

MARIA GLAWITSCH, MARCELLA ROWEK

TaKeTiNa: Die Kraft des Rhythmus

Die tiefklingende Basstrommel und das surrende Berimbau – ein brasilianisches Saiteninstrument – erfüllen den Raum. Zum Ende hin werden sie immer leiser, bis der Klang ganz im Raum verhallt. Der Rhythmus ist noch immer ganz deutlich im Körper spürbar: „Ta“ „Ke“ „Ti“ „Na“.

Viele der Teilnehmenden legen sich auf den Boden, schließen die Augen und lassen den Rhythmus in ihren Körpern nachschwingen. Zuvor haben sie sich stundenlang gemeinsam im Kreis bewegt, geklatscht und wiederholt die Silben „Ta“, „Ke“, „Ti“ und „Na“ gesprochen. Jeder darf dabei seinem eigenen Tempo folgen, einmal im Kreis sein, einmal aus dem Kreis gehen, gemeinsam in und aus dem Rhythmus fallen. Dadurch wird der Kopf frei und der Körper bewegt sich wie von selbst im Einklang mit der Gruppe. Es geht nicht darum, keine Fehler zu machen, dem Rhythmus perfekt zu folgen. Im Gegenteil, TaKeTiNa löst sogar gezielt eine rhythmische Überforderung bei den Teilnehmenden aus, sodass sie loslassen. Spannenderweise findet der Körper dann fast wie von selbst immer wieder zurück in den Rhythmus. Der Kopf ist leer, der Körper entspannt, vollkommene Präsenz im Hier und Jetzt. An den fröhlichen, entspannten und mitunter erschöpften Gesichtern der Teilnehmenden – Erwachsene und Kinder mit und ohne Behinderungen – erkennt man, dass TaKeTiNa sie bewegt hat – im wahrsten Sinne des Wortes. Sie hatten Freude beim Ausprobieren, Bewegen, Klatschen und rhythmischen Sprechen der verschiedenen TaKeTiNa-Silben.

TaKeTiNa inklusiv

TaKeTiNa ist für alle Menschen geeignet, die Freude an Rhythmus, Gruppenerlebnissen und Interesse an persönlicher Entfaltung haben. Im Herbst 2019 veranstaltete der Verein Erzherzog-Johann-Gesellschaft INITIATIV für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen in Graz ein TaKeTiNa-Wochenende in den Räumen der Mosaik GmbH. Geleitet wurden die insgesamt drei Workshops von den TaKeTiNa-Rhythmuspädagoginnen Lucia Meyer (Landshut, Deutschland) und Claudia Gabrielli (Innsbruck, Österreich). An den Workshops beteiligten sich Mitarbeitende der Mosaik GmbH aus den Bereichen Schulheim und Ambulatorium sowie Erwachsene, Jugendliche und Kinder mit und ohne Behinderungen und Elternteile. Alle Teilnehmenden begegnen sich bei TaKeTiNa auf Augenhöhe. Alle sind



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am inklusiven TaKeTiNa-Workshop in Graz durften entspannende Rhythmen erfahren, experimentieren und neue Wege ausprobieren. Foto: Initiativ

eingeladen, mitzumachen und Rhythmus mithilfe von Bewegungen und Sinnen zu spüren, sich als Teil der Gruppe zu erleben und sich aus der Gruppe zurück zu ziehen, wenn sie es brauchen.

Zurück zum Urrhythmus

TaKeTiNa geht davon aus, dass jeder Mensch ein rhythmisches Wesen ist und bereits vor der Geburt mit rhythmischen Klängen in Berührung kommt – und zwar mit dem eigenen Herzschlag und jenem der Mutter. Die rhythmuspädagogische Lehrmethode, welche meditative sowie musikalische Elemente enthält, hilft den Teilnehmenden, ihr rhythmisches (Ur-)Bewusstsein zurückzuerlangen. Die Stimme, die Klatsch- und die Schrittbewegungen bilden drei Rhythmus Ebenen, die individuell – je nach den eigenen Möglichkeiten – ausgeführt werden. Die vier Silben „Ta“, „Ke“, „Ti“ und „Na“ haben keine Bedeutung, es geht allein um den Klang. Begründet wurde TaKeTiNa von dem österreichischen Musiker und Komponisten Reinhard Flatischler. Er leitet weltweit TaKeTiNa-Ausbildungen und -Seminare. Flatischler verspricht den Teilnehmenden eine tiefe Rhythmus erfahrung und Entspannung.

Durch TaKeTiNa wird die Sensomotorik geschult, das Fühlen und Hören intensiviert und das Gefühl für Rhythmus gestärkt. Die

Methode wird weltweit in Musikpädagogik, Performance, Sport, Tanz- oder Schauspiel-schulen, Therapie und Persönlichkeits-entfaltung eingesetzt. Durch die Gleichzeitigkeit verschiedener komplexer Rhythmen und Bewegungen kommt es zu einer Überforderung, welche nur durch ein inneres Loslassen überwunden werden kann. Flatischler nennt diesen Prozess „Destabilisierung“. Das führt zu einem Lösen von Denkprozessen und einer tiefen Entspannung. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen dürfen experimentieren und neue Wege ausprobieren. Verschiedene Studien haben belegt, dass sich TaKeTiNa positiv auf neuronale Strukturen bzw. auf Nervenzellen auswirkt und nachweislich zur Stressreduktion beiträgt. Das Aufeinanderwirken von Chaos und Ordnungsphasen stärkt zudem die Flexibilität sowie die mentale, emotionale und körperliche Resilienz. Ärzte, Ärztinnen, Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen haben die positiven klinischen Resultate bereits vor mehr als zehn Jahren bestätigt. TaKeTiNa wird zum Beispiel auch in der Hochschmerzmedizin, in der Burnout-Prävention und in der Behandlung von Menschen mit Depressionen angewandt.

powerofrhythm.com/de/taketina
lucia-meyer.de