

## Einleitung: Wo man singt, da lass dich ruhig nieder – und bewege dich dein Leben lang mit Freude!

Musik und Bewegung sind Kraftquellen im Leben aller Menschen! Dieses Buch öffnet weitere Türen dazu und gibt einen Einblick, wie und wo Musik und Bewegung im Sinne der Rhythmik das kreative, schöpferische Potential von Menschen in ihrer zweiten Lebenshälfte wecken, bewahren und steigern können.

Untrennbar verbunden sind Musik und Bewegung im Fachbereich Rhythmik. Rhythmik nutzt die Wechselwirkung von Musik und Bewegung, um den Körper zu aktivieren und zu motivieren (um fit zu bleiben), um den Geist zu trainieren und zu inspirieren – und um unsere Seele auf wundersame Weise zu berühren.

In diesem Wissen und mit dieser Erfahrung entwickelte ich nach meiner langjährigen Tätigkeit im Bereich Rhythmik in der Pädagogik und Andragogik (Erwachsenenbildung) bereits vor Jahren die Idee, meine Berufs- und Handlungsfelder auf den Bereich der Rhythmik in der Geragogik zu erweitern.

Mein Wunsch ist es, den musik- und bewegungsbasierten Angeboten, wie sie die Rhythmik auffächert, in Zukunft immer größere Aufmerksamkeit zu schenken – für die Arbeit in Musikschulen, Seniorenzentren, Einrichtungen für Menschen mit demenziellen Erkrankungen und in der freien Szene (etwa Kultureinrichtungen) für ältere Menschen. Wo noch? Der Fantasie sind angesichts der sich verändernden Bevölkerungspyramide keine Grenzen gesetzt!

Um dahingehend InteressentInnen zu qualifizieren, entwickelten wir den Lehrgang an der Landesmusikakademie NRW in Heek-Nienborg. Hier gilt mein Dank an erster Stelle Antje Valentin als Akademiedirektorin, dem Bildungsreferenten Dr. Kai Marius Schabram sowie dem gesamten, immer professionellen, freundlichen und unterstützenden Personal der Akademie.

Ein neuer Fachbereich wie die Rhythmikgeragogik kann nur durch interdisziplinären Austausch an Professionalität wachsen. So sei hier ein herzlicher Dank an alle GastreferentInnen gerichtet. Ihre Fachexpertise und die anschließenden angeregten Diskussionsrunden haben uns alle Wertschätzung in unseren alltäglichen Bereichen spüren lassen und das gerontologische und geragogische Blickfeld vergrößert. Sie seien hier namentlich mit ihrem Vortragsthema genannt:

Dr. Tilman Fey (Gerontopsychiatrische Grundlagen), Dr. Elisabeth Philipp-Metzen (Gerontologische Grundlagen, Validation), Dr. Kai Koch (Singen im Alter), Dr. Kai Marius Schabram (geragogische und musikgeragogische Grundlagen) sowie Antje Valentin (Selbstmanagement und Öffentlichkeitsarbeit).

Musik und Bewegung mit älteren Menschen – Rhythmikgeragogik – und ihre vielseitigen Einsatzmöglichkeiten konnte die Teilnehmergruppe in jeder Lehrgangphase durch unterschiedliche Themen neu entdecken. Raum gab es auch für den spezifischen Bereich der Improvisation mit Rhythmus- und Melodieinstrumenten, von der Rhythmikerin Julia Jaquemar MA musikalisch unterstützt. Sie

war meine unermüdliche „gute Fee“ in vielen organisatorischen und inhaltlichen Fragen. Vielen Dank!

Gerne erinnere ich mich an die Rhythmikeinheiten mit aktiven und sehr humorvollen Senior\*innen aus dem Alten-, Wohn- und Pflegeheim St. Agatha-Domizil in Gronau. Ich bedanke mich für die gute Kooperation und Organisation!

Doch ohne die Mühe der Autor\*innen, die aus sehr unterschiedlichen Berufsfeldern kommen und in ihrem Abschlussartikel ihre wertvollen Praxiserfahrungen mit theoretischen Aspekten verknüpften, gäbe es diese erste Publikation zu der Thematik Musik und Bewegung mit älteren Menschen / Einblick in die Rhythmikgeragogik nicht. Ich danke euch allen von Herzen!

Einen ganz besonderen Dank möchte ich Gaby Mevenkamp hier aussprechen. Sie und Julia Jaquemar haben mich immer wieder motiviert, an der Herausgabe der Publikation weiterzuarbeiten, und sie haben mit viel Geduld und konstruktiver Kritik alle Artikel korrektur gelesen.

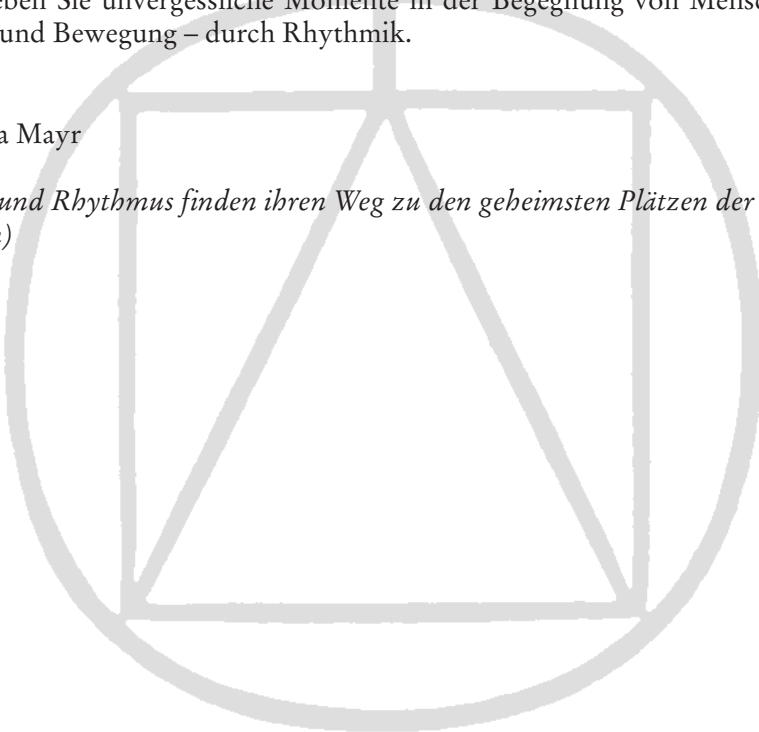
Zum Schluss richte ich den Dank an den Reichert Verlag, der mit dieser Publikation vielen Leser\*innen die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten von Musik und Bewegung mit älteren Menschen im Sinne der Rhythmik näherbringt.

Ich wünsche allen Leser\*innen Freude und Mut, rhythmisch-musikalische Impulse in ihre individuellen Tätigkeitsfelder zu integrieren, diese auszuprobieren und weiterzuentwickeln.

Erleben Sie unvergessliche Momente in der Begegnung von Menschen durch Musik und Bewegung – durch Rhythmik.

Monika Mayr

*Musik und Rhythmus finden ihren Weg zu den geheimsten Plätzen der Seele.  
(Platon)*



# Rhythmikgeragogik – Grundlagen und Theorie

Monika Mayr

Der demographische Wandel unserer Gesellschaft stellt uns aktuell und zukünftig vor spannende Herausforderungen, die es auf jeden Fall anzunehmen gilt. Daraus eröffnen sich Chancen, Projekte und Formate zu entwickeln, durch die Menschen in der zweiten Lebenshälfte geragogisch-künstlerische Zugänge zu und durch Musik und Bewegung im Sinne der Rhythmik erleben können.

Vor allem durch das eigene aktive “bewegte Musizieren” entdecken ältere Menschen individuelle Ressourcen in sich und lernen neue kreative Ausdrucksmöglichkeiten kennen. Da die meisten Rhythmikangebote innerhalb einer Gruppe stattfinden, entwickelt sich durch kontinuierliche Teilnahme ein starkes Gemeinschaftsgefühl, wodurch sozialer Isolation entgegengewirkt werden kann. Es entstehen unbekannte Spiel- und Lernräume durch Musik und Bewegung, die die Menschen mit Neugierde und Offenheit annehmen.

## I. Demografischer Wandel und seine Konsequenzen

Der demografische Wandel unserer Gesellschaft zeigt einen deutlichen Anstieg an älteren Menschen und gleichzeitig einen sinkenden Anteil der jüngeren Generationen in den kommenden Jahrzehnten (vgl. Abbildung 1). Daraus ergeben sich Chancen in kulturellen Bereichen hinsichtlich struktureller, inhaltlicher Neukonzeptionen und Entwicklungen innovativer Berufs- und Handlungsfelder.

Der Wunsch nach kultureller Partizipation wird immer wichtiger. Es gilt, Räume zu öffnen, die die soziale und kulturelle Teilhabe älterer Menschen ermöglichen, und ein vielseitiges, barrierefreies Angebot auch für Menschen zu schaffen, für die aufgrund ihres Wohnortes, ihres Gesundheitszustandes oder fehlender finanzieller Mittel Wege zu kulturgeragogischen Angeboten nur schwer zugänglich sind (Wickel, 2018, S. 78).

Die Individualität von Menschen in der zweiten Lebenshälfte und die Vielfalt sowohl ihrer unterschiedlichen Bedürfnisse und Wünsche als auch ihrer altersspezifischen und krankheitsbedingten Einschränkungen sind bei allen konzeptionellen Überlegungen wertzuschätzen und zu berücksichtigen.

Forderungen seitens des deutschen Musikrates sind bereits 2007 in der Wiesbadener Erklärung „Musizieren 50+ – im Alter mit Musik aktiv“ klar an Politik und Gesellschaft gerichtet worden:

### Altersstruktur der Bevölkerung, 1950–2060

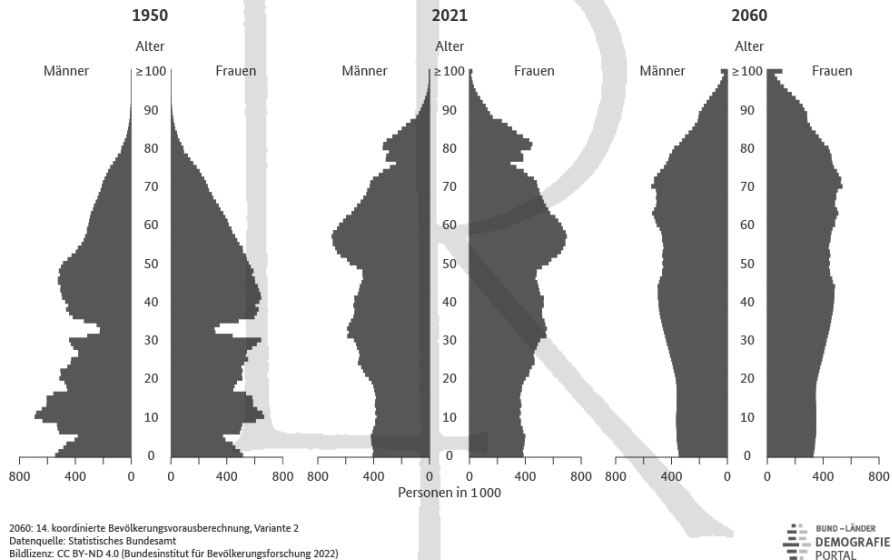


Abbildung 1: Altersstruktur der Bevölkerung in Deutschland von 1950-2060

„Die Möglichkeiten zum Erfahren von und zur Beschäftigung mit Musik sind für die Älteren signifikant unterentwickelt... Dies überrascht umso mehr, als die gerontologische Forschung bereits seit einigen Jahren nachgewiesen hat, wie sehr die Musik auch prophylaktische und therapeutische Wirkungen hat und zur Wahrnehmung der Identität beiträgt“ (Deutscher Musikrat, Wiesbadener Erklärung 2007).

Eine Dokumentation aus der Schweiz aus dem Jahr 2011 gibt einen Einblick in „das Forschungsprojekt und die Entwicklung der Rhythmik für Senioren nach Jaques-Dalcroze“ (Wahli-Delbos, 2011, S. 5).

## 2. Begriffsdefinitionen

Es ist von großer Bedeutung, sich mit dem eigenen Altersbild und den Altersbildern in der Gesellschaft auseinanderzusetzen, um eine Reflexionsfähigkeit innerhalb der Geragogik zu entwickeln und Veränderungsprozesse darin wahrzunehmen.

### Altersbild

„Vorstellungen über Alter, Altern und alte Menschen, entstehen durch verschiedene Einflüsse. Jede Person hat eigene Vorstellungen vom Alter (als Zustand des Altseins), vom Altern (als Prozess des Altwerdens) und von alten Menschen (als soziale Gruppe älterer Personen)“ (Walter & Schön, 2018, S. 56).

## Altern

Der Prozess des Altwerdens wird mit dem Begriff des Alterns formuliert. Altern ist kein homogener Prozess. Die Verläufe unterscheiden sich hinsichtlich

„vom subjektiven Erleben, von biologischen, medizinischen, psychologischen, soziologischen, sozialpolitischen, demografischen, historischen, kulturellen u. a. Fragestellungen und Perspektiven“ (Bubolz-Lutz, Engeler, Kricheldorf & Schramek, 2022, S. 32).

## Alter

„Die Lebensphase Alter ist heute sehr facettenreich und divers. Sie wird deutlich geprägt von unterschiedlichen biografischen Bedingungen und Prägungen“ (Bubolz-Lutz et al., 2022, S. 32).

## Kalendarisches Alter

Das kalendarische Alter errechnet sich aus dem jeweiligen Geburtsdatum:

„junges Alter (60–65 Jahre); mittleres Alter (66–74 Jahre); hohes Alter (75–84 Jahre); Hochaltrigkeit (85–99 Jahre); Langlebigkeit (100 Jahre und älter)“ (Walter & Schön, 2018, S. 56).

## Biologisches Alter

Das biologische Alter, das oft mit dem kalendarischen Alter divergiert, „bezieht sich auf den Erhaltungszustand des Organismus“ (Bubolz-Lutz et al., 2022, S. 33) und „wird anhand der körperlichen und geistigen Verfassung geschätzt“ (Walter & Schön, 2018, S. 56).

## Subjektives Alter

Der Satz „Man ist so alt, wie man sich fühlt“ resultiert aus dem subjektiven Empfinden des eigenen körperlichen, geistigen und seelischen Zustands verbunden mit dem Wissen um das kalendarische Alter (Bubolz-Lutz et al., 2022, S. 34).

## Psychologisches Alter

Von einer Multidimensionalität des Alterns schreibt der Soziologe Fred Karl und ergänzt neben dem kalendarischen, biologischen und soziologischen Alter das psychologische Alter.

„Das psychologische Alter wird bemessen an der Fähigkeit eines Individuums, sich an Umgebungsanforderungen anzupassen. Bildung und lebenslanges Lernen verbessern diese adaptive Kompetenz. Altern besteht aus psychologischer Sicht also aus einem Wechselwirkungsprozess zwischen Anlage und Umwelt, Person und Situation, wobei ebenso biografische Aspekte und vorangegangene Sozialisationsprozesse bedeutsam sind“ (Karl, 2009, S. 23).



Abbildung 2: soziale Alterskategorien – differenzierende Perspektiven mit Beispielen (Bubolz-Lutz, Engeler, Kricheldorf & Schramek, 2022, S. 13)

### Soziales Alter

Eine besondere Bedeutung haben laut der Diplom-Sozialgerontologin Prof. Dr. Cornelia Kricheldorf die sozialen Alterskategorien (siehe Abbildung 2). Sie differenziert die zweite Lebenshälfte in das dritte, vierte und fünfte Alter und bezieht unterschiedliche individuelle Lebensgeschichten, Lebensmuster und Lebenslagen der Menschen mit ein (Bubolz-Lutz et al., 2022, S. 33).

### Gerontologie

Die Gerontologie „erforscht die körperlichen, psychischen, sozialen, historischen und kulturellen Aspekte des Alters und des Alterns“ (Walter & Schön, 2018, S. 56).

### Geriatric

„Geriatric oder Altersmedizin beschäftigt sich mit den speziellen Gesundheitsproblemen des älteren Menschen, insbesondere mit den geriatricen Syndromen“ (Burkhardt, 2015, S. 185).

Als medizinische Disziplin befasst sie sich „mit den verschiedenen Aspekten der Versorgung von akuten und chronischen Krankheiten alter Menschen; dazu kommen Rehabilitation und Prävention“ (Walter & Schön, 2018, S. 56).

### Geragogik

Der Begriff „Geragogik“ wird aus dem Altgriechischen abgeleitet und setzt sich aus zwei Wörtern zusammen: *Geraios/Geraros*, das mit „alt“ bzw. „der Alte“ und *Ago*, das mit: „Ich führe hin, ich geleite, ich zeige den Weg“ übersetzt werden kann.

Geragogik untersucht, inwieweit durch Lernen und Bildung das eigene Alter reflektiert und gestaltet werden kann (Bubolz-Lutz et al., 2022, S. 15–16).

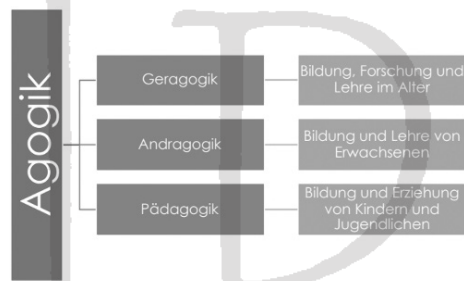


Abbildung 3: Differenzierung der Bildungswissenschaften (© Monika Mayr)

Gleichzeitig werden Lern- und Bildungsprozesse bei alten Menschen entwickelt und begleitet, um Ressourcen und Potenziale erkennen und fördern zu können. Sie bereitet darüber hinaus Menschen auf das Älterwerden und den Umgang mit den Veränderungen im Alter vor (Walter & Schön, 2018, S. 56).

#### Altenbildung versus Altersbildung

Der Mitbegründer der Musikgeragogik Dr. Theo Hartogh unterscheidet innerhalb der Geragogik die Begriffe Altersbildung als „Bildung *für* das Alter als Vorbereitung auf das Alter“ sowie den Begriff Altenbildung als „Bildung *im* Alter als Möglichkeit, Kompetenzen, und Kenntnisse anzuwenden und zu erweitern“ (Hartogh, 2005, S. 64).

### 3. Fachdisziplin Rhythmik

„Musik- und Bewegungspädagogik/Rhythmik“ wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts von Émile Jaques-Dalcroze (1865–1950) entwickelt. Als Musikpädagoge und Komponist sah er die Notwendigkeit, die Studierenden die Instrumentalmusik über den gesamten Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten im Raum erleben zu lassen. Heute ist Rhythmik eine agogisch-künstlerische Arbeitsweise, die durch die Verbindung und Wechselwirkung von Musik, Bewegung und Sprache Menschen aller Altersstufen mit und ohne Einschränkungen unterstützt und begleitet. Rhythmik gibt dem natürlichen Bedürfnis des Menschen nach Bewegung Raum und setzt soziale, emotionale, kognitive und motorische Lernprozesse in Gang (Mayr, 2020, S. 103).

Die HerausgeberInnen und FachvertreterInnen Marianne Steffen-Wittek, Dorothea Weise sowie Dierk Zaiser definieren in ihrer aktuellen Publikation „Rhythmik – Musik und Bewegung“ Rhythmik wie folgt:

„Rhythmik – *Musik und Bewegung* – ist ein künstlerisch-pädagogisches Fach. Zentraler Inhalt der Rhythmik ist die Wechselwirkung zwischen Musik und Bewegung, die sich in Interaktions- und Transformationsprozessen ausdrückt“ (Steffen-Wittek, Weise & Zaiser, 2019, S. 11).



Um die Fachdisziplin Rhythmik in der Geragogik zu etablieren, bedarf es einer Erweiterung der bestehenden Definition:

„*Rhythmikgeragogik* bedeutet das spezifische Ineinandergreifen von Musik und Bewegung zu nutzen, um Menschen in der dritten und vierten Lebensphase zu begleiten, damit diese ihre kognitiven, körperlichen und emotionalen Fähigkeiten und Ressourcen erleben und möglichst lange erhalten können“ (Mayr, 2016, S. 173).

Der Fachbegriff Rhythmikgeragogik wird erstmals 2010 in der Fachzeitschrift des Schweizer Berufsverbandes Rhythmik genannt (Mayr, 2010, S. 19).

Der Rhythmus als verbindendes Phänomen in Musik, Bewegung und Sprache strukturiert, ordnet, stabilisiert und unterstützt das aktive Handeln.

Die rhythmischen Zielsetzungen, die durch die Wechselwirkung von Musik, Bewegung und Sprache verfolgt werden, finden sich in allen drei agogischen Bildungsbereichen wieder (vgl. Bankl; Mayr & Witoszynskyj, 2009, S. 10–14):

1. Kommunikation – Soziale Kompetenzen
2. Sensibilisierung der Sinne – Wahrnehmungsdifferenzierung – Körpererfahrung
3. Entwicklung der Ausdrucksfähigkeiten – Improvisieren – Kreatives Gestalten

Im Bereich der Rhythmik mit älteren Menschen ergeben sich folgende Differenzierungen und Erweiterungen der Zielsetzungen:

- Entgegenwirken der sozialen Isolation
- Erweiterung verbaler und nonverbaler Ausdrucksmöglichkeiten, vor allem für Menschen mit dementiellen Veränderungen
- Ermöglichung neuer Interaktionsräume
- Chancen zur kulturellen Teilhabe
- Training multisensorischer Wahrnehmungsbereiche
- Gedächtnistraining
- Erinnerungsarbeit, Biografiearbeit, Lebensgeschichten
- Wecken individueller Kreativität
- Förderung der psychischen und physischen Gesundheit
- Steigerung der Mobilität
- Sturzprophylaxe
- Reaktivierung von Fähigkeiten
- Entdecken/Erkennen individueller Ressourcen im kognitiven, motorischen und emotionalen Bereich
- Offenheit für Neues
- Steigerung der Lebensfreude und Lebensqualität
- Erleben sinnerfüllter Zeit



#### 4. Spezifikum der Rhythmik

Rhythmikeinheiten stehen immer unter einem thematischen Schwerpunkt. Diese Themen sind partizipativ und lebenslaforientiert konzipiert. Der inhaltliche „rote Faden“ ermöglicht älteren Menschen, den Verlauf sinnvoll nachzuvollziehen und ihre Fähigkeiten zu reaktivieren.

Der Einsatz von Musik, Bewegung, Sprache und ggf. Materialien und ihrer vielfältigen Wechselwirkungen, Kombinationen und Transformationen eröffnet einen handlungsorientierten künstlerisch-geragogischen Prozessraum. Die aktive Partizipation aller Teilnehmenden ist ein wesentlicher Gestaltungsfaktor.

Der ganzheitliche Ansatz der Rhythmik spricht bei Menschen aller Altersstufen ihre Motorik, Kognition und Emotion gleichzeitig an.

Themenbezogen werden alle Sinne auf spielerische Weise gereizt und so ein konzentriertes Wahrnehmungstraining innerhalb der Rhythmikgeragogik berücksichtigt.

Sich auf vielfältige Weise auszudrücken – ob durch Musik, ein Instrument, eine Bewegung, ein Wort, ein Bild etc. – ist für den Menschen ein Leben lang ein Anliegen. Es stärkt die Ich-Identität und die Selbstwirksamkeit, die durch gesellschaftliche Isolation oft im Alter stark vernachlässigt werden.

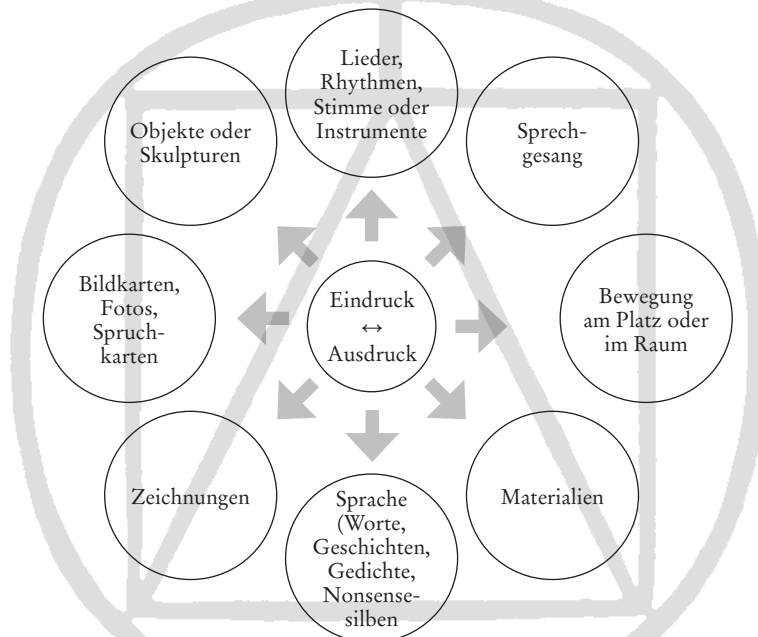


Abbildung 4: Das Wechselspiel von Ein- und Ausdruck der Aktivitäten während der Rhythmikeinheit (© Monika Mayr)

Die Improvisation innerhalb der Rhythmik hat einen hohen Stellenwert, um den Unterrichtsverlauf zielgruppenorientiert und situationsbezogen flexibel gestalten zu können. Sowohl seitens der Gruppenleitung als auch von den Teilnehmenden können in den Bereichen Musik, Bewegung und Sprache improvisatorische Elemente eingesetzt werden und so die Impulse durch Gestaltungsvariationen vertiefend erlebt werden.

Einsatz von Live-Musik	Als Orchester gemeinsam musizieren
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Unterschiedliche Höreindrücke durch verschiedene Instrumente</li> <li>– Körperliches Erleben – durch Schwingungen</li> <li>– Hörtraining: aktiviert das differenzierte Hören</li> <li>– Atmung des Musizierenden überträgt sich auf die Gruppe</li> <li>– Verstärkte Interaktion mit der Gruppe und einzelnen Personen über die Musik</li> <li>– Eröffnet vielseitigen, musikalischen Gestaltungsraum</li> <li>– Flexibilität in Tempo, Tonhöhe, Lautstärke, Phrasierung, Dynamik, Taktart, Tonart, Tongeschlecht, Artikulation, Dauer der musikalischen Improvisation</li> <li>– Improvisationsspielraum angepasst an die jeweilige Gruppe und Unterrichtssituation</li> <li>– Wechsel von ruhigen atmosphärischen Klängen und stark akzentuierten Rhythmen</li> <li>– Spontaner Wechsel von Taktarten oder Artikulationen (z. B. legato, staccato)</li> <li>– Willkürliche Pausen in der Musikimprovisation setzen</li> <li>– Flexibilität aller musikalischen Parameter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kommunikationsform – nonverbale Kommunikation über die Musik</li> <li>– Musizieren und Singen weckt Erinnerungen und emotionale Ereignisse</li> <li>– Verstärkte Interaktionen innerhalb der Gruppe – aufeinander hören – miteinander musizieren</li> <li>– Neue Instrumente kennenlernen und ausprobieren</li> <li>– Erinnerungen von musikalischen Momenten von früher wecken</li> <li>– Eigenes Können wahrnehmen und Freude daran gewinnen</li> <li>– Ich-Identität durch Selbstwirksamkeit erleben</li> </ul>

Tabelle 1: Chancen vom Live-Musizieren in der Rhythmikeinheit (© Monika Mayr)

Eine Vielzahl von Materialien kann von der Pädagogik zur Andragogik hinüber in die Arbeit in der Geragogik übernommen werden: Rhythmusinstrumente, Tücher, Seile, Bälle, Steine, jegliche Naturmaterialien etc. Wichtig ist die Wahl der Literatur von Schlagern und deren Interpreten, von Liedern, Volksgut, Kinderliedern, traditionellen Liedern und auch Orchestermusik, Operette und Oper. Sie gilt es auf jeden Fall wieder aus den Schränken hervorzuholen, denn dadurch entsteht Erinnerungsarbeit. Es ist wichtig, sich mit der eigenen Lebensgeschichte und der Vergangenheit noch einmal in Austausch zu bringen, davon zu erzählen und sie ein Stück weit wieder mit ins Leben zu nehmen und lebendig werden zu lassen.