

## Die Rahmentrommel



Die Trommel ist zweiteilig. Wir spannen enthaarte Tierhaut auf einen Holzrahmen. Andere Materialien kommen nicht zur Anwendung. Der Rahmen ist rund. Er erinnert an den Mond, die Erde, einen Bauch, usw.

Diese Trommel wird mit einem weichen Schlägel zum Tönen gebracht. Er ist aus einem Ast gefertigt. Den Schlägelkopf formen wir rundlich aus Leder und Wolle. Damit schlagen wir die Trommel an, ohne sie zu verletzen.

Die Trommel stellt für mich das Weibliche dar, der Schlagstock das Männliche. Zusammen werden Töne und Klänge erzeugt. Es braucht beide - die Eine ohne den Anderen klingt nicht. Mich erinnern die Trommel und das Trommeln daran, das Weibliche und Männliche in uns zu kennen und zum Klingen, zum Leben zu bringen.

Den ersten Trommelrhythmus, den wir gehört haben, war jener des Herzens unserer Mutter bei unserem Entstehen. Dazu ist das Universum nach naturharmonischen Rhythmen bzw. Klängen aufgebaut. Deshalb sind die Klänge und Rhythmen archaisch.

Die Trommel ist für viele Rituale hilfreich, u.a. um einen Kreis zu eröffnen oder zu schliessen. Der Klang der Trommel unterstützt den Weg zu einem meditativen, tranceartigen Zustand, der zu Erkenntnissen führen kann. Trommeln belebt, kräftigt, lädt auf, stärkt, bewegt und beruhigt gleichzeitig.

Man kann für sich oder für andere Menschen trommeln, für Anliegen, Wünsche, Projekte, für die Welt. Für mich ist der Klang der Trommel wie ein fliegender Teppich, auf dem die Gebete und Wünsche an den richtigen Ort gebracht werden können. Je nach Wissen, Erfahrung und eigener Entwicklung zeigt sich, wo, wann und wie jede/r für sich die Trommel wirkungsvoll einsetzen kann.

Wir begegnen dem Bau der Trommel mit Ehrung. Wir ehren das Tier, das sein Fell für unsere Trommel hergab, den Baum, aus dem der Rahmen besteht, den Ast für den Trommelschlägel, das Schaf für die Wolle des Trommelschlägels.

Wir schenken uns eine Zeit der Entgiftung: wir essen vegan, würzen mit fermentiertem Salz, verzichten auf Kaffee, Schwarztee, Zucker und auf anregende Stoffe wie Tabak, Alkohol und andere psychoaktive Substanzen. Mit täglichem Yoga, den Atemübungen, den stillen Meditationen und der Elemente-Meditation «Feuer» steigern wir unser Prana, unsere Lebenskraft.

So reinigen und stärken wir unsere spirituelle Kraft. Aus dieser Kraft heraus bauen wir eine kraftvolle Trommel. Die Trommel wird unsere Hingabe mit einem starken, kraftvollen Klang belohnen. Niemand weiss, wohin und wie weit die eigene innere Reise auf dem spirituellen und schamanischen Weg geht. Darum ist es mir wichtig, die Trommel auf die beschriebene Weise zu bauen. So setzen wir ein tragfähiges und solides Fundament, auf dem eine klangvolle Trommel entstehen und bestehen kann.

Ich empfehle dir, dass du dein Trommelfell selber aussuchst. Dazu kannst du mich gern begleiten, wenn ich in einer Gerberei, voraussichtlich im Emmental, einkaufe.