

## <Taiko-Therapie>

Taikos sind japanische Trommeln. Um diese zu spielen wird der ganze Körper in Anspruch genommen. Jedoch ist Taiko leicht zugänglich. In den Heinrich Sengelmann Kliniken wurde Taiko durch mehrmalige Workshops und die Auftritte der Gruppe Kion Dojo beim Tag der offenen Tür bekannt. Die therapeutischen Wirkungen und die positiven Resonanzen führten zur Installation der folgenden Gruppentherapie.

Herr Kikat (Taiko-Lehrer und Perkussionist) leitet den praktischen Anteil der Taiko-Therapie. Im direkten Anschluss leitet Frau Kikat den Gesprächsanteil mit der Reflexion des Erlebten.

### Taiko als Therapieinstrument - warum für die Therapie?

- Jeder Mensch kann sofort spielen.
- Kontaktaufnahme zu sich selbst und zum eigenem Körper durch:
  - die großen Bewegungen mit dem ganzen Körper
  - den pulsierenden Rhythmus
  - die tiefen und lauten Klänge/Schwingungen.
- Das Gruppenerlebnis
- Der Ausdruck von Emotionen wie Freude oder Selbstvertrauen wird gefördert.

### Geeignet für Menschen mit:

- Depressionen
- allgemeinspsychiatrischen Erkrankungen
- auch ältere Patienten

### Nicht geeignet für Menschen mit:

- akuten Psychosen
- akuten Angstzuständen
- posttraumatischen Belastungsstörungen (nach Absprache)

### Therapeutische Zielsetzungen:

- Die aktuelle Befindlichkeit verbessern
- Selbst- und Körperwahrnehmung verbessern
- Abgrenzungsfähigkeit verbessern
- „Gruppe und Ich“ und „Ich in der Gruppe“ erleben
- Die neurologischen Aspekte psychischer Erkrankungen verbessern
- Gefühle tolerieren (nicht nur Wut und Aggression)
- Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein verbessern
- Positive Gruppenerfahrungen machen
- Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern
- (Non-verbale) Kommunikationsfähigkeiten verbessern
- Einen respektvollen Umgang mit sich selbst und anderen trainieren
- Verantwortungsgefühl in der Gruppe entwickeln

### Therapieinhalte:

- Warm-Up: körperlich, stimmlich, ohne/mit Bachi (Trommelstöcke)
- Rhythmische Grundübungen
- Einfache Rhythmen Schlag für Schlag aufbauen/zusammensetzen
- Als Stück einüben und wiederholen
- Reflexion

***„Der Rhythmus ist für mich der Grund aller Dinge. Mit dem Rhythmus beginnt das Leben, mit dem Herzschlag.“ - Herbert von Karajan***