	▼ △	▼ △	▼ △	▼ △	▼ △	▼ △
Stimme	Ta	Ki	Ta	Ki	Ta Ki	Ta Ki	Ta	Ki
Stimme	Ki	Ta	Ki Ta	Ki	Ta Ki	Ta	Ki Ta	Ki
Stimme	Ta		Ki			Ta Ki	Ta	Ki
Stimme	Ta	Ta	Ta Ki	Ki Ki	Ta	Ki	Ki Ta	Ta
Stimme	Ki	Ta		Ki	Ta		Ki Ta	Ki
Stimme		Ki	Ta		Ki Ta		Ki Ki	Ta
Stimme	Ki	Ta	Ki		Ki Ta	Ki		Ki Ta

etc.

In Notenschrift sähe der erste Ta-Ki-Rhythmus so aus: 

Und das wäre der letzte Rhythmus der obigen Beispiele: 

Für die nächsten Übungen war es nötig, die Hände voneinander zu lösen. Dieses Loslassen, auch das Ausschütteln und Abkühlen der Hände ist eine rhythmische Übung, da die Füße im Beat weiterlaufen sollen. Und wenn möglich, sollen alle Teilnehmer im gleichen Tempo bleiben!

Das 2-Beat-Pattern des Stampfens verändern wir zu einem 4er-Schritt, indem wir abwechselnd den rechten Fuß einmal etwas weiter vorn absetzen, einmal etwas nach hinten. Auf dieser Schrittfolge: Rechts vor – Links – Rechts zurück – Links und auf dem zusätzlichen Klatscher auf dem ersten Schritt (also auf

der „Eins“ eines 4/4-Taktes) gab ich verschiedene rhythmische Versionen der Silbenfolge „Gu-ten-Mor- gen“ vor, die die Teilnehmer nachsprechen bzw. nachsangen. Bei dieser rhythmischen Form

„Gu - ten Mor - gen“



hielten wir uns etwas länger auf, um – syn-

chron zum Silbenrhythmus mit je einer Klanggeste auf jeder Silbe – mit verschiedenen Klatschkängen, Schnipsern, Patschern auf Bauch, Brustkorb, Hüften etc. zu experimentieren.

Wirkung/Lerneffekte:

- Rhythmusqualitäten deutscher Sprache erkunden;
- Kopplung: Sprache – Bewegung – Klang;
- Körper als percussives Klanginstrument mit verschiedenen Klängen entdecken;
- Veränderung der rhythmischen Qualität durch Akzente und Klangveränderung erleben;
- Verbesserung der rhythmischen Stabilität (z.B. bei entstehenden Offbeat-Akzenten)

Mit anderen Wörtern aus dem Umfeld „Morgen, Frühstück etc.“ entwickelten wir dann ein vorbereitetes 3-stimmiges Silben-Klatsch-Rhythmical, basierend auf dem obigen „Guten-Morgen“-Rhythmus.

Beat									
Takt 4/4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Pulsation	▼ ▲	▼ ▲	▼ ▲	▼ ▲	▼ ▲	▼ ▲	▼ ▲	▼ ▲	▼ ▲

Gruppe 1

Stimme	Gu- ten	Mor gen					Gu- ten	Mor gen				
	Kl Br	Br Kl					Kl Br	Br Kl				
Notation												
Hände	beide	li	re	beide			beide	li	re	beide		

Gruppe 2

Stimme	Ah	ein	hei- ßer	Kaf- fee	Oh	ein	hei- ßer	Tee			
	()	Kl	Sn Sn	Kl Kl	()	Kl	Sn Sn	Kl			
Notation											
Hände	re	beide	re	li	beide	beide	re	beide	re	li	beide

Gruppe 3

Stimme	1	Stück	2	Stück	3	Stück	4	Stück	So	viel	Zuk- ker?	
	HrÜ Kl		HrÜ Kl		HrÜ Kl		HrÜ Kl		Ba	Ba	Br Br	
Notation												
Hände	re	re	re	re	re	re	re	re	re	li	re	li

Kl: Klatsch; kann je nach Notwendigkeit oder Vorliebe mit gleichberechtigter Ausholbewegung beider Hände oder mit Ausholbewegung der Lieblingshand ausgeführt werden;

HrÜ: Handrücken der einen Hand klatscht in Handfläche der anderen Hand;

Ba,Br: Patschen auf Bauch (oder Hüften) bzw. Brustkorb;

Sn: Schnipsen mit den Fingern;

(): Lautlose weg-wink-Bewegung mit einer Hand oder beiden Händen (dann entsteht ein rhythmisches einladendes Öffnen der Arme).

Wichtig und reizvoll bei diesen mehrstimmigen Bodypercussion-Arrangements ist es auch, zu wechseln zwischen Phasen mit Stimme + Bodypercussion und Phasen nur mit Stimme oder nur mit Bodypercussion (mit innerem Vocal-Rhythmus).

Wirkung/Lerneffekte:

- bei Mehrstimmigkeit: Sicherheit in der eigenen Gruppe, gegenseitiges Stützen; allmähliches Wahrnehmen der anderen Stimmen -> Verbesserung der polyrhythmischen/komplementären Wahrnehmung; mehr Spaß durch rhythmischen Kontakt und rhythmische Reibung!
- Abstrahierung von Rhythmus durch Wegfall der Sprache/des Textes; Erleben und Genießen des reinen Bewegungs-Rhythmus; Automatisierung komplexerer Bewegungs-Rhythmen

Und es ist für die Teilnehmer immer interessant, jeden Gruppenrhythmus auch einzeln zu hören und dann zu erleben, wie aus der Perspektive dieser Einzelstimme der Tutti-Rhythmus wieder aufgebaut wird.

Zum Abschluß gab es einen kurzen mehrstimmigen Chor auf einer polymetrischen „2-über-3“-Bewegungsfolge. Auf drei Schritten (einem einfachen Walzerschritt) hatten je zwei Klatscher Platz: auf der „1“ und auf der „2 und“. Aus kurzen melodischen Motiven, die sich teils eher auf die 3 Beats der Füße (3/4-Takt), teils auf die 2 geklatschten Beats (6/8-Takt) bezogen, entfaltete sich ein 4-stimmiger Chor. Gesungen wurden die Silben Tin und Go, mit denen in Ghana die Rhythmen einer Doppelglocke gesprochen werden. Die einzelnen Motive waren improvisiert; sie können z.B. so aussehen:

Chor-Motive auf 2-über-3-Bewegungsbasis

Beat												
Takt 3/4	1		2		3		1		2		3	
Pulsation	▼	△	▼	△	▼	△	▼	△	▼	△	▼	△
Klatscher												
Motiv 1	Tin		Go	Tin		Go	Tin	Go	Go	Tin		Go
Motiv 2	Tin	Tin	Go		Tin	Tin	Go		Tin			Go
Motiv 3		Go	Go		Tin	Tin		Go	Go			Ti-ti Tin
Motiv 4	Tin		Go		Go	Tin		Go		Go		Go
Motiv 5			Tin	Go		Tin	Go		Tin	Go	Go	Tin
			Tin	Go		Tin	Go	Go	Go	Tin		
Motiv 6	Go	Go			Tin		Go	Go				Tin
	Go	Ti-ti	Go	Ti-ti	Go		Go	Ti-ti	Go			Tin

Durch gepunktete Doppelstriche sind die Beats (=Viertelnoten) der Füße markiert, die durchgezogenen Linien machen die punktierten Viertelnoten der Klatscher deutlich. Ich habe versucht, die rhythmischen Schwerpunkte des Silbengesangs durch eine fettere Schreibweise hervorzuheben. Die Motive 1, 3 und 5 lehnen sich an die 6/8-Beats der Klatscher an; das Motiv 3 hätte dann keine Beats. Die Motive 2, 4 und 6 beziehen ihre rhythmische Kraft eher aus den 3/4-Fuß-Beats; Motiv 6 soll auf dem letzten Tin als Auftakt begonnen werden. Suchen Sie einfache Melodien zu den vorgegebenen Rhythmen!

Weiterführende Literatur:

Peter Giger,	Die Kunst des Rhythmus,	Schott-Verlag
Reinhard Flatischler,	TaKeTiNa – Wege zum Rhythmus,	Synthesis-Verlag
Ulrich Moritz,	BodyBeat – Bodypercussion und Trommeln, im Eigenvertrieb	