# Bettina John Durch Musik zur Bewegung (Skript zum Vortrag)

Das Angebot *Bewegung mit Musik* entwickelte sich aus einer Sitzgymnastikgruppe bei der es jeweils zur Begrüßung einen Sitztanz gab. Durch Einbußen von Körperund Gedächtnisfunktionen gestaltete sich das Einstudieren von Sitztänzen immer schwieriger. Es entstand die Idee, nur noch das zu tun, was den Teilnehmern am meisten Freude macht, und den Aufforderungscharakter von Musik zur Bewegung zu nutzen. Weshalb sollte man nicht die Musik in den Vordergrund stellen und sich dadurch zu einfachen Bewegungen motivieren lassen?

Auf diese Weise gestaltete sich mit den Jahren das ca. 30 Minuten dauernde Angebot Bewegung mit Musik.

Drei Faktoren sind dabei besonders wichtig:

#### 1. Musik:

Grundsätzlich kann man sich zu jeder Art von Musik bewegen. In erster Linie wird jedoch die Musik spontan zu Bewegungen einladen, die einen positiven Bezug zum eigenen Leben hat. Besonders Musik, die während gefühlsbetonter Lebensabschnitte gehört wurde, also während der Pubertät, der ersten Verliebtheit und/oder der Familiengründung, bleibt sehr lange im Gedächtnis. So kann diese Arbeit mit Musik auch als eine Art Anker in der Erinnerungsarbeit eingesetzt werden.

Das wieder Erkennen von bekannten Melodien ist auch immer ein kleines Erfolgserlebnis und stärkt über das Gefühl "ich weiß das noch" das Selbstwertgefühl!

Die meisten der heutigen Altenheimbewohner haben in ihrem Leben viel Radio gehört und kennen dadurch sehr viele Schlager aus den Jahren von ca. 1910 bis 1970. Obwohl viele Schlager unter den Nationalsozialisten zu Propagandazwecken missbraucht wurden, rufen diese dennoch heute meist eine positive Stimmung hervor, vielleicht, weil das Negative eher verdrängt wird. Beliebt sind auch Operettenmelodien, manchmal auch Klassische Musik, eher selten Jazz.

Jeder Anleiter sollte sich über die musikalischen Biographien der Teilnehmer informieren.

#### 2. Handgeräte:

Durch den Einsatz von Handgeräten können die Grundbewegungen abwechslungsreicher gestaltet und die Aufmerksamkeit gefördert werden. Dabei können unterschiedliche Materialien die Sinne aktivieren. Farbige Tücher bieten optische, Rhythmusinstrumente akustische und unterschiedliche Oberflächenbeschaffenheit taktile Reize.

#### 3. Anleiter:

Die Begeisterungsfähigkeit des Anleiters überträgt sich spontan auf die Teilnehmer. Dieses musikalische Beschäftigungsangebot ermöglicht es Anleitern ohne singen oder ein Instrument spielen zu können, die Lebensfreude der Teilnehmer zu stärken. Dieses Angebot kommt dem meist starken Bewegungstrieb dementiell erkrankter Menschen entgegen und hat zusätzlich folgende positive Wirkungen, wie z. B. die Erhaltung oder Förderung und Verbesserung

- der Beweglichkeit,
- der grob- und feinmotorischen Fähigkeiten,
- der Körperwahrnehmung,
- der Herz-Kreislauf-Funktion,
- der Koordination.
- der Reaktionsfähigkeit,
- der Kommunikation,
- der Sozialkompetenz und Integration,
- des Ausdrucks von Gefühlen.
- der Kreativität
- sowie der Stärkung des Selbstwertgefühls und der Lebensfreude!

Eine Einheit Bewegung mit Musik besteht aus ca. 6-8 Musiktiteln, die abwechselnd zu anregenden und entspannenden Bewegungen animieren.

Im Folgenden wird der Ablauf einer Einheit *Bewegung mit Musik* beschrieben: Grundsätzlich beginnt das Angebot mit einer Luftballonrunde. Sie soll als Ritual die Aufmerksamkeit der Teilnehmer sammeln und auf das Angebot einstimmen.

## 1. Luftballonrunde (Begrüßungsrunde):

Musik: Komm' in meine Liebeslaube, Willi Rose, 1910

Der Anleiter tippt einen Luftballon reihum zu den einzelnen Teilnehmern, die im Stuhlkreis um ihn herum sitzen.

## Welche Musik ist für die Luftballonrunde geeignet?

Ruhige und fröhliche Musik mit geraden Takten, z.B. ein Foxtrott im 4/4 Takt, passt meist gut dazu. Denn die Teilnehmer tippen den Luftballon meist ruckartig zurück oder fangen ihn zunächst auf und halten ihn kurz fest. Diese Bewegungen würden, obwohl ein Luftballon schwebt und ein Walzer eher das Schwebende unterstreicht, nur schlecht mit einer Musik im ¾ Takt harmonieren.

Wichtig: Der Anleiter sollte jedes Musikstück mit den entsprechenden Bewegungen vorher ausprobieren!

#### 2. Beinbewegungen:

Den nächsten Musiktitel kündige ich meist mit den Worten an:

"Jetzt möchte ich unseren Kreislauf in Schwung bringen. Dazu habe ich eine Musik ausgewählt, die in die Beine geht!"

Musik: Mir geht`s gut!, Heinz Rühmann u. Hertha Feiler, 1940

Während ich die Beinbewegungen vormache und auf dem rollenden Hocker zu den einzelnen Teilnehmern fahre, sage ich z. B.

"Wenn Sie nur ein Bein bewegen können, ist es auch gut! Wer Schmerzen in den Beinen hat, kann auch einfach in die Hände klatschen. Sie können auch die Beine bewegen und in die Hände klatschen. Dadurch kommt der Kreislauf in Schwung." Welche Musik ist geeignet?

Musik in geraden Takten: 2/4, 4/4 Takt; z.B. Märsche, Foxtrott, Tango, Polka.

Takte sind gleichlange Zeitabschnitte (Takt von lat. Berührung, Schlag), die ein Musikstück in regelmäßige Zeiteinheiten einteilen.

**Rhythmus** (aus dem griech. das Fließen) ist ein zeitliches Ereignis, das durch Betonungen hörbar wird. Es entstehen typische Grundmuster, wie z.B. beim Tango oder Walzer.

Diese rhythmischen Muster wirken wie Signale auf den Körper und rufen Bewegungsimpulse hervor.

# Zusammenhänge zwischen Musik und Bewegung:

Ein langsamer Rhythmus ruft eher langsame Bewegungen hervor, ein schneller(z.B. Rock 'n'Roll) eher schnelle.

Neben dem Rhythmus beeinflussen aber auch noch die Melodie (Klanghöhe) und die Lautstärke (Dynamik) die Bewegungen.

Eine höher werdende Melodie lässt die Bewegungen oft automatisch in die Höhe gehen. Laute Musik ruft oft energische Bewegungen hervor, leise Musik dagegen zarte Bewegungen.

Neben diesen Wirkungen auf die Bewegungen sind ganz besonders die vegetativen Wirkungen von Musik auf den Menschen zu beachten. So kann laute Musik mit einem schnellen Rhythmus den Blutdruck erhöhen und den Puls und die Atmung beschleunigen! Da viele alte Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, ist also ein vorsichtiger, angemessener Einsatz solcher Musikstücke ratsam. Andererseits kann leise Musik mit ruhigem Rhythmus zur Entspannung, zu Blutdrucksenkung und Pulsverlangsamung führen. Deshalb sollte man sich gegebenenfalls vergewissern, ob ein Teilnehmer nur eingenickt ist oder ob vielleicht ein zu starker Blutdruckabfall Unwohlsein hervorgerufen hat.

Ein angemessener Wechsel zwischen anregenden und entspannenden Musikstücken ist deshalb sehr wichtig und sollte unbedingt beachtet werden!

## Ein kleiner Ausflug zum Thema Märsche:

Märsche unterstützen das Gehen und Marschieren im Gleichschritt. Deshalb ist die bekannteste Form der Militärmarsch, heute eher negativ besetzt. Viele Militärmärsche wurden unter Friedrich II. populär, z.B. der Dessauer Marsch und der Radetzky Marsch. Auch bei Festen des Adels wurden Märsche gespielt, z.B. Einzugsmärsche, Trauermärsche.

Bekannt ist auch der *Hochzeitsmarsch von Mendelssohn* aus dem Sommernachtstraum (Musikbeispiel).

Auch in Opern und Operetten waren Märsche beliebt.

Bei vielen alten Menschen, besonders im Rheinland, wirken

Karnevalslieder(Märsche!) belebend, wie z.B. "Es war einmal ein treuer Husar", und rufen fröhliches Mitsingen, Klatschen und Marschieren hervor.

Es sei daran erinnert, dass auch *Wanderlieder* meist einen 2/4 oder 4/4 Takt haben und dieser Rhythmus auch das Wandern fördern sollte. Viele alte Menschen sind früher gemeinsam gewandert und haben dabei gesungen. Auch diese positiven Erinnerungen schwingen bei dem 2er Rhythmus mit.

## Welche Beinbewegungen lassen sich leicht ausführen?

Marschieren,

Füße auftippen: Die Füße werden abwechselnd nach vorn gestreckt, kurz mit der Ferse aufgetippt und zurückgesetzt.

# Der rollende Hocker: ("one-to-one-setting")

Dieser Hocker ermöglicht eine kurze Einzelbegegnung (während des Gruppenangebotes!) auf gleicher Ebene mit dem Teilnehmer und Rücken schonendes Arbeiten des Anleiters. Beide begegnen sich auf Augenhöhe. Dies ist eine wichtige

Voraussetzung für ein partnerschaftliches Miteinander.

Es kann zu einem Moment intensiven, nonverbalen Austausches kommen.

Dabei sollte der Anleiter kurz Bewegungen als Anregungen vormachen und dann versuchen, den Impulsen des Teilnehmers zu folgen!

So kann man dem Teilnehmer, der nur einen Fuß bewegt, folgen, in dem man auch nur einen Fuß bewegt.

Selbst dementiell stark beeinträchtigte Teilnehmer können durch Abgucken oft noch die Bewegungen nachmachen. Forscher vermuten, dass dieser Effekt durch so genannte Spiegelneuronen hervorgerufen wird, das sind Nerven, die auch bei Säuglingen das Nachahmen (z.B. Lächeln) ermöglichen. Diese Nerven sind vermutlich tief in unserem Gedächtnis verankert.

#### 3. Chiffontücher:

Bevor die Musik erklingt, kann jeder Teilnehmer ein Tuch in der Lieblingsfarbe auswählen.

Musik: Ich tanze mit dir in den Himmel hinein, Lilian Harvey u. Willi Fritsch, 1937 Welche Musik ist geeignet?

Musik im ¾ Takt, besonders Walzer, aber auch Vorformen davon, wie z.B. Menuett, Ländler.

## Welche Bewegungen lassen sich leicht ausführen?

Schwingende Bewegungen zum ¾ Takt: entweder nach rechts und links, nach oben und unten oder im Kreis.

Zum 2/4 oder 4/4 Takt lassen sich auch hüpfende Bewegungen ausführen.

#### Besonderheiten:

Wenn jemand nicht in der Lage ist, das Tuch zu bewegen, so kann man ihn evt. bitten, das Tuch zu halten und selbst das Tuch am anderen Ende zart hin- und her schwingen.

#### **Kurze Einzelbegegnung:**

Mit den Chiffontüchern kann sich hierbei ein nonverbaler Tanz der Tücher entwickeln. Der Anleiter folgt den Bewegungen des Teilnehmers und kann evtl. selbst eine neue Bewegung vormachen, der der Teilnehmer vielleicht folgen kann.

#### 4. Hölzer:

"Bei diesem Schlager können wir den Rhythmus mit Hölzern begleiten". Jedem Teilnehmer werden zwei Hölzer in die Hände gegeben: "Ein Holz in die rechte Hand, ein Holz in die linke Hand".

Musik: Ja, für eine Fahrt ans Mittelmeer, Friedel Hensch und die Cyprys, 1955 Welche Musik ist geeignet?

Besonders Musikstücke mit geraden Taktarten, 2/4, 4/4 Takt, , aber auch ein Menuett (3/4 Takt) könnte auf diese Weise begleitet werden, wenn jeweils der Schlag auf "1" eines jeden Taktes betont wird. Der Anleiter sollte das vorher ausprobieren und nur anleiten, wenn er selbst bei diesem 3er Takt sicher ist.

#### Welche Bewegungen lassen sich leicht ausführen?

Die Hölzer können auf der rechten Seite des Körpers aufeinander geschlagen werden oder auf der linken, ebenso oben (in Kopfhöhe) oder unten (vor dem Bauch).

#### Besonderheiten:

Teilnehmer, die nur mit einer Hand ein Holz festhalten können (z.B. nach einem Schlaganfall oder durch andere Erkrankungen), sollten auch nur ein Holz angeboten bekommen. Bei diesen kann man während der Einzelbegegnung mit seinem eigenen Holz zart "anklopfen".

Wichtig: Der Anleiter sollte seine Hölzer festhalten, damit sie ihm nicht beim kräftigen Anschlagen aus der Hand fliegen!

#### 5. Tuchkette:

"Jetzt habe ich einen Schlager herausgesucht, bei dem wir gemeinsam schwingen können!"

Musik: Es geht alles vorüber, es geht alles vorbei, Lale Anderson, 1942

Bei einer von allen Teilnehmern gehaltenen Tuchkette (die einzelnen Tücher sind miteinander an den diagonal gegenüberliegenden Tuchzipfeln verknotet) gibt es keine Möglichkeit zur Einzelbegegnung. Der Anleiter kann den Teilnehmern sagen, dass sie die Tuchkette auch nur mit einer Hand festhalten und dann zur Entspannung die Hände abwechseln können.

### Welche Musik ist geeignet?

Walzermusik im ¾ ist auch hier zum gemeinsamen Schunkeln gut geeignet. Auch zu einem Menuett lässt sich mit einer Tuchkette mitschwingen.

## Welche Bewegungen lassen sich leicht ausführen?

Mit der Tuchkette kann nach rechts und links, nach vorn und hinten oder nach oben und unten geschwungen werden. Der Anleiter sollte die gemeinsame Richtung jeweils vor einem Richtungswechsel laut und deutlich ansagen!

Besonderheit: Die Tuchkette kann so an einem jeweils herunterhängenden Zipfel gehalten werden, dass Rauten entstehen.

Als Tuchkette können auch einzelne Tücher zwischen den Teilnehmern gehalten werden. Dabei hält ein Teilnehmer mit seiner rechten Hand einen Tuchzipfel, der rechte Nachbar hält mit seiner linken Hand den gegenüberliegenden Tuchzipfel des Tuches, u. s. w. Dies muss jedem einzelnen Teilnehmer gezeigt und bei der Handhabung geholfen werden. Meist kommt auch auf diese Weise eine gehaltene Tuchkette zustande. Dabei wird auch die rechts-links Koordination geübt. Wenn dabei ein Teilnehmer nur eine Hand benutzen kann, wird ein Tuchzipfel an der Armlehne von seinem Stuhl oder am Rollstuhl festgeknotet (Vorführen!) Auch mit einem **Tau** lässt es sich gut schunkeln, besonders zu Seemannsliedern.

#### 6. Klatschen:

"Damit Ihnen nicht vor lauter Schunkeln schwindlig wird, kommt jetzt ein Tango".

Musik: In einer kleinen Konditorei, Heinz Maria Lins, 1928

#### Welche Musik ist geeignet?

Besonders Tangomusik animiert zum gegenseitigen in die Hände Klatschen, aber auch ein Foxtrott, ebenfalls im 4/4 Takt, ist gut geeignet.

#### Welche Bewegungen lassen sich leicht ausführen?

Hier gibt es bei den kurzen Einzelbegegnungen viel Spaß, wenn man gegenseitig in die eigenen und dann abwechselnd auf die rechte und linke Hand seines Gegenübers klatscht. Diese Koordination ist meist noch aus Kindertagen (Langzeitgedächtnis) gegenwärtig.

#### Besonderheiten: