

Trommelschlegel für die große Trommel



Materialien:

Ein Stock; Schaumstoff für Oberteil und Griff
etwas Fell/ Kunstfell; Leder
Schere; Klebstoff, Nähzeug
Zwirn zum Wickeln und Fixieren

Der Schlegel

Ein gerader Stock aus Holz (,gerade' nach Augenmaß); möglich auch Glasfaser – kein Metall – muss fest und doch ein wenig nachgiebig sein – wenn er nicht 100 %'ig gerade ist, macht das nichts

Schau, ob es im Garten einen Baum oder Strauch gibt, der Euch einen Ast schenkt – Hagebutte (die ,wilde Rose') hat auch sehr gerade Äste... - es ist schön, einen längeren Spaziergang dafür zu machen und sich Zeit zu nehmen... z.B. mit der inneren Ausrichtung einen Stock zu finden, der sich zum Trommeln eignet – er sollte nicht zu schwer sein je leichter, desto besser – aber kein Altholz vom Waldboden, das bricht oft...

→ es geht darum, lange Zeit einen eigenen Rhythmus zu halten/ trommeln, was auch sehr sanft sein kann (es soll **kein** ,Prügel-Schlegel' sein für harte Sessions ☺ -> siehe Bild + website)

Die Maße sind gut, wenn man sich nach den eigenen Körpermassen richtet:

Stockdicke ungefähr Fingerdick;

Stocklänge z.B. bei gewinkelter Hand von Handtellermitte bis zur Achsel.

Herstellung

Vorderteil des Schlegels (das die Trommel berührt):

Wickel' **zuerst Schaumstoff**, Filz o.ä. um den Stock, so dick Du ihn haben willst: Damit es nicht allzu weich wird, kann man mit etwas Faden/ Zwirn den Schaumstoff umwickeln und damit sowohl fixieren als auch die Weichheit/ Härte variieren – man kann auch kleben, vor allem an's Holz die unterste Lage. –

Darüber das Fell wickeln (es muss nichts Echtes sein – Reste eines/r alten Mantels/ Weste, Hauptsache es ist weich – reines glattes Leder ist oft zu hart und ,knallt' dann sehr auf der Trommel – alles so zusammennähen, dass es nicht wieder herunterrutscht – am besten, an den Schaumstoff mit annähen.

Griff des Schlegels (den man in der Hand hält):

Hier auch zuerst etwas **Schaumstoff** oder etwas Weiches aber nicht so viel wie am Vorderteil. Der Schlegel muss gut in der Hand liegen und es sollte für die Hand nicht zu anstrengend sein (also **nicht zu dünn und nicht zu dick, beides strengt an**) – halte mal Deine Hand entspannt in gekrümmter Haltung: darin muss der Griff Platz haben.

Das Außenmaterial ist hier **Leder** und es sollte doppelt so lang sein, wie der Griff selbst. **Die Hälfte** der Länge wird **in Fransen** geschnitten (sie können auch etwas kürzer sein). – Hier wieder nähen oder kleben – so solide, dass es nicht rutscht und sich nicht auflösen kann.

Anregungen im Foto oben und im Titelbild von: www.trommel-vision.de

Besondere Anliegen:

Gibt es ein tieferes Anliegen von Dir, wofür Du trommelst, kannst Du in den Griff etwas malen oder ein Wort schreiben, was Dein Anliegen symbolisiert - ein Symbol oder Wort ist konzentrierte Energie – je einfacher, desto besser.

Wähle es nicht mit dem Kopf aus. Es muss auftauchen; ein Impuls, der schnell kommt. – Wenn nichts kommt, macht das auch nichts – manchmal geht es auch darum, nichts zu wollen ☺ . Beides hat seine Berechtigung.

Der Stock zwischen Oberteil und Griff kann auch verziert werden mit kleinen Schnitzereien o.ä. Es sollte aber nichts daran hängen, was sich bewegt.

- Die Anfertigung des Schlegels ist eine **Vorbereitung**, die Dein Innerstes und das Unbewusste in Dir auf die ‚Zeremonie‘ einstimmt. Ich empfehle, sich dafür **genügend Zeit** zu nehmen und nicht erst zwei Tage vorher damit anzufangen ☺

(Ein altes Sprichwort sagt: In einer guten Vorbereitung sind zwei Drittel schon getan. Sie sorgt für Entspannung und Heiterkeit in der eigentlichen Handlung.)

Viel Spaß

Was es zur Trommelzeit noch mitzubringen gibt, wofür es vielleicht etwas Zeit braucht:

- Foto's von Dir **nahestehenden Menschen** aus der Familie (Mutter, Vater, Geschwister, Großeltern, Kinder, verlorene Fam.mitglieder) – ggf. jetzige/ ehemalige PartnerInnen
- möglichst, dass jede Person **allein auf dem Foto** ist (max. mit Dir)

Die Zeremonie hat auch schon begonnen mit dem Entschluss, sich verbindlich anzumelden. Alle Widerstände, Ablenkungen u.ä., die jetzt vielleicht in Dir auftauchen, kommen von einem Teil in Dir, der diese Erfahrung nicht möchte... Dieser Teil kann mitunter sehr trickreich sein.

Der beste Umgang damit ist: ihn liebevoll anzuschauen, ihm vielleicht etwas Gutes zu tun und trotzdem ‚dran zu bleiben‘... ☺