

Dokumentationen der Landesmusikakademie NRW

MUSIK UND BEWEGUNG IM ALTER FACHTAGUNG ZUR RHYTHMIKGERAGOGIK

DONNERSTAG, 17. JANUAR 2019

Landesmusikakademie NRW, Heek (Münsterland)



Wir danken der „Deutschen Gesellschaft für Musikgeragogik e.V.“
für die finanzielle Unterstützung der Fachtagung!

Mit freundlicher Unterstützung von

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



 Sparkasse

 LBS

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Inhalt

1. Programm
2. Mitwirkende
3. Eröffnungsvortrag von Prof. Dr. Hans Hermann Wickel: „Musik und Bewegung im Alter – Rhythmikgeragogik“
4. Präsentationen und Materialien der Workshops
 - Gabriela von Salis: „Das bekannte/unbekannte Lied als Gestaltungsform in der Rhythmik mit älteren Erwachsenen und alten Menschen“
 - Prof. Marianne Steffen-Wittek: „Groove im späten Erwachsenenalter“
 - Ricarda Raabe: „Drum Circle – Rhythmus Pur – Wir bringen Menschen zusammen“
 - Monika Mayr: „In(ter)aktion und Kreativität erleben“
 - Beate Böhm: „Elementare Musik und Bewegung mit älteren Menschen“
 - Erika Mzyk: „Rhythmik für Jung und Alt“
5. Impressionen der Fachtagung

1. Programm

10:00 Ankunft / Stehkafee

10:30 Begrüßung und Einführung in das Thema (Moderation: Dr. Kai Marius Schabram & Monika Mayr)

Vortrag von Prof. Dr. Hans Hermann Wickel: „Musik und Bewegung im Alter – Rhythmikgeragogik“

12:00 Mittagsimbiss

13:00 Workshop-Phase I (parallel)

- Gabriela von Salis: „Das bekannte/unbekannte Lied als Gestaltungsform in der Rhythmik mit älteren Erwachsenen und alten Menschen“
- Prof. Marianne Steffen-Wittek: „Groove im späten Erwachsenenalter“
- Ricarda Raabe: „Drum Circle – Rhythmus Pur – Wir bringen Menschen zusammen“
- Monika Mayr: „In(ter)aktion und Kreativität erleben“
- Beate Böhm: „Elementare Musik und Bewegung mit älteren Menschen“
- Erika Mzyk: „Rhythmik für Jung und Alt“

14:30 Kaffeepause

15:00 Workshop-Phase II (parallel)

16:30 Schlussreflexion & Ausblick

2. Mitwirkende

Prof. Dr. Hans Hermann Wickel, Fachhochschule Münster

Hans Hermann Wickel (*1954) studierte Musikwissenschaft, Romanistik und Erziehungswissenschaft und promovierte zum Dr. phil. an der Universität Münster; außerdem absolvierte er ein Musikstudium mit drei staatlichen Musiklehrerprüfungen (Orgel, Klavier, Musiktheorie). Von 1986 bis 1988 arbeitete er als Lehrer am Internatsgymnasium Hermann Lietz-Schule Spiekeroog. Von 1988 bis 1995 war er Dozent für Musiktheorie an der Hochschule für Musik Detmold, Abt. Münster. Weiterhin hatte er von 1995 bis 2006 einen Lehrauftrag für Klavierimprovisation und Arrangement an der Musikhochschule Münster. Seit 1995 ist er Professor für Ästhetik und Kommunikation an der Fachhochschule Münster mit dem Schwerpunkt Musik in der Sozialen Arbeit. Er leitet die Weiterbildungen „Kulturpädagogik“ und „Musikpädagogik/Musik mit alten Menschen“, die 2006 den Inventio-Preis des Deutschen Musikrates verliehen bekam. Seit 2009 ist er 1. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Musikpädagogik e. V.



Prof. Marianne Steffen-Wittek, Hochschule für Musik Franz Liszt Weimar

Marianne Steffen-Wittek begann 1972 ein Rhythmik-Studium an der Folkwang Hochschule in Essen. Sie setzte ihr Studium an der Hochschule für Musik Köln fort, unter anderem bei Christoph Caskel. Seit 1981 war sie Schlagzeugin und Komponistin in der Frauenjazzgruppe „F“, mit der sie auf den Leverkusener Jazztagen, den Festivals in Grenoble und Basel und dem Frauenmusikfestival Enschede auftrat. Weiterhin spielte sie im Trio Struz, im Schlagzeugduo *Scordatura* (mit Fritz Wittek) und in einigen Improvisations-Ensembles. Zwischen 1982 und 1995 war sie Lehrbeauftragte an der Musikhochschule Köln sowie Dozentin und stellvertretende Leiterin der Offenen Jazz Haus Schule Köln, in deren Vorstand sie auch heute noch ist. Daneben war sie beim Schulfunk des WDR tätig. Von 1996 bis 2018 war sie als Professorin für Rhythmik und elementare Musikpädagogik an der Hochschule für Musik Franz Liszt Weimar und hat zudem wesentlich am Thüringer Bildungsplan mitgewirkt. Sie ist auch als Komponistin von Kinderliedern (etwa „Monsterband & Co“) hervorgetreten. 2004 wurde sie Preisträgerin des 1. Internationalen Musikpädagogischen Wettbewerbs der *Music Academy for Generations*.



Gabriela von Salis, Luzern (Schweiz)

Rhythmikausbildung bei Prof. Amélie Hoellering und Regula Nadler am Rhythmikon, München und bei Prof. Bob Abramson, New York. Fortlaufende Weiterbildungen in Stimmarbeit, in Körpermusik bei Andreas Gerber, Liestal, CH, und Weiterbildung für Rhythmik mit Senioren. Arbeitet mit Kindern, Erwachsenen (Rhythmik in CAS/DAS Weiterbildungen an der Hochschule für Musik Luzern, Chorleitung, Stimmimprovisation) und mit alten Menschen. Lebt mit ihrer Familie in Luzern, CH.



Beate Böhm, Georgsmarienhütte

Dipl. Rhythmikerin, Dozentin an verschiedenen Hochschulen, in Fort- und Weiterbildungen sowie an der Musikschule Neuenkirchen-Vörden. Die Arbeit mit Senior*innen begann im Studium, führte weiter in die eigene Hochschultätigkeit bis zu Gruppen älterer Menschen an der Musikschule und in Häusern für Senior*innen.



Monika Mayr, Universität für Musik und darstellende Kunst Wien

Studium Rhythmik an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien; dort inzwischen Senior lecturers; Leitung von Fortbildungsseminaren im In- und Ausland; diverse Publikationen.

Praxisfelder: Kindergarten, Schule, Erwachsenenbildung und Seniorenarbeit; langjährige 1. Vorsitzende des „Bildungswerks Rhythmik“



Erika Mzyk, München

Studium der Musik / Musikwissenschaft und Pädagogik; Zusatzbildungen in Rhythmik; berufsbegleitende Fortbildungen u.a. in Musik- und Rhythmikgeragogik; Lehrtätigkeit an Kindergärten, Musikschulen und Fachhochschulen; Dozentin in zahlreichen Rhythmik- und Musikpädagogikfortbildungen mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und seit 2004 verstärkt auch mit Senioren; seit 1999 im Vorstand des Bildungswerks Rhythmik e.V. (BWR) sowie Dozentin in den berufsbegleitenden Lehrgängen des BWR; freiberufliche Musik- / Rhythmikpädagogin mit aktuellen Schwerpunkten in der intergenerativen und interkulturellen Rhythmik; seit 1988 Musikdokumentarin im Bayerischen Rundfunk



3. Eröffnungsvortrag von Prof. Dr. Hans Hermann Wickel, FH Münster

„Musik und Bewegung im Alter – Rhythmikgeragogik“

Musik und Bewegung im Alter – Rhythmikgeragogik

Ich möchte mit der schwierigen Frage beginnen, was bedeutet Rhythmus, was bedeutet *uns* Rhythmus? Ein Begriff, den wir ja eigentlich sehr oft auf der Zunge haben, und im Alltag verstehen wir darunter vielleicht so etwas wie geordnete Zeit. Um uns herum schwingt ja alles in Rhythmen, die Tages- und Jahresabläufe und -zeiten, die Atome und Moleküle ebenso wie die Gezeiten des Meeres, alles Ergebnis einer rhythmisdurchfluteten Natur; aber auch getaktete Zeit, wie sie durch uns Menschen geschaffen wird, etwa der Bahnfahrplan, der aber in letzter Zeit eben häufig aus dem Takt gerät, und wir wissen ja, was das mit uns macht, wenn die Dinge aus dem Rhythmus kommen, etwa wenn sich für die Altenpflegerin durch Nachtschicht das Zeitgefüge massiv verschiebt. Wir brauchen Rhythmus, um überleben zu können, die Natur ebenso wie der Mensch und seine Kultur, wir müssen mit Rhythmen leben und uns am sinnvollsten dem Rhythmus der Natur anpassen, dann geht es uns am besten.

In der Musik, zumindest in unserer mitteleuropäischen, ist immer alles im Fluss, im Rhythmus, und meistens sogar alles im Takt. Gerne arbeite ich mit meinen Studierenden allerdings auch mit unsymmetrischen Taktarten, wie sie z. B. im Balkan oder in der Türkei zu Hause sind, Taktarten, die hinken, Aksak, Hinkfuß, genannt. Ein 5/8 oder 7/8 ist für uns z. B. merklich ungewohnt und bringt unsere Wahrnehmung für Takt und unser rhythmisches Empfinden schnell „aus dem Rhythmus“ – immer eine spannende Erfahrung.

Schauen wir kurz auf das Wort, die meisten hier wissen das: Wir verdanken es dem ursprünglich griechischen *rheîn* bzw. als Partizip Präsens *rhytos*=fließend, später *rhythmos*, was soviel wie die gleiche, geregelte Bewegung bedeutet, also im Fluss sein, und wir verwenden etwa das Verb rinnen, oder wir finden es in anderen Sprachen in den Bezeichnungen River oder Rio, aber auch – von den Römern so genannt – Rhenus, also unser geliebter Rhein. Wie ein Strom, wie ein Rhein, fließt die Musik in der Zeit, das mentale Hangeln an ihr entlang schafft Strukturen, Richtungen, Orientierungen ... ich komme da gleich drauf zurück.

Wenden wir uns vorher noch einem anderen Zugang zu:

Jeder Mensch – jetzt kommt eine zunächst banale Feststellung – ist einzigartig, ein Individuum, individuell. Individuell, das bedeutet wörtlich übersetzt eigentlich: unteilbar. Daran ist erst mal nichts auszusetzen und jeder von uns möchte ja auch gerne seine Individualität ausleben. Aber das Individuum kann nur existieren im Austausch, in der Interaktion mit seinen Mitindividuen, seinen Mitmenschen. Da kann nun ganz schnell wieder der Rhythmus ins Spiel kommen. Denn Rhythmus macht uns „dividuell“ – also teilbar mit anderen, indem wir in eine gemeinsame Schwingung kommen, die nicht nur hörbar, sondern auch spürbar, fühlbar ist. Wir teilen (lat. dividere) uns eine unmittelbare Wahrnehmung, die sich einerseits im Seelischen abspielt, aber z. B. bei einem Trommelprojekt auch körperlich direkt spürbar und auch leiblich abgespeichert wird. Eine Wahrnehmung, die uns berührt: zum einen mit uns selbst, wir spüren diese Berührung ganz konkret etwa an den Händen, wenn wir das Fell schlagen, aber eben auch in der Berührung mit anderen. Und zwar berührt

es uns in einer Weise, ohne dass wir zwingend unmittelbaren körperlichen Kontakt aufnehmen müssen – wir berühren uns über die akustische und vielleicht auch körpervibrationsempfindliche Ebene, wie es z. B. beim Musizieren unter Gehörlosen geschieht. Und dieses Berühren passiert meistens in einer – wenn man von traditioneller westeuropäischer oder auch afrikanischer und lateinamerikanischer Musik ausgeht – stetig wiederkehrenden Ordnung. Diese Ordnung, in der Regel eine sich vielfach wiederholende Struktur, kann dann beispielsweise auch als Sicherheit erlebt werden – gerade in der Arbeit mit älteren Menschen. Und besonders dann, wenn die Älteren gewissen Einschränkungen unterliegen, wie beispielsweise neurodegenerativen Veränderungen. Rhythmus wird dann zu einer intensiven Form von Interaktion und kann völlig als nonverbale Kommunikation ablaufen. Wir brauchen dann auch nicht mehr das Wort, um miteinander in Kontakt zu kommen – Kontakt, was ja wörtlich auch wiederum Berührung heißt. Es fasst uns an, es tangiert (lat. tangere) uns (übrigens hat auch das Genre Tango dort seine sprachlichen Wurzeln). Wir können mit Rhythmus ohne Worte und ohne körperliche Berührung in eine Beziehung eintreten, die dennoch oftmals wesentlich näher gehen kann als mit Worten oder tatsächlichem Anfassen.

Und Musik, die wir beispielsweise mit älteren Menschen in prekäreren Lebenslagen machen, basiert ja in der Regel auf einer klar zu erfassenden rhythmischen Struktur. Wer erkennt nicht sofort, ohne jemals theoretisch etwas über Musik erfahren zu haben, die rhythmische Struktur, die Periodik, die hinter musikalischen Abläufen etwa eines Vorder- und eines Nachsatzes steckt???

Nach diesen kurzen Vorüberlegungen komme ich nun zum Begriff der Rhythmikgeragogik:

Im Grunde wird der Terminus „Rhythmikgeragogik“ begründet in der Ausgabe 18 aus dem Jahre 2010 der Zeitschrift des Schweizer Rhythmikverbandes. In diesem Heft finden wir u. a. folgende Beiträge:

„Rhythmik im Alter“ von Carola Rymarz, „Jaques-Dalcroze Rhythmik: Schlüssel zu kognitiver und motorischer Fitness im Alter“ von Reto W. Kressig, einem bekannten Geriater aus Basel, der Versuche zur Wirkung von Rhythmik bei älteren Menschen mit Hilfe von sensorischen Messungen auf einem Laufband unternommen hat, oder „Rhythmik - Pädagogik trifft Geragogik. Einblicke in ein Generationsprojekt“ von Monika Mayr.

Damit haben wir es. Pädagogik trifft Geragogik, bzw. für unsere Zielgruppe: Pädagogik wird zu Geragogik. Geragogik ist die Wissenschaft von Bildung und Lernen im Alter. Gerōn (gr.)=Greis, Alter, ersetzt den Knaben in der Pädagogik. Das kennen wir auch aus anderen Begriffsbildungen wie beispielsweise der Geriatrie, der Altersheilkunde – im Gegensatz zur Pädiatrie, der Kinderheilkunde. Man kann den Begriff Geragogik nun weiter herunterdeklinieren, dann wäre Kulturgeragogik kulturelle Bildung im Alter. Und eine Sparte davon, neben beispielsweise Kunst-, Tanz-, Theater- und Museumsgeragogik wäre die Musikgeragogik. Ein Begriff, der seit nunmehr gut 15 Jahren sich immer fester etabliert hat. Die Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik ist beispielsweise mittlerweile vollwertiger Mitgliedsverband des Deutschen Musikrates, und musikgeragogische Weiterbildungen im

Hochschulsektor laufen regelmäßig seit 2004 – begründet an meiner Hochschule, der FH Münster. Aber damit nicht genug. Musikgeragogik lässt sich mittlerweile weiter differenzieren: etwa in Instrumentalgeragogik, Vokalgeragogik, Allgemeine Musikgeragogik oder eben auch Rhythmikgeragogik. Und es geht noch weiter: 2017 beispielsweise fand ein äußerst spannender Fachtag zur Streichergeragogik an der Folkwang Universität der Künste in Essen statt. Auf allen Ebenen der Begegnung des Alters mit Streichinstrumenten wurde diskutiert und gelehrt, was didaktisch/methodisch, medizinisch, instrumentenbautechnisch etc. zu leisten sei, um älteren Menschen auch weiterhin möglichst barrierefrei das Spiel auf Streichinstrumenten zu ermöglichen bzw. es zu erleichtern. Wir sehen, hier ist in den letzten Jahren deutlich etwas in Bewegung gekommen, und auch unser heutiges Zusammensein können wir sehr selbstbewusst – und mit großem Dank an die Akademie hier – als eine Pioniertat verbuchen: Historisch wird sich zum ersten Mal umfassend und ausschließlich mit dem Aspekt der Rhythmik und Bewegung im Alter in Form eines Fachtages beschäftigt.

Wir wollen also heute ausloten, welche Möglichkeiten ein Musizieren mit Betonung auf dem Parameter Rhythmus für Ältere zu bieten hat. Die Praxis dazu umfasst mittlerweile ein breites Spektrum, das sich heute Nachmittag auch in den Workshops meiner Kolleginnen und Kollegen differenziert abbildet. Die Niedrigschwelligkeit des Zugangs über rhythmisch initiiertes Musizieren erlaubt diese große methodische Vielfalt und vor allem einen musikalischen Zugang für alle Menschen, völlig unabhängig von ihrem Alter, ihren eventuellen physischen, psychischen oder kognitiven Einschränkungen und ihren möglicherweise prekären Lebenslagen. Ein rhythmisches Miteinander kann in einem einfachen geklatschten Call-and-Response beginnen, in Bodypercussion weitergeführt werden, es kann sich als Flashmob mit älteren Menschen, zum Teil sogar in Rollstühlen, auf einem Marktplatz abspielen, wie vor einiger Zeit in Emsdetten unter der Leitung von Helmut Schnieders mit Instrumenten in einer Spanne von Boomwhackers bis zu Papiermülltonnen. Es kann ein Drum Circle mit fitten oder neurodegenerativ veränderten Menschen sein, aber selbstverständlich auch ein Percussionworkshop mit komplexen außereuropäischen Rhythmen oder anspruchsvoller Schlagwerkliteratur des 20. Jahrhunderts mit mobilen älteren Erwachsenen.

Ein weiterer Aspekt:

Rhythmus bewegt uns. Wenn wir von Bewegung sprechen, meinen wir immer zwei Dimensionen: Die äußere und die innere Bewegung: „motion and emotion“ (emovere!) sozusagen. Musik geht bekanntlich in die Beine, das ist eine alte Erkenntnis. Man möchte sich zur Musik bewegen, ob durch Tanzen, Hin- und Herwiegen des Kopfes oder des Oberkörpers, Mitschunkeln, Mitklatschen oder Mitwippen. An solchen motorischen Äußerungen erkennen wir auch manchmal nur die innere Bewegtheit von älteren Menschen, die sich aufgrund von kognitiven Beeinträchtigungen nicht mehr verbal äußern können. Aber ohnehin setzt jede Form von Musik Bewegung voraus, ohne Bewegung kann kein einziger Ton erklingen, weder gespielt noch gesungen. Bei jeder musikalischen Aktion sind jede Menge Muskeln beteiligt, selbst bei ausschließlich gehörter Musik müssen sich die kleinen Gehörknöchelchen im Ohr zur Schallweiterleitung in Bewegung setzen. Man kann also bei

Musik der Bewegung gar nicht entkommen. Hier entsteht auch ein Zusammenhang zwischen Musizieren und Vorbeugung für ein gesundes Altern: Viele Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung den Kreislauf in Schwung hält, die Darmtätigkeit anregt, die Thromboseprophylaxe unterstützt, der Arthrose und Osteoporose entgegenwirkt, bei Schlafproblemen hilft und die Sturzrate älterer Menschen deutlich senkt.

Auch Pflegende berichten immer wieder, wie sie mit Hilfe einer rhythmisch flotten und fröhlichen Melodie schon so manchen dazu animieren konnten, aufzustehen oder die eine oder andere notwendige Bewegung zu vollziehen, die vorher verweigert wurde. Erschöpfung, Bequemlichkeit, Energielosigkeit, Unlust und Abspannung – Zustände, die eine gesunde Bewegung möglicherweise verhindern – lassen sich mit Musik bekämpfen, weil Bewegungen durch das emotionale Erleben der Musik gesteuert und beflügelt werden und Musik Botenstoffe freisetzt, die wiederum Impulse setzen für die Motorik. Es fällt einfach leichter, sich mit Musik im Gepäck zur Bewegung aufzuraffen. Koordinierte und choreografierte Bewegungen fördern auch die Orientierung, Konzentration und das Gedächtnis. Die Kombination von Musik und Bewegung verheißt also auf vielen Ebenen eine bestmögliche Vorbeugung und Gesundheitsprophylaxe und macht obendrein eine Menge Spaß.

Wir wollen heute auch im gemeinsamen Austausch Erkenntnisse gewinnen und uns gegenseitig coachen. Wie sehr das notwendig ist, immer wieder neugierig zu bleiben auch für wissenschaftliche Legitimierungen unserer Praxis, macht zum Schluss jetzt augenzwinkernd eine Notiz deutlich, die ich vor einiger Zeit in einer alten Zeitschrift fand und die zeigt, dass unser heutiger Ansatz in der Wissenschaft längst nicht schon immer Anerkennung fand:

Um 1930 galt Professor Dr. Carl Tigerstedt aus Helsingfors, dem heutigen Helsinki, als medizinische Kapazität. Er stellte den Lehrsatz auf: »Du sollst nicht tanzen!« und belegte seine Mahnung mit langen Untersuchungen über den Verbrauch an Kraft beim Tanzen: Ein Walzer koste einem normal gebauten Mann so viel Wärme, wie man brauche, um fünf Liter Wasser zum Kochen zu bringen; ein Charleston gar bedürfe so vieler Kraft, wie nötig sei, um einen Baum zu fällen. Tanzen sei somit eine Kraftvergeudung, die nur zu einem frühen Tode führen könne! Aus diesem Grunde habe ich mich als Musikstudent immer um den Rhythmikunterricht herumgedrückt! Inzwischen sehe ich das anders. Viel Erfolg und Freude heute!

4. Präsentationen und Materialien der Workshops

Workshop
von

Gabriela von Salis

***„Das bekannte/unbekannte Lied
als Gestaltungsform in der Rhythmik
mit älteren Erwachsenen und alten Menschen“***

Das Lied als Gestaltungsform

Was bedeutet „Lied“, „Singen“ für mich persönlich, in meiner Biografie? Welche Art von Liedern sprechen mich besonders an?

Was bedeutet „Lied“, „Singen“ für mich, wenn ich an rhythmisch-ganzheitliche Arbeit mit älteren und alten Menschen denke?

„Das Lied ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen: denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt *da* sind und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen. Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren“

Sir Yehudi Menuhin: Zur Bedeutung des Singens. Ganzer Text: www.il-canto-del-mondo.de

Gemeinsames, freudvolles Beisammensein und musikalisch-bewegtes Tun, das Körper, Geist, Emotionen belebt und weckt. Gemeinsames Gestalten, oftmals ausgehend von Vertrautem, von vertrauten Melodien, alltäglichen Bewegungen. Jeder, jede Teilnehmende ist mit dem dabei, was im Moment gerade möglich ist.

Wechselnde Sinnesbeanspruchung: wie mache ich den Rhythmus, die Melodie hörbar? Sichtbar? Spürbar?

Wie arbeite ich mit den vier rhythmischen Gegebenheiten, die sowohl der Musik als auch der Bewegung innewohnen?

Zeit	Raum	Kraft/Dynamik	Form
schnell – langsam lang – kurz beschleunigen - verlangsamen	hoch – tief - Mitte weit – eng steigend - fallend	Laut – leise betont – unbetont crescendo – decrescendo Taktarten	Motiv Phrase Liedformen AB, ABA...Rondo

Die Form ist in Zusammenhang mit dem Lied für die Rhythmik von besonderer Bedeutung: Das Volks-/Kinderlied hat meist eine Form mit klar erkennbarer Struktur, Ordnung. Diese Ordnung gibt Halt, Orientierung für vielfältigste Bewegungen und Begegnungen in Raum und Zeit.

Womit beginne ich, wenn ich ein Lied (ohne Noten) einführen möchte?

Lied vorstellen	Im Kreis, deutlich artikuliert und mit viel körperlicher Präsenz vorsingen
Mit dem Inhalt	Lied in einen thematischen Rahmen stellen (Bild, Gedicht, Gegenstand...) Über den Inhalt des Liedes reden, wenn möglich Ursprung von Text u. Musik → Gespräche, Erinnerungen anregen, Kommunikation fördern
Mit dem Text / Sprache	Sprechwerkzeug, Aussprache, Begrifflichkeit – sich Sprache mit dem Mundwerkzeug aneignen evtl. Textblätter auslegen Fremdsprache: Muttersprache einer anwesenden Person?
Mit dem Rhythmus	Puls, Takt und Rhythmus des Liedes körperlich begreifen und verorten Sprechen und auf dem Körper/auf oder mit verschiedenen Materialien mitspielen Mit PartnerIn (z.Bsp. in Hände/auf Rücken spielen)
Mit der Melodie	Summen, mit Silben, Konsonanten- und Vokalverbindungen, den Melodie-Verlauf mit Solmisationsgesten veranschaulichen Die Gruppe einen Grundton/Bordun singen lassen, ich singe drüber die Melodie. Die Gruppe begleitet mit 2 bis 3 Tönen im Wechsel, auf mein Zeichen hin Einzelne Phrasen mit Bewegung/Gesten begleiten, in die Luft zeichnen In verschiedenen Tonarten (auch Dur, Moll → wie verändert sich der Charakter?), Tempi, in unterschiedlicher Dynamik singen

Was ist zu beachten:

- Bequeme Tonlage (+/- c1), etwa im Umfang einer Oktave, wenig Modulationen, klare Struktur
- Pausen zum Luftholen! Fermaten einbauen . Mittlere Notenwerte, keine langen Haltetöne
- Eher geringer Textumfang
- Mehrstimmigkeit kommen lassen, bekannte oder spontan kommende Begleitstimmen dazu singen

Gut geeignet ist die Echoform, um Lieder Phrase für Phrase zu erlernen sowie auch Lieder mit Strophe/Solo & Refrain.

Wechselgesänge: Solo/Tutti oder zwei Gruppen, die sich abwechseln

Weitere Strophen eventuell ab Textblatt singen oder vorsingen lassen

Singen mit desorientierten Menschen

Was suchen Menschen in Liedern? Heimat -

Anstelle einer Ankündigung ein neues Lied „ansummen“, auch summend ausklingen lassen

Zeit lassen, damit Bilder entstehen, evtl. in Worte gefasst werden können. Phrasen nachklingen lassen

Gemeinsam atmen: ins gemeinsame Atmen kommen; Sicherheit geben

Ankommen, anwärmen mit bekannter Melodie/Lied (Ritual) und rhythmisch klar strukturierten Bewegungen

Lieder gemeinsam mit Klatschen/Patschen/Stampfen..., mit einfach zu spielenden Rhythmusinstrumenten/Materialien begleiten

Lied als Lebensmittel

„Je stärker die Orientierungslosigkeit das Altern prägt, desto bedeutender wird das Lied. Die Sprache verliert ihre Kraft. Aber verinnerlichte Lieder und Musik bieten - nebst der Berührung - bis ins ganz hohe Alter Orientierung. Demenz geht mit einem wachsenden Verlust an Persönlichkeit einher. Für «ein Lied lang» kann die Identität aber «zurückkehren und nachwirken». Demente, die so zu einem hellen Moment kommen, ängstigen sich weniger.“ Also Musik als Medizin? Spirig: «Nein, meine Musik ist kein Heilmittel. Sie ist ein Lebensmittel. Sie bringt für einige Augenblicke das Leben zurück ins Leben.“

Otto Spirig, Musiker und Sozialtherapeut, in: der Bund, Bern 18.11.2013

- Sich mutig mit der Stimme hörbar machen
- Biografie/Herkunft beachten: Land, Gegend, Talschaft, Region.
- Kulturen beachten. Mit Musik kann ich Kulturen gezielt Heimat bieten, deren Sprache ich nicht sprechen kann.
- Lieblingsmusik aufbewahren. Diese beim Eintritt in die Institution erfragen und für die Begleitung festhalten.
- Jüngere Menschen mit einer Demenz mit Popmelodien, Jazz oder Rock'n'roll abholen und zum Bewegen bringen.
- Spass haben und Freude machen, optimal die Hirntätigkeit anregen: zur Musik spontan klatschen und stampfen oder Refrains von Liedern mit einfachen Rhythmusinstrumenten begleiten.
- Im Familienkreis singen. Mit Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, und deren Angehörigen singen statt schweigen.
- Bewährtes von Herzen wiederholen, jeden Tag.
- Bestimmt ablenken. „Jetzt besingen wir den Frühling: Komm lieber Mai...“ anstelle von „was wollen wir singen?“
- Zu hohe und zu tiefe Töne meiden. Sie wirken bedrohlich.
- Jemanden in den Arm nehmen und ein paar Tanzschritte machen. Die Füße wissen, wie es geht.
- Abend, Eindämmern, schwierige Tageszeit (Angst): Abendlieder singen.
- Kinderlieder/Wiegenlieder: Da fühle ich mich wohl.
- Im Atemrhythmus singen. So fließen plötzlich die Worte wieder.

Aus : Otto Spirig: Handbuch Demenz Sonnweid, Wetzikon 2011

Zusammenfassung des Workshops

Das bekannte/unbekannte Lied als Gestaltungsform in der Rhythmik mit älteren Erwachsenen und alten Menschen

Ziel des Workshops war, das Lied als vielseitige Gestaltungsform zu entdecken und zu erleben.

Die gemeinsame Lektüre des Skripts führte vertiefend in das Thema und regte zu Diskussionen und Erfahrungsaustausch an.

Praktisch beschäftigten wir uns mit folgenden Fragenstellungen:

- Womit beginne ich, wenn ich ein Lied einführen möchte: mit dem Rhythmus, der Melodie, dem Inhalt, dem Text?
- Wie variiere ich mithilfe der vier rhythmischen Gegenheiten Zeit-Raum-Dynamik-Form?
- Wie ermögliche ich den Teilnehmenden einerseits, bekannte Strukturen zu erkennen, Vertrautes wiederzufinden? Und andererseits - durch wechselnde Beanspruchung ihrer Aufmerksamkeit - sie in ihrer geistigen, körperlichen, stimmlichen und emotionalen Beweglichkeit herauszufordern?

Workshop
von

Prof. Marianne Steffen-Wittek

„Groove im späten Erwachsenenalter“

Groove im späten Erwachsenenalter

Populäre Musik in der Rhythmik mit alten und sehr alten Menschen

Musik weckt Erinnerungen, löst Assoziationen aus, kann emotional beruhigen oder beleben und trägt zur Vitalisierung bei. Junge, alte und sehr alte, gesunde und kranke Menschen haben ein Ausdrucksbedürfnis und geistige Ansprüche, die sich in der Musik ausleben lassen.

Eine facettenreiche Dialogführung zwischen Musik und Bewegung/Tanz wird in der Rhythmik-Praxis angestrebt. Die vielfältigen Erscheinungsformen der Schnittstellen zwischen Musik, Körper und Bewegung in der Jazz-, Rock- und Popmusik sind noch wenig erforscht und bieten ein weites Feld für das Thema „Musik im Alter“. Praxiserfahrungen zeigen, dass populäre Musik in besonderer Weise geeignet ist motorische Aktivitäten anzuregen, die Bewegungen zu vitalisieren, Bewegungshemmungen abzubauen und zu einem eigenen Bewegungsausdruck zu finden. Der älteren Generation sollte der Zugang zu den Qualitäten, Gestaltungsmitteln und der Energetik populärer Musik auf professionellem Niveau nicht vorenthalten werden.

Praxisanregungen

Aufgabe/Setting	Anmerkungen
<p>1. Warm Up a) Im Sitzen</p> <p>b) In der Aufrichtung / in der Fortbewegung</p> <p>c) Bounce-Bewegungen energetisch und strukturell erarbeiten.</p>	<p>a) Bewegungserkundungen: Sitzbeinhöcker spüren, Körperschwerpunkt ausbalancieren, dynamische Aufrichtung, Fußkontakt zum Boden wahrnehmen. Belebende Bewegungen im Sitzen. Körperumraum – Raum im Sitzen erkunden.</p> <p>b) Gespür für den tragenden Grund, Kontakt der Füße mit dem tragenden Boden, posturale Reflexe; Kontakt zum eigenen Körperschwerpunkt, Wahrnehmung/Bewusstsein für die eigene Schrittgröße, Schritt-Tempo, Raum-Wege, Raumrichtungen; Eigenwahrnehmung und Wahrnehmung der anderen während der Bewegungshandlungen im Raum.</p> <p>c) Behutsam rutschende Bewegungen anregen, die ein Federn im gesamten Körper hervorlocken. Bounce-Schritte mit dem Beugen und Strecken im Körper auch kognitiv strukturell erarbeiten und bewusst machen..</p>
<p>2. Chitlins Con Carne (Kenny Burrell) a) Freie Ausdrucksbewegungen zur Musik. Swing-Rhythmisierung zur geistigen und körpersinnlichen Belebung erfahren.</p>	<p>a) Je nach Vorerfahrung bewegen sich die TN ohne Strukturvorgabe „frei“ zur Musik oder erhalten Orientierungshilfen (z.B. im Sitzen: Ausdrucksbewegungen mit der rechten Hand, mit der linken Hand, beidhändig symmetrisch und asymmetrisch; im Stehen: Schritte, Armbewegungen oder Ganzkörper-Bewegungen am Platz (körpernah, Körper-Umraum); Partner A bewegt sich zur Musik im Raum, Partner B folgt als Schatten – Rollentausch; Partner A und B stehen sich gegenüber und machen synchrone spiegelbildliche Bewegungen;</p>

<p>b) Strukturelle Bewegungen (bezogen auf Grundschatz, Rhythmuskonzept, Takt-Zahl) c) Strukturelle Bewegungen bezogen auf die Harmonieabfolge des Moll-Blues</p> <p>d) Singen eines Instrumentalstücks (Grundtöne singen, Erfinden eigener Songtexte zur Melodie) e) Stimmimprovisationen (tonal gebunden, auf den Moll-Blues bezogen und „frei“, auf den Textinhalt bezogen). Stimmliche Klangerfahrungen auf Small-Percussion übertragen.</p>	<p>Gruppe sitzt im Halbkreis und bewegt sich im Sitzen zur Musik, je ein Solist bewegt sich an den anderen vorbei und nimmt zu einzelnen Bewegungskontakt auf – Rollentausch.</p> <p>b) Schrittkombinationen am Platz, z. B. Wechsel von Schritt/Tipp und Gehen. c) Jeder Harmonie wird von den TN eine strukturell klar erkennbare Bewegung zugeordnet, die als Sequenz stimmig ist. d) Moll-Bluesform singend vertiefen; dadurch Improvisationen im Jazzbereich strukturell nachvollziehen können. e) Stimmliche Materialgewinnung, Stimm-Motorik vitalisieren, Modulations- und Ausdrucksfähigkeit der Stimme beleben; Ästhetik der gebundenen und „freien“ Improvisation erkunden; Bewusstmachen von Klangphänomenen durch Übertragung auf Small Percussion mithilfe von Grafiken.</p>
<p>3. Shadow Song</p> <p>a) Verschiedene Bewegungsaufgaben zur Musikaufnahme ausprobieren, die das Phänomen Groove körpersinnlich erfahren lassen. b) Eine Choreografie aus den Bewegungssequenzen entwickeln, die der Form des Musikstückes entspricht. c) Song singen (englischer Text/deutsche Übersetzung; eigene Texte zum Song erfinden). Leiter/Leiterin spielt Latin-Groove am Klavier oder auf einem anderen Groove-Harmonieinstrument.</p> <p>d) Bodypercussion Basis-Übungen (Hand-zu-Hand-Spiel; unterschiedliche Berührungsarten und -orte)</p> <p>e) Latin-Patterns über Stimme, Bodypercussion, Körper zum Instrument: Conga-Basispatterns erarbeiten und zum Stück spielen. Wechsel mit improvisatorischen Elementen. Einsatz von Small Percussion.</p>	<p>a) Gleichgewichtssinn stimulieren, Sicherheit in der Fortbewegung, Schwung und Drehung.</p> <p>b) Über die Verkörperung der Musik im Raum ein Musikstück sowohl kognitiv als auch körpersinnlich besser verstehen. c) Erinnerung an verschiedene Lebensorte und Lebensphasen; ästhetische Umsetzung und Verarbeitung eigener Erlebnisse. Singen als Basis für Erinnerung und Ausdrucksvitalität in Verbindung mit Latin-Groove. d) Belebung der Arm- und Handmotorik; neurophysiologische Aspekte berücksichtigen und über Wahrnehmungssensibilisierung und –differenzierung neue Bewegungs- und Rhythmus-Muster erlernen. e) Embodied Music Listening und verschiedene Stimm- und Bewegungssettings ermöglichen einen vertieften Zugang zur Musik und das eigene Musizieren in Verbindung mit Groove-Phänomenen.</p>
<p>4. Blues Dream</p> <p>a) „Walzerbewegungen“ am Platz und im Raum.</p> <p>b) Bewegungsgestaltung und Improvisation (Material: Walzerschritte, Armbewegungen, Ganzkörperbewegungen)</p>	<p>a) Gleichgewichtssinn stimulieren. Annäherung an Swing-Musik im $\frac{3}{4}$-Takt mit vertrautem Tanzschritt-Material. Koordination der Arme; Ausdrucksgestik; Umraum- und Raumerfahrungen. b) Bewegungsgedächtnis, Raum- und Bewegungsabstimmung mit anderen. Das bewegungshandeltnde Ausleuchten von</p>

c) Swing-Elemente im $\frac{3}{4}$ -Takt als Bodypercussion und auf Congas zur Musik umsetzen.	Musikqualitäten von Jazzmusik. Koordination von Schritten und Armebewegungen; bewusster Wechsel zwischen Teil- und Ganzkörperbewegungen; Raumwahrnehmung, Bewegungs-Interaktion. c) Belebung der Hand- und Armmotorik. Vertiefung des Verständnisses rhythmischer Groove-Elemente durch das eigene Spiel.
--	--

Die Praxisbeispiele werden vorgestellt. Exemplarische Settings werden erprobt und reflektiert.

Musikbeispiele:

Chitlins Con Carne (Kenny Burrell, CD: Midnight Blue; 1963) – Binär-ternärer Latin Jazz; Bossa Clave, Congas, Shaker

Shadow Song (Mario's In) (Kip Hanrahan feat. Jack Bruce, CD: Vertical's Currency; 1984) – Latin Jazz (binäre Rhythmisierung)

Blues Dream (Bill Frisell, CD: Bill Frisell with Dave Holland and Elvin Jones; 2001) – swing im $\frac{3}{4}$ -Takt (ternäre Rhythmisierung)

Moon River (Bill Frisell, CD: Bill Frisell with Dave Holland and Elvin Jones; 2001) – swing (ternäre Rhythmisierung)

Suicide Waltz (John Zorn: CD: Filmworks XIII: Invitation To A Suicide; 2002) – swing $\frac{3}{4}$ -Takt (ternäre Rhythmisierung)

Literatur (Auswahl)

Hartogh, Theo: **Musikgeragogik** – ein bildungstheoretischer Entwurf. Musikalische Altenbildung im Schnittfeld von Musikpädagogik und Geragogik, Augsburg 2005

Metz, Johanna: **Wort, Klang, Bewegung**. Elementare musikalische Bildung im späten Erwachsenenalter, Wiesbaden 2011

Spiekermann, Reinhild: **Erwachsene im Instrumentalunterricht**. Didaktische Impulse für ein Lernen in der Lebensspanne, Mainz 2009

Steffen-Wittek, Marianne: **Musik und Bewegung mit 50+**, in: VdM (Hg.): Musik – Ein Leben lang!

Grundlagen und Praxisbeispiele, Bonn 2008, S. 48-68

Dies.: **Woopies, PEGGIs, Happy-Agers**. Rhythmik für Älter zwischen Markt und Möglichkeiten. Üben & Musizieren 6/2009-10, S. 18-23

Dies.: **Las Vegas Tango**. Populäre Musik mit alten und sehr alten Menschen, in: VdM (Hg.): Arbeitshilfen Rhythmik, Bonn 2012

Steffen-Wittek, Marianne/Weise Dorothea/Zaiser, Dierk (Hg.) (2019): Rhythmik – Musik und Bewegung. Transdisziplinäre Perspektiven, Bielefeld: transcript (erscheint im Juli 2019).

Wickel, Hans-Hermann/Hartogh, Theo (Hg): **Praxishandbuch Musizieren im Alter**. Projekte und Initiativen, Mainz 2011

Workshop
von

Ricarda Raabe

***„Drum Circle – Rhythmus Pur –
Wir bringen Menschen zusammen“***

Was ist ein Drum Circle?

Ein Drum Circle ist eine Gruppe von Menschen, die gemeinsam auf Trommeln und Percussion-Instrumenten musiziert. Die kreisrunde Anordnung der Plätze sorgt für eine integrative, einladende und angenehme Atmosphäre. Improvisation wird gefördert.

Jeder und jede kann mitmachen und es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Überall - auf öffentlichen Plätzen, Parks, Turnhallen aber auch in Stadtteilzentren, Theatern, Gemeindehäusern, Altenpflegeeinrichtungen, Schulen und sogar Opernhäusern(!) - als Ausdruck von Weltoffenheit, Lebensfreude, Respekt gegenüber seinen Mitmenschen. Durch Freude am gemeinsamen und aktiven Musizieren, werden Drum Circles zum einmaligen Erlebnis. So unterschiedlich die Orte und Menschen auch sind, im spontan erzeugten Rhythmus ergänzen sich Energie und Dynamik der Teilnehmer_innen zu einer wunderbaren Musik, die einfach Spaß macht!

Unter Anleitung des Drum Circle Moderierenden oder Facilitators (engl.: to facilitate – erleichtern, fördern, ermöglichen) entwickeln die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeinsam, einmalig und unwiederholbar ihren ganz eigenen Drum Circle Groove.

Arthur Hull, Mitbegründer der Drum Circle Bewegung, entwickelte 1983 seine Methode, die den Drum Circle für jeden Menschen zugänglich macht. Seit 2003 etabliert sich die Idee auch immer mehr in Deutschland.

Die richtige Auswahl an Instrumenten und deren Anordnung in der Gruppe - gepaart mit dem Geschick des jeweiligen Facilitators - entscheidet, wie viel Spaß und welchen Erfolg der jeweilige Drum Circle mit sich bringt





Die Methode

In einem Drum Circle sind alle Teilnehmende Spieler*innen, Komponist*innen und Zuhörer*innen in *einer Person*. Es gibt kein Publikum, sondern nur aktive Mitspieler*innen und zwar ganz unabhängig von Alter, Kultur, Handicap oder sozialer Herkunft. Der Drum Circle Facilitator arrangiert und orchestriert eine beliebig große Gruppe von Menschen - zwischen jung und alt und vom absoluten Anfänger und Beginnenden bis zum Profi - in einer Art und Weise, dass daraus ein funktionierendes und improvisierendes Percussion-Ensemble wird. Drum Circle Teilnehmende - auch ohne jede Vorerfahrung - sind immer wieder erstaunt, wie schnell sich ein Erfolgserlebnis einstellt.

Ein Drum Circle ist ein ganzheitliches Konzept. Alle sind Mitwirkende die durch Integration, Kooperation und Anerkennung ihr kreatives Potenzial voll ausschöpfen.

Der Facilitator, die Moderatorin lädt ein, leitet an und unterstützt den Prozess mit Hilfe seiner/ihrer Körpersprache. Die Methode Drum Circle nutzt den hohen Aufforderungscharakter, der von Trommeln ausgeht und vermittelt spielerisch musikalische Basis-Elemente wie Tempo, Dynamik, rhythmische Phrasierung etc. Dazu werden keine Notenkenntnisse, spezifische Rhythmen oder Schlagtechniken vermittelt, die Teilnehmenden entwickeln gemeinsam und spontan ihr eigenes musikalisches Erlebnis.

Instrumente

Wir benutzen Trommeln und Percussion-Instrumente, weil sie

- in großer Anzahl gut klingen (auf Gehörschutz achten)
- unterschiedlich klingen (Fell, Metall, Holz, Rassel, Shaker)
- i.d.R. preiswert und leicht erhältlich sind
- auch mal selbst gebastelt werden können
- haltbar sind
- auch in komfortablen und individuellen Ständern gespielt werden können
- Abwechslung und Flexibilität bieten
- Kreativität und Ausdruck fördern
- sie eine Gelegenheit geben - frei von Worten - zu kommunizieren

Drum Circle Instrumente müssen für jeden Spielenden nahezu selbsterklärend und leicht zugänglich sein. Ein guter Sound ist wichtig, soll er doch jedem das Gefühl geben, ein Teil des gerade gemeinsam erzeugten Musikstückes zu sein. Die Trommeln und Percussion-Instrumente sind so verarbeitet, dass sie sich selbst für unerfahrene Teilnehmer und Teilnehmerinnen komfortabel anfühlen, selbsterklärend zu spielen, leicht zu bedienen und in vielen Situationen einsetzbar sind. Sie sind außerdem robust und für Indoor und Outdoor bestens geeignet.

Trommeln und Percussions-Instrumente im Drum Circle



Bahia
Bass Drum



Djemben



Conga



Tabledrum



Bassdrum Set



Rahmen-
Trommel



Cajons
(Caixonettes)



Stack-Drums



Clave



Caxixi



Tomtom



Holzblock



Cowbell
(nur DCF!!!)



Tempelblöcke



Guiro



Holzfrosch



Schellenkranz



Eggshaker



Tischröhrenspiel



Shekere



The Art of Facilitation (Moderation durch Körpersprache)¹

Beginn - Spielen

So kann ein Drum Circle beginnen

- Stellen Sie sich in die Mitte des Drum Circles
- Nehmen Sie zu allen Spieler*innen Blickkontakt auf
- Zählen Sie z.B. „1+2+al le spie len“ und laufen oder/und klatschen den Beat.
- Nutzen Sie den „Radar“, d.h. drehen Sie sich langsam im Kreis und teilen in Gedanken den Kreis in 3 oder 4 Segmente. So stellen Sie sicher, dass Sie alle Spieler und Spielerinnen im Blick behalten.
- Heben Sie die Hände/oder eine Hand (Zeigefinger nach oben), um zu signalisieren, dass eine Aktion folgt
- Oder arbeiten Sie mit dem „Material“ was sich Ihnen schon vor Beginn bietet

Stopp – cut

Alle SpielerInnen hören gemeinsam auf

- Kreuzen Sie die Hände vor der Brust und breiten dann
- schnell die Arme rechts und links von sich nach unten aus

Rumble

Ein Rumble ist ein freier schneller Trommelwirbel ohne Takt

- Breiten Sie ihre Arme aus und
- flattern Sie schnell mit den Händen auf und ab
- Zeigen Sie auf die Trommeln und symbolisieren eine schnelle Trommelbewegung
- Heben Sie die Arme, um alle zum Mittrommeln aufzufordern

Weiterspielen

Einzelne SpielerInnen aus der Gruppe einladen weiterzuspielen

- Gehen sie auf einzelne SpielerInnen zu und
- zeigen einladend, mit der Geste der nach oben gerichteten Handfläche, auf ein Instrument und/oder dezent auf die Spielerin oder den Spieler
- mit einer Drehbewegung beider Hände umeinander signalisieren Sie „Weiterspielen – egal was gleich passiert.“
- Lächeln und bitte nicht mit dem Zeigefinger zeigen 🖱️👉🕒
- Bedenken Sie, dass es sehr aufregend sein kann, wenn man alleine in einer kleinen Gruppe weiterspielen soll. Überlegen und reflektieren sie vorher genau, wer diese Aktion machen kann. Manche lieben aber auch die Herausforderungen. Zu Beginn evtl. Teilsegmente des Kreises facilitieren.



Lauter werden

- mit ausgebreiteten Armen die Handflächen zeigen nach oben
- beginnend von der Körpermitte immer weiter nach oben
- gestreckte Körperhaltung
- ggf. eine Hand/Hände lauschend ans Ohr halten

Leiser werden

- mit ausgebreiteten Armen die Handflächen zeigen nach unten
- beginnend von der Körpermitte akzentuiert nach unten bewegen
- ggf. wieder von der Körpermitte anfangen bis es leiser oder auch ganz leise ist (fade out). Bitte auch hier an die aufrechte Körperhaltung denken ;-)

Schneller werden

- ihre Schritte, die den Beat markieren, werden schneller
- sie können das Tempo auch mit schneller werdendem Klatschen anzeigen
- passen Sie sich bitte dem Tempo der Gruppe an und
- steigern das Tempo so, dass die SpielerInnen folgen können



Langsamer werden

- ihre Schritte, die den Beat markieren, werden langsamer
- zeigen Sie auf ihre Füße und gehen im Kreis mit großen Schritten umher
- eine Hand kann auf dem Brustkorb die Geschwindigkeit signalisieren
- die Gesten können übertrieben wirken - werden Sie immer langsamer
- zögern sie das Aufsetzen des Fußes immer mehr hinaus
- bis ihr Fuß in der Luft bleibt
- behalten Sie bitte die Gruppe auch bei der Reduzierung im Auge und achten sie auf den Einklang der SpielerInnen.

Akzente setzen

In einem laufenden Groove einen einzelnen Schlag akzentuieren – oder mehrere...

- markieren Sie mit der Hand einen akzentuierten Lufttrommelschlag und
- halten dann die Hände an die Ohren
- um zu signalisieren „diesen Schlag besonders laut“ oder
- klatschen Sie den Akzent oder
- ziehen eine Faust von oben nach unten
- 1 Schlag, 3, 5 + 7 Schläge sind sehr praktikabel – auch in double-time

Sculpture a group (Gruppeneinteilung)

In einem laufenden Groove können sie eine rhythmische Gruppe einteilen

- seitlich ausgestreckte Arme nach rechts und links deuten einen Halbkreis an
- einen Arm in der Front der andere Arm seitlich ausgestreckt deutet einen Viertelkreis an
- mit gestreckten Armen einzeln nebeneinander sitzende SpielerInnen (z.B. 3,4 oder 5) einteilen
- nur Basstrommeln einteilen
- nur Holzinstrumente einteilen
- nur Djemben einteilen
- nur Rasseln einteilen...

¹ für das Erlernen der Körpersprache und Moderation eines Drum Circles ist der Besuch einer Einführung sehr zu empfehlen!



Vocalpercussion

Guten Morgen

Na gut geruht?
ja, ziemlich gut!

Mhhh, ein heißer Kaffee!
Mhhh, eine heißer Tee!

Ein Stück, zwei Stück, drei Stück - soviel Zucker

Original: Uli Moritz, bearbeitet von Ricarda Raabe

Was ist ein Kanon?
Das ist ein Kanon!

Die eine Gruppe die fängt an
die andre die ist später dran

Original: Uli Moritz, bearbeitet von Ricarda Raabe

Danke an Uli Moritz. Von ihm habe ich das „Salz der Rhythmus-Percussion-Trommel-Suppe“ gelernt: Vocal- und Bodypercussion auf leichtem Niveau. Seine Anregungen fließen in jedem Drum Circle mit ein und machen Spaß.

Bei diesen Aktionen kann man gemeinsam mit den BewohnerInnen, Tagespflege-Gästen, Mitarbeiter*innen und Angehörigen sehr kreativ sein und immer neue kleine Vokalstücke erfinden.

Ich habe es ritualisiert und wir beginnen immer mit einem kleinen Aufwärm-Stück.

Noch drei Anregungen aus der Praxis zum Schluss:

- „Überfacilitieren“ Sie Ihre Gruppe nicht. Gehen Sie immer wieder raus aus dem Kreis, setzen sich ggf. dazu und trommeln beatorientiert und unterstützend mit – oder nehmen sich Kleinpercussion-Instrumente und sorgen für andere Töne und Sound-Facetten. Geben Sie Ihren Teilnehmenden die Möglichkeit von der Mitte aus den Drum Circle zu moderieren!
- Stehen Sie bitte nur bei Bedarf kurz mit einer kleinen Trommel in der Mitte des Drum Circles. Ansonsten sprechen Sie nur mit Ihrem Körper (wenig Sätze) und signalisieren so den Drum Circle Teilnehmenden, was Sie gerne orchestrieren möchten.
- Besuchen Sie eine Trommel- oder Percussionkurs. Es ist empfehlenswert eine kleine Einführung in die Schlag-Technik und einen Einblick in die verschiedenen Rhythmen der Welt zu bekommen. Das gibt in der Anleitung des Drum Circle mehr Sicherheit.
- Bereichern sie ihren Drum Circle mit ihren eigenen Ideen. Singen sie gemeinsame Silben. Nutzen Sie Elemente aus der Vocalpercussion. Probieren Sie einen Drum Circle Element mit Bodypercussion, d.h. Klatschen, Stampfen, Schnipsen sie. Bringen Sie Haushaltsgegenstände mit – improvisieren Sie gemäß ihrer eigenen Zielgruppe. Denken sie an die wundervollen melodischen Möglichkeiten der Tempelblöcke, Handchimes und des Tischröhrenspiels.



**Hören sie „in“ den Drum Circle und kreieren „music for the moment“
und nehmen Sie die Geschenke aus dem Kreis dankend an ☺
Nun wünsche ich Ihnen ganz viel Spaß und Freude beim Ausprobieren**



Rhythmus Pur - Wir bringen Menschen zusammen

Ricarda Raabe moderiert seit über 10 Jahren Drum Circles und Rhythm Based Events für Teams, Konferenzen, Tagungen und Einrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich. Sie ist Hauptinitiatorin des großen Community Drum Circles auf dem Tempelhofer Feld in Berlin und organisiert zum Thema Drum Circle Fortbildungen,

Inhouse-Schulungen und Erlebnistage für unterschiedliche Institutionen national und international und ist Fachbuchautorin.

Das Motto meiner Drum Circles: Rhythmus verbindet - vitalisiert - verzaubert.

Für mich ist der Drum Circle ein leichter Weg und eine tolle Möglichkeit für alle, mit Spaß, Energie und Lebensfreude die Welt des Rhythmus zu entdecken. Er ist eine wunderbare Einladung auf verschiedenen Trommeln und Perkussionsinstrumenten zu improvisieren, um gemeinsam mit der Gruppe ein großartiges, pulsierendes Musikerlebnis zu gestalten.

Mit Herz und Seele ermutige ich die Menschen zum gemeinschaftlichen Musizieren, spontan, lustvoll und erlebnisorientiert.

Als Facilitator (engl.: facilitate = erleichtern, fördern) moderiere, arrangiere und orchestriere ich eine beliebige große Gruppe in einer Art und Weise, dass daraus ein Trommelkreis-Ensemble wird. Dabei diene ich der Gruppe, gebe Anregungen und leite durch klare Kommunikation, hohe Präsenz und eindeutige Körpersprache durch das Trommel-Event - immer mit Blick auf das große Ganze:

Menschen durch Rhythmus zu verbinden - für mehr Lebensfreude!

„Mit Leichtigkeit, Humor, Sensibilität, Achtsamkeit und Wertschätzung ermögliche ich der Gruppe eine rhythmische Synchronisation direkt und unmittelbar zu erleben!



Ricarda Raabe

Altenpflegerin, staatl. Anerkennung
Diplom Sozialpädagogin
Creative Rhythm Teacher
Drum Circle Facilitator
HealthRHYTHMS® Moderatorin

Youtube Kanal Ricarda Raabe

<https://www.lust-auf-trommeln.de>
<https://instagram.com/ricarda.raabe.drumcircle/>
<https://www.facebook.com/LustAufTrommeln/>
<https://www.facebook.com/DrumCircleBerlin/>
<http://www.meinlvivarhythm.com/facilitators/ricarda-raabe.html>

Kontakt: raabe@lust-auf-trommeln.de , Tel.: 030 - 707 11 628

Buchtipps:

Kalani: Together in Rhythm: Ein Leitfaden für Drum Circle-Moderatoren
Christine Stevens: The Art and Heart of Drum Circles
Arthur Hull: Drum Circle Spirit: Facilitating Human Potential Through Rhythm: Facilitating Human Potential Through Rhythm
Drum Circle Facilitation: Building Community Through Rhythm

Youtube:

Ein sehr guter Clip von Christine Stevens:
<https://www.youtube.com/watch?v=0bsBiRjgd2M>

Einblicke: Drum Circle in der Altenpflege
<https://www.youtube.com/watch?v=DkaMjZgKbqc>
<https://www.youtube.com/watch?v=BcapCCq3-Ug>
<https://www.youtube.com/watch?v=v3ZrbBUYqd0>
https://www.youtube.com/watch?v=-T_QBFPHZac



Eine sehr gute Einführung in die Schlagtechnik der Djembé. Diese lässt sich hervorragend auf alle Handtrommeln umsetzen:

<https://www.youtube.com/watch?v=R0UWN9XVxYQ>

Neuer Tipp 2019!

Handchimes



Brandneuer Tipp 2020!

Harmony Bars



Notizen:

Workshop
von

Monika Mayr

***„In(ter)aktion und Kreativität erleben durch den
Einsatz unterschiedlicher Materialien“***



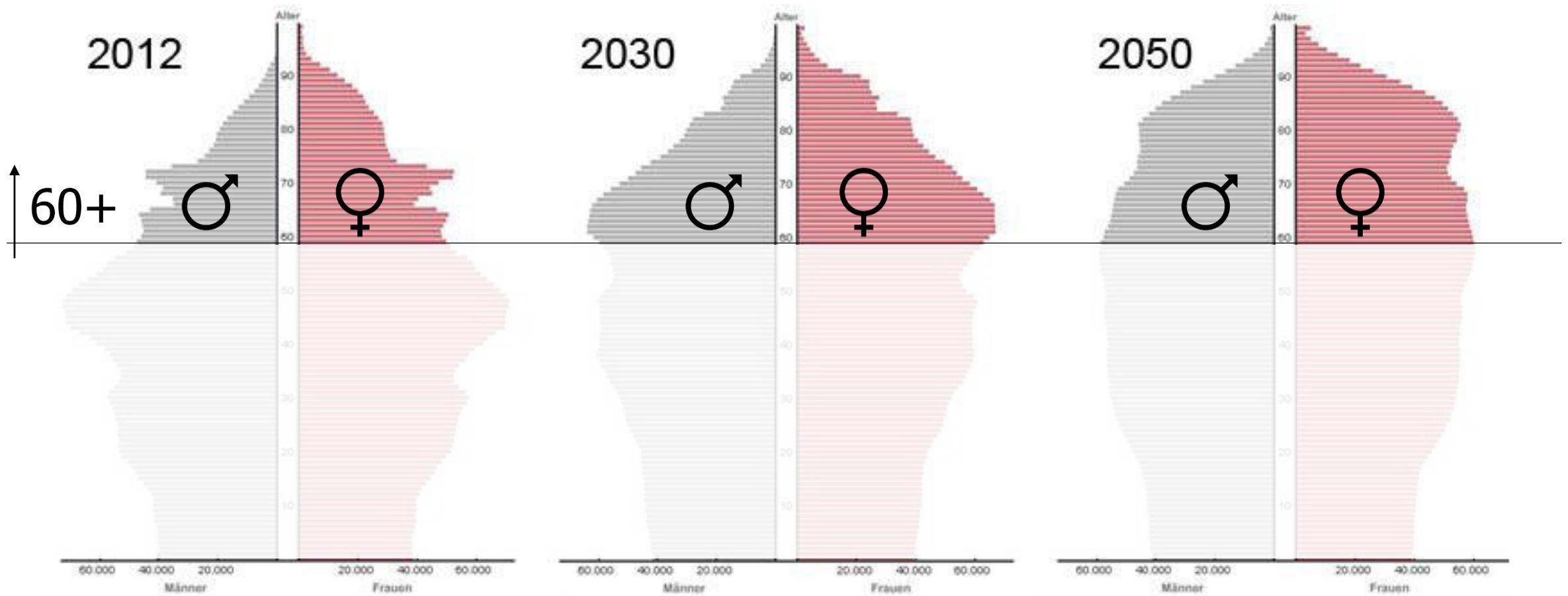
Rhythmikgeragogik

Dialog von Musik – Bewegung – Sprache mit
alten Menschen

Fachtagung Musik und Bewegung im Alter –
Rhythmikgeragogik LMA NRW 17.01.2019

Mag. Monika Mayr

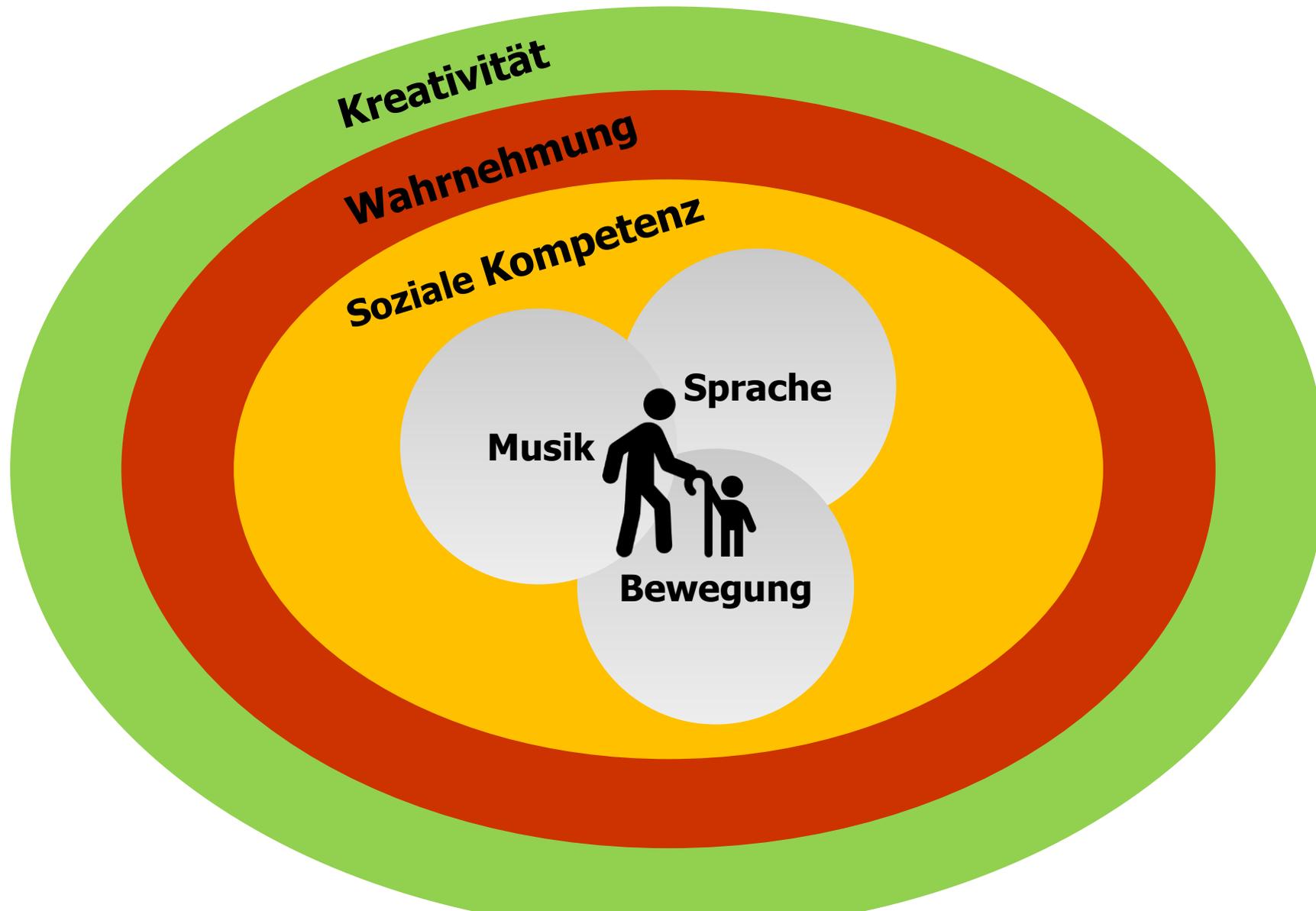
Demographischer Wandel



Quelle: STATISTIK AUSTRIA, Kartographie und GIS – 2011



Musik- und Bewegungspädagogik/ Rhythmik



Historischer Einblick

- E. Jaques Dalcroze (1865 – 1950)
- Ursprung: „Erziehung **zur** und **durch** Musik“
- Heute:
- Rhythmik ist eine agogisch – künstlerische Methode, die durch die Wechselbeziehung von Musik – Bewegung – Sprache motorische, kognitive und sozial/ emotionale Lernprozesse in Gang setzt und dadurch zur Persönlichkeitsbildung beiträgt.



Handlungsfelder für Musik und Bewegung/ Rhythmik



Pädagogik

- Krabbelgruppe
- Kindergarten, Volksschule
- Kunst- und Musikschule
- Rhythmikstudio
- Tanzschule/ Theaterzentren
- Freizeitzentren
- Familienbildungsstätten
- Sportvereine
- Sommer/ Wintercamps
- Kinderprojekte
- SOS Kinderdörfer
- Ausbildung BAFEP und BASOP
- Ausbildung Pädagogische Hochschule
- Heil- und Inklusionspädagogik



Andragogik

- Fort- und Weiterbildungsseminare
- Multiplikatorenkurse
- Erwachsenenurse
- Volkshochschule
- Universität für Musik und darstellende Kunst Wien mdw
- Konservatorien
- Sportvereine
- Kunst- und Musikschulen
- Rehasentren
- Fitnessstudio
- Tanz- und Theaterzentren
- Inklusion



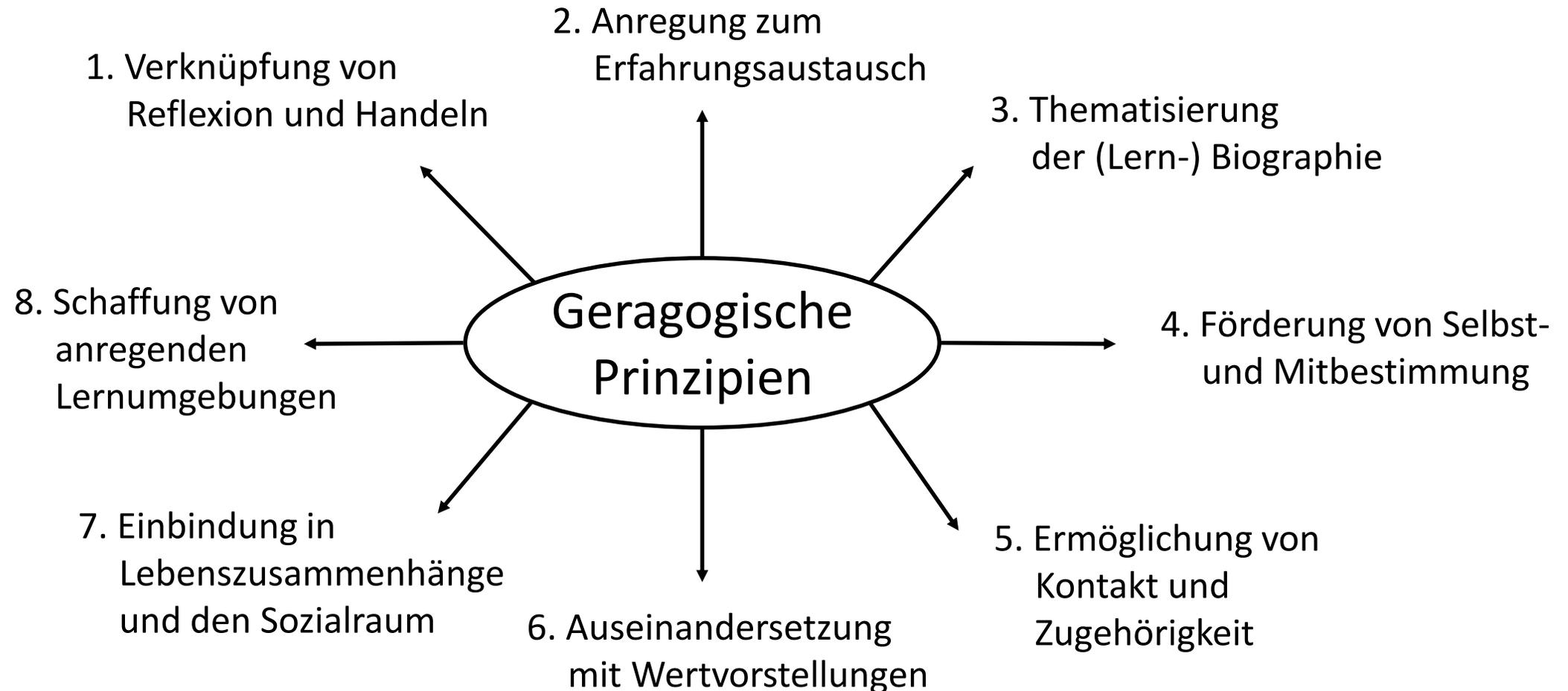
Geragogik

- Tanzschulen
- Rehasentren
- Musikvereine
- Sportvereine
- Volkshochschulen
- Theaterprojekte
- Inklusion
- Mehrgenerationshäuser
- Seniorenzentren/ -vereine
- Tageszentren
- Krankenhäuser
- Pflegezentren
- Demenzbetreuung
- Hospiz

Rhythmikgeragogik

- Ist eine ganzheitliche Arbeitsweise, die durch den Wechselbezug von Musik, Bewegung und Sprache auf die speziellen Bedürfnisse, Wünsche und Möglichkeiten alter und hochaltriger Menschen eingeht und sie in Bildungs- und Lernprozessen unterstützt.
- Durch ihre individuellen Ausdrucksmöglichkeiten in Musik, Bewegung und Sprache trägt sie zur Erhaltung und Wiedergewinnung ihrer Lebensqualität und Lebensfreude bei.

Leitprinzipien – Bildungsprozesse



Inhalte des Lehrganges

Grundlagen im Bereich Rhythmik

- historisch
- theoretisch
- didaktisch-methodisch
- künstlerisch
- gesellschaftlich-sozial

Rhythmik Werkzeugkasten

- Rhythmische Impulse zur Kommunikation, Koordination, Wahrnehmung
- Improvisation mit der Stimme, Rhythmusinstrumenten, Melodieinstrumenten
- Lieder rhythmisch erarbeiten: Takt, Phrase, Rhythmusmotive, Tempo, Harmonie
- Musikstücke analysieren – in Bewegung umsetzen
- Spezifischer Einsatz von Materialien innerhalb der Rhythmikpädagogik
- themenbezogene Rhythmikkonzepte entwickeln

Weitere Inhalte durch Fachreferent*innen

- Begriffsklärung und Grundlagen der
- Gerontologie
- Geriatrie
- Geragogik
- Musikgeragogik
- Motogeragogik
- Rhythmikgeragogik

Themenbereiche

- Alter – Altersbilder
- Demenz
- Das Gehirn und seine Plastizität
- Validation
- Gedächtnistraining
- Singen und Stimme im Alter
- Self – Marketing Öffentlichkeitsarbeit
- Information zur Alzheimergesellschaft
- Literatur

Zielgruppen innerhalb der Rhythmikgeragogik

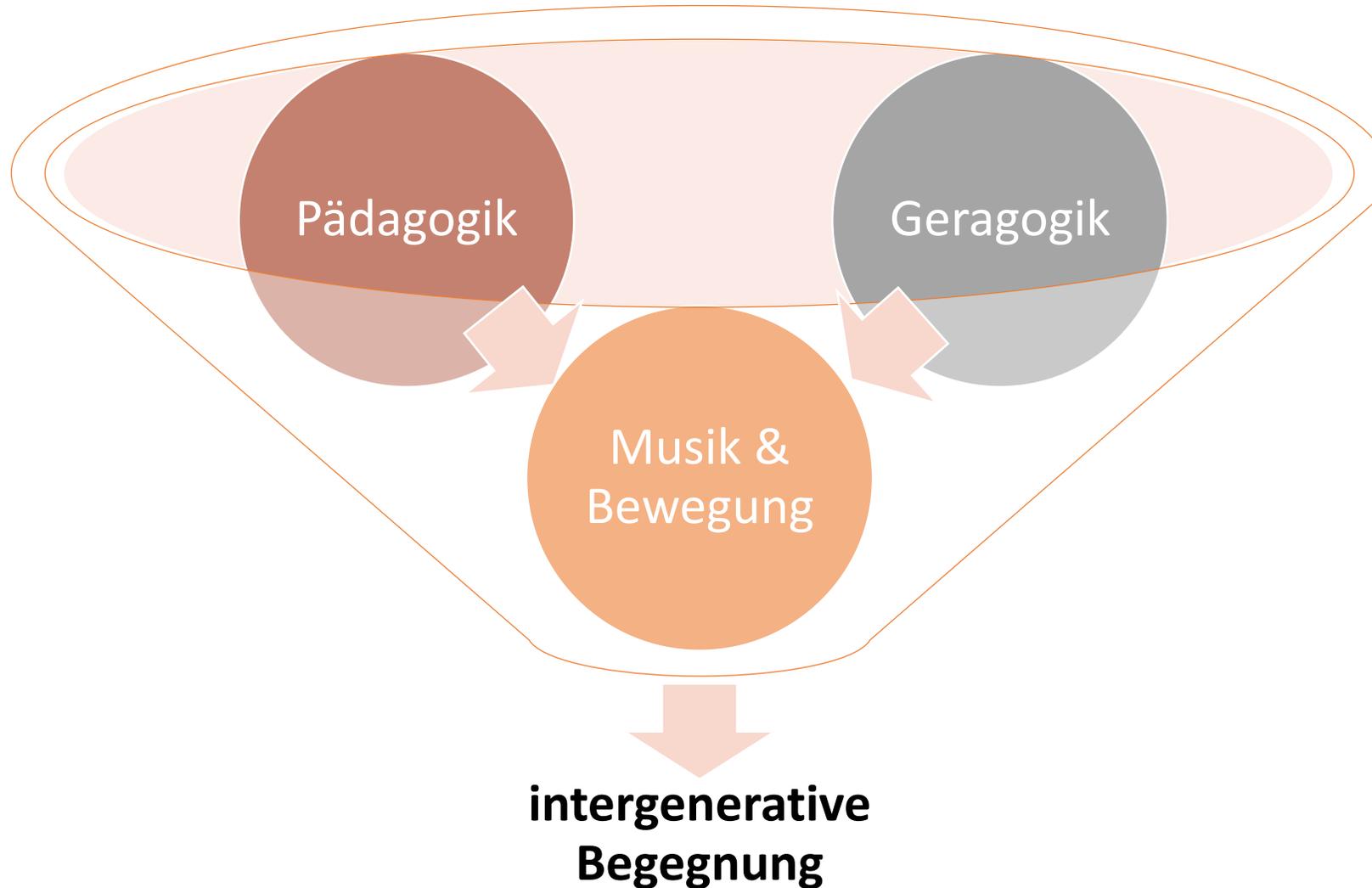
- Fitte Senior*innen
- Körperlich beeinträchtigte Senior*innen - Motogeragogik
- Kognitiv beeinträchtigte Senior*innen
- Intergenerative Rhythmikgruppen Kinder und Senior*innen

Hospitation und Praxis in einer Senioreneinrichtung

Praxisprojekte vorstellen

Forschungskontext

Skizzierung des theoretischen Zugriffs







LANDES
MUSIK
AKADEMIE
NRW

RHYTHMIKGERAGOGIK

07. – 09.06.2013

MIT BOOMWHACKER UND DRUM CIRCLE

11.07.2013

INSTRUMENTALUNTERRICHT MIT ÄLTEREN

13. – 14.09.2013

DER EINSATZ DER VEEH-HARFE IN DER

ARBEIT MIT ÄLTEREN MENSCHEN

18.09.2013

www.landesmusikakademie-nrw.de



der informierte @rzt

Vol. 2 _ Ausgabe 08 _ August 2012 _ www.medinfo-verlag.ch

SONDERDRUCK ➔ Rhythmik nach Jaques-Dalcroze im Alter

Mehr als eine wirksame Art
der Sturzprävention!

Dr. med. Mathias Schlägl, Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Vol. 2 _ Ausgabe 08 _ August 2012 _ www.medinfo-verlag.ch

SONDERDRUCK ➔ Rhythmik nach Jaques-Dalcroze im Alter

Mehr als eine wirksame Art
der Sturzprävention!

Dr. med. Mathias Schlägl, Prof. Dr. med. Reto W. Kressig



Fachtagung Musik und Bewegung im Alter – Rhythmikgeragogik – 17.01.2019 – Landesmusikakademie NRW

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!





**Fachtagung Musik und Bewegung im Alter - Rhythmikgeragogik
17.01.2019**

**Workshop
In(ter)aktion und Kreativität erleben**

Kurze Einleitung zum Fachgebiet:

Rhythmikgeragogik ist eine ganzheitliche Musik- und Bewegungsarbeit mit Menschen in ihrer 3. und 4. Lebensphase. Die Grundidee ist, Menschen in ihrer Ganzheit als Körper – Psyche – Geist zu bewegen (innerlich und äußerlich).

Die Bewegungen innerhalb der Rhythmikgeragogik werden spontan, improvisatorisch und individuell durch Musik verbunden und unterstützt. Dadurch ist eine Steigerung der Freude, Motivation und Bewegungsqualität bei den Menschen deutlich zu beobachten.

Die Kommunikationsbrücke Musik ermöglicht allen Menschen, vielfältige traditionelle wie auch neue Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken und mit viel Freude innerhalb einer Gruppe zu teilen.

Rhythmische Impulse:

Musikstück aktiv erleben

Radetzky-Marsch, komponiert von Johann Strauss (Vater)
Uraufführung 31. August 1848 am Wasserglaciis in Wien

Die Gruppe sitzt im Kreis. Die Gruppenleitung (GL) beginnt spontan, zur Musik metrische Bewegungen auf verschiedenen Körperteilen mitzuspielen, und alle Teilnehmenden (TN) steigen aktiv mit ein. Nach einigen Ideen werden Impulse aus der Gruppe umgesetzt.

Das aktive und kreative Mitgestalten der Gruppe innerhalb der Rhythmikeinheiten ist ein besonders wichtiger Aspekt hinsichtlich der personalen Kompetenz, der Selbstwirksamkeit.

Variation: Unterschiedliche Rhythmusinstrumente werden innerhalb der Gruppe verteilt. Die Formteile der Musik werden durch die unterschiedlichen Instrumentengruppen (Klanghölzer, Trommeln, Rasseln, Schellenkränze) mitmusiziert. Dadurch entsteht ein schwungvoller „Spielmitsatz“ zu einem traditionellen klassischen Musikstück.

Prosit Neujahr 2019!

„Woher kennen Sie dieses Musikstück?“ Jährliches Neujahrskonzert!

Themenhinführung durch eine Gesprächsrunde: Glücksbringer und ihre Bedeutung (Hufeisen, Kleeblatt, Schwein, Rauchfangkehrer [Schornsteinfeger], etc.)

Variation: Das Musikstück wird noch einmal gehört. Die TN spielen ihr gewähltes Rhythmusinstrument zum entsprechenden musikalischen Formteil und bewegen sich gleichzeitig im Raum. Wer gerade nicht spielt, steht im Freeze. Durch den strukturierten Wechsel der Formteile entsteht eine interessante Raumchoreographie.

Themenbereich: Musikalische Parameter bewegt erleben!

Einstimmigkeit und Zweistimmigkeit

Das Hören von einstimmiger Klaviermusik lässt alle TN alleine im Raum gehen, wechselt die Musik zu einer Zweistimmigkeit, finden sich spontan Paare, die sich zu zweit im Raum weiterbewegen. Dieser Wechsel von einstimmiger und zweistimmiger Musik erfolgt einige Male und endet in der Zweistimmigkeit, sodass sich Paare für den nächsten Impuls gefunden haben.

Taktarten und Taktschwerpunkte

Jedes Paar bekommt ein Soundshape (dies ist eine runde Klangscheibe, ähnlich einer Trommel). Die Paare stehen sich gegenüber, ein TN hält das Instrument in abwechselnden Raumebenen (oben, unten, rechts, links, etc.) der andere TN schlägt jeweils die Takteins der Klaviermusik auf das Soundshape. Danach werden die Rollen gewechselt.

Variation 1: Die Paare bewegen sich im Raum vorwärts und rückwärts, während sie die Takteins spielen.

Variation 2: Taktarten werden von der GL in der Klavierimprovisation variiert (2/4 Takt, 3/4 Takt, 4/4 Takt, 5/4 Takt)

Variation 3: Auch andere Taktzeiten der jeweiligen Takte werden mitgespielt.

Entspannung und Vertrauen

Der nächste Impuls lässt die Gruppe wieder zur Ruhe kommen. Die Paare bleiben zusammen und ein TN hält das Soundshape wie einen Teller fest, der andere TN legt beide Hände darauf, schließt die Augen und lässt sich langsam im Raum führen. Ruhige Klaviermusik unterstützt die entspannte Atmosphäre und Konzentration. Danach werden die Rollen gewechselt. Ein Austausch über ihre Erlebnisse während dieser Übung im Anschluss ist immer wichtig, um Erfahrungen zu reflektieren und individuelle Eindrücke zu verbalisieren.

Kreativität und Vorstellungskraft

Der Einsatz von Materialien regt im Besonderen das fantasievolle Spiel an. Jedes Paar überlegt sich, was dieses Instrument noch aus dem alltäglichen Leben sein könnte. Danach finden sich immer vier Paare zusammen und erfinden mit ihren Ideen eine kurze gemeinsame pantomimische Geschichte, die sie der Gruppe präsentieren. Die Gruppe errät danach, in welche Gegenstände sie das Instrument verwandelt haben (z.B.: Handtasche, Spiegel, Autoreifen, Regenschirm).

Massage auf dem Körper

Um das eigene Körperbewusstsein zu sensibilisieren, ist es wichtig, innerhalb der Geragogik Impulse zur taktilen Körperwahrnehmung zu integrieren.

Eine bequeme Position wird gewählt: Ein TN steht im Raum, sitzt auf einem Stuhl oder liegt auf einer Matte in Bauchlage und schließt die Augen. Ein anderer TN berührt nun den gesamten Körper langsam mit dem Instrument Soundshape. Auch hier kann eine ruhige Musik vom Band oder live gespielt werden, um eine konzentrierte und entspannte Atmosphäre zu initiieren.

Tipp: Diese Impulse können auch mit anderen Materialien und Instrumenten erlebt werden (z.B. kleine dünne Rhythmistäbchen aus Holz, Steine, Noppenbälle etc.).

Viel Freude beim Ausprobieren wünscht Monika Mayr!

Workshop
von

Beate Böhm

***„Elementare Musik und Bewegung
mit älteren Menschen“***

Elementare Musik und Bewegung mit älteren Menschen

Workshop 1 / 13:00 – 14:30 Uhr

1. Einstieg

1.1. Körperlied: Die TN lernen das Lied zu singen und aktivieren dabei verschiedene Körperteile.

1.2. Zur eigenen Körperaktivierung werden die Gelenke (Fußgelenke bis HWS) durchbewegt: LIONEL HAMPTON ‚Volare‘. Durch anschließende Fortbew. findet ganzkörperliche Aktivierung statt: NILS LANDREN ‚Joels Moonblues‘.

1.3. Guten Morgen Lied
Die TN lernen das Lied zu Singen und mit einer elementaren Raumchoreographie zu verbinden.

1.4. Varianten: Begrüßung

- *Kleiner Grußkanon* von Uli Führe: singen und gestalten des Liedes.
 - *Bist Du fröhlich, engl. Trad.*: singen und gestalten des Liedes.
- Wah wah tubes: vorstellen und ausprobieren.

2. DU und ICH

2.1. Organisationform: Stuhlkreis

Die TN tippen mit den Füßen ein sehr ruhiges Metrum auf den Boden. Dazu spricht die Gruppe ‚Du und Ich‘. Die linke Hand wird aufgehoben, bei ‚Du‘ klatscht die rechte Hand in die Hand des rechten Nachbarn. Zu dem Wort ‚Ich‘ klatscht die eigene Linke in die eigene Rechte. Statt der Klatschbewegung wird schließlich ein Jonglierball / Tennisball / Sandsäckchen weitergeben.

2.2. Jede/r TN hat einen Ball in der rechten Hand und gibt diesen in bekannter Weise weiter.

2.3. weitere Organisationsformen:

- Stehkreis und die Bälle weitergeben
- Stehkreis und Platzwechsel
- Stehkreis und der Ball wird auf ‚Du‘ vor die Füße des re Nachbarn geprellt.

2.4. Transfer auf Alltagssituationen: das Dessert weitergeben; Nylontücher, Blüten, Kastanien, Nüsse, Watte und andere Materialien des Alltags weitergeben. Beispiele: Taler, Taler, Du sollst wandern: mit Stoffbällen, Tüchern und Grün, grün, grün sind alle meine Kleider mit Tüchern.

2.5. Ich lieb‘ den Winter: Singen und dirigieren nach einer Bilderpartitur.

2.6. ‚Winter‘ von A. Vivaldi: Schneeflocken zeigen ihre Zacken/ fliegen (Bewegungs improvisation)

2.7. Leise, Schneeflocken, leise: TN lernen das Lied und Bew.sgesten.

3. Puls

3.1. Organisationsform: Stuhlkreis

Verschiedene Körperklänge (Fuß tippen, Hände klatschen, schnipsen,...) werden metrisch gebunden im Kreis weitergegeben.

- mit Richtungswechsel
- mit Verfolger

3.2. Aus den erfundenen Körperklängen wird eine Abfolge festgelegt, wie z.B.

str pr pl stl

str stampfen mit dem rechten Fuß
pr mit der rechten Hand auf den Oberschenkel patschen
pl mit der linken Hand auf den linken Oberschenkel patschen
stl stampfen mit dem linken Fuß

- alle TN spielen die Abfolge zusammen.
- nacheinander spielt jede/r TN die Abfolge metrisch gebunden zu Musik: SWINGLEGENDEN ‚Song of India‘.
- zu den Körperklängen wird ein Lied im vierer Takt gesungen, wie z.B. ‚Alle Vögel...‘, ‚Ayelevi‘.

3.3. Übertragung von Pulsübungen auf Fellinstrumente.

3.4. Koffer packen

Jede/r TN nennt ein Objekt, das in den Koffer gepackt wird und findet eine Klanggeste dazu auf dem Instrument. Der Nächste wiederholt die schon im Koffer befindlichen Teile und fügt eines mit einem anderen Klang hinzu, usw.

4. Harmonische Begleitung

4.1. *Es war eine Mutter* Melodie und Text: mündlich überliefert

Organisationsform: Stuhlkreis
Die TN lernen das Lied zu singen.

4.2. Die Akkorde F-Dur (f-a-c) und C-Dur (c-e-g) werden den Farben rot und blau zugeordnet. Es wird eine `Farb-Partitur` gelegt, die der Akkordfolge des Liedes entspricht.

4.3. Jede/r Spieler/in bekommt ein Stabspiel oder Klingende Stäbe und spielt nach dem Farben-Dirigat der Leiterin.

Elementare Musik und Bewegung mit älteren Menschen

Workshop 2 / 15:00 – 16:30 Uhr

1. Einstieg

1.1. Körperlied: Die TN lernen das Lied zu singen und aktivieren dabei verschiedene Körperteile.

1.2. Zur eigenen Körperaktivierung werden die Gelenke (Fußgelenke bis HWS) durchbewegt: LIONEL HAMPTON ‚Volare‘. Durch anschließende Fortbew. findet ganzkörperliche Aktivierung statt: NILS LANDREN ‚Joels Moonblues‘.

1.3. Guten Morgen Lied © Trad.

Die TN lernen das Lied zu Singen und mit einer elementaren Raumchoreographie zu verbinden.

1.4. Varianten: Begrüßung

- *Kleiner Grußkanon* von Uli Führe: singen und gestalten des Liedes.
- *Bist Du fröhlich, engl. Trad.:* singen und gestalten des Liedes.
Wah wah tubes: vorstellen und ausprobieren.

2. DU und ICH

2.1. Organisationform: Stuhlkreis

Die TN tippen mit den Füßen ein sehr ruhiges Metrum auf den Boden. Dazu spricht die Gruppe ‚Du und Ich‘. Die linke Hand wird aufgehoben, bei ‚Du‘ klatscht die rechte Hand in die Hand des rechten Nachbarn. Zu dem Wort ‚Ich‘ klatscht die eigene Linke in die eigene Rechte. Statt der Klatschbewegung wird schließlich ein Jonglierball / Tennisball / Sandsäckchen weitergeben.

2.2. Jede/r TN hat einen Ball in der rechten Hand und gibt diesen in bekannter Weise weiter.

2.3. weitere Organisationsformen:

- Stehkreis und die Bälle weitergeben
- Stehkreis und Platzwechsel
- Stehkreis und der Ball wird auf ‚Du‘ vor die Füße des re Nachbarn geprellt.

2.4. Transfer auf Alltagssituationen: das Dessert weitergeben; Nylontücher, Blüten, Kastanien, Nüsse, Watte und andere Materialien des Alltags weitergeben. Beispiele: Taler, Taler, Du sollst wandern: mit Stoffbällen, Tüchern und Grün, grün, grün sind alle meine Kleider mit Tüchern.

2.5. Ich lieb‘ den Winter: Singen und dirigieren nach einer Bilderpartitur.

2.6. ‚Winter‘ von A. Vivaldi: Schneeflocken zeigen ihre Zacken/ fliegen (Bewegungsimprovisation) & Leise, Schneeflocken, leise: TN lernen das Lied und Bewegungsgesten.

3. Singen und Tanzen

3.1. Ein Männlein steht im Walde

Organisationsform: Stuhl- oder Stehkreis

Die TN lernen das Lied zu singen

3.2. Singen und in Kreisrichtung bew.: Takt 1: rechte Fuß zur Seite, T. 2: linken Fuß anstellen, T. 3+4 stehen. Im Sitzen bew. sich die Füße einmal nach rechts und bei der Wiederholung nach links.

3.3. T. 1: Die rechte Handfläche zeigt nach oben (Topf), die linke nach unten (Deckel). Auf 1 wird in die Hände der Nachbarn geklatscht.

T. 2: Hände umdrehen und wieder in die Nachbarhände klatschen.

T. 3 auf 1: Ohne die Hände zu drehen vor dem eigenen Körper klatschen.

T. 3 auf 3: Ohne die Hände zu drehen in die Nachbarhände klatschen.

T. 4: Ohne die Hände zu drehen in die eigenen Hände klatschen.

4. Wohin und woher?

4.1 Organisationsform: Stuhl- oder Stehkreis; die TN werfen sich einen Ball zu und merken sich, von wem und zu wem der Ball kommt / geht. Dabei soll der Ball nur einmal zu jede/r TN gelangen, bevor die gleiche Reihenfolge wiederholt wird.

4.1. Zur Musik (RIGMOR GUSTAFSON ‚After the rain‘) wird der Ball metrisch gebunden weitergeworfen.

- auf der 1 abwerfen
- auf der 1 + 3 abwerfen
- auf jeder Zählzeit (1, 2, 3 + 4) abwerfen

4.2. Ein zweiter und dritter Ball kommen dazu.

4.3. Das Abwerfen wird von einem bis drei Spielern klanglich begleitet (z.B. mit Bassklangstäben). Alternative zum geworfenen Ball: ein Sitzball wird einander zugerollt.

4.4. Nur noch ein Ball wird geworfen und dabei bildet die Gruppe einen Satz: Jede/r TN hängt mit dem Abwurf ein Wort an.

4.5. Die Reihenfolge wird beibehalten und zur Musik (RIGMOR GUSTAFSSON ‚After the rain‘) werden Tücher weitergegeben. Anregung zu Festen: Hüte, Boas. Luftschlangen werden dem Partner / der Partnerin offeriert.

5. Puls

5.1. Organisationsform: Stuhlkreis

Verschiedene Körperklänge (Fuß tippen, Hände klatschen, schnipsen,...) werden metrisch gebunden im Kreis weitergegeben.

- mit Richtungswechsel
- mit Verfolger

5.2. Aus den erfundenen Körperklängen wird eine Abfolge festgelegt, wie z.B.

str pr pl stl

str stampfen mit dem rechten Fuß

pr mit der rechten Hand auf den Oberschenkel patschen

pl mit der linken Hand auf den linken Oberschenkel patschen

stl stampfen mit dem linken Fuß

- alle TN spielen die Abfolge zusammen.
- nacheinander spielt jede/r TN die Abfolge metrisch gebunden zu Musik: SWINGLENDEN ‚Song of India‘.
- zu den Körperklängen wird ein Lied im vierer Takt gesungen, wie z.B. ‚Alle Vögel...‘, ‚Ayelevi‘.

5.3. Übertragung von Pulsübungen auf Fellinstrumente.

5.4. Koffer packen

Jede/r TN nennt ein Objekt, das in den Koffer gepackt wird und findet eine Klanggeste dazu auf dem Instrument. Der Nächste wiederholt die schon im Koffer befindlichen Teile und fügt eines mit einem anderen Klang hinzu, usw.

6. Harmonische Begleitung

6.1. *Es war eine Mutter*

Melodie und Text: mündlich überliefert

Organisationsform: Stuhlkreis

Die TN lernen das Lied zu singen.

Die Akkorde F-Dur (f-a-c) und C-Dur (c-e-g) werden den Farben rot und blau zugeordnet. Es wird eine ‚Farb-Partitur‘ gelegt, die der Akkordfolge des Liedes entspricht.

6.2. Jede/r Spieler/in bekommt ein Stabspiel oder Klingende Stäbe und spielt nach dem Farben-Dirigat der Leiterin.

Workshop
von

Erika Mzyk

„Rhythmik für Jung und Alt“

Das Konzept des Workshops

1 *Beginnen und Enden*

- Das Ritual – gut für Senioren und Kind
- die persönliche Begrüßung

Begrüßungslied: *Guten Morgen*

2 *Die Aktivierung*

- Gleich in Schwung bringen
- einen Impuls geben
- Vorschläge der TeilnehmerInnen

Beispiel: *Hallo Leute aufgewacht*

3 *In Kontakt kommen*

- mit Material
- mit Bewegung / Rhythmus
- beim Musizieren

Beispiel: die Trommel

4 *Angebot für alle*

Unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen, unterschiedlichen Erfahrungen bis hin zu unterschiedlichen Kulturen und Sprachen, mit Einschränkungen

- wenig Text
- viel nonverbal
- Melodien aus unterschiedlichen Kulturräumen
- Umtexten von bekannten Melodien
- deutscher Text zu Melodien aus anderen Ländern

Beispiel: *Weite die Flügel*

5 *Fazit*

wenig ist mehr

5. Impressionen von der Fachtagung





LANDES
MUSIK
AKADEMIE
NRW

MUSIK UND BEWEGUNG MIT ÄLTEREN MENSCHEN

FÜNFPHASIGER LEHRGANG ZUR
RHYTHMIKGERAGOGIK 2019/20

ab 26.09.2019

Landesmusikakademie NRW,
Heek (Münsterland)

Anmeldung unter
www.landesmusikakademie-nrw.de

1901S01 | MUSIK UND BEWEGUNG MIT ÄLTEREN MENSCHEN

LEHRGANG ZUR RHYTHMIKGERAGOGIK

ZIELGRUPPE

Musikpädagog*innen, Motopädagog*innen, Musikgeragog*innen, Rhythmikpädagogen*innen, Mitarbeiter*innen in der Seniorenarbeit, Ehrenamtliche

TERMINE

26. – 29.09.2019 (Do. 11:00 – So. 13:30) I
15. – 17.11.2019 (Fr. 15:00 – So. 13:30) II
14. – 16.02.2020 (Fr. 15:00 – So. 13:30) III
08. – 10.05.2020 (Fr. 15:00 – So. 13:30) IV
18. – 21.06.2020 (Do. 11:00 – So. 13:30) V
optional: Orientierungswochenende
24. – 26.05.2019 (Fr. 15:00 – So. 13:30)

UMFANG

Lehrgang: 120 Unterrichtseinheiten
+ selbstständige Arbeit, Proben, Übungszeiten,
Erstellung der Abschlussarbeit: 100 Unterrichtseinheiten
Gesamtumfang = 220 Unterrichtseinheiten
Am Lehrgang können mind. 14/max. 20 Personen teilnehmen.

PREIS

€ 1.640,- inkl. Unterkunft im EZ/Verpflegung
€ 1.460,- inkl. Unterkunft im DZ/Verpflegung
€ 1.163,- ermäßigter Preis (Gäste bis 25 Jahre, Studierende und Bundesfreiwilligendienst), inkl. Unterkunft im DZ/Verpflegung

Konditionen zur Preisanzahlung finden Sie unter:
www.landemusikakademie-nrw.de

Die Beantragung einer Bildungsprämie ist möglich.
Informationen hierzu finden Sie unter: www.bildungspraemie.info



Was ist Rhythmikgeragogik?

Rhythmikgeragogik ist eine ganzheitliche Arbeitsweise, die durch den Wechselbezug von Musik, Bewegung und Sprache, verbunden mit der strukturierenden Kraft von Rhythmen, für Menschen in der 3. und 4. Lebensphase die Erhaltung ihrer Lebensqualität unterstützt. Sie verfolgt dabei die Förderung des Kontakt- und Kommunikationsaufbaus, die Erweiterung verbaler und nonverbaler Ausdrucksmöglichkeiten, die Sensibilisierung der Wahrnehmungsfähigkeiten sowie die allgemeine Steigerung der Mobilität zugunsten einer besseren Raumorientierung im Alter. Ein leitendes Ziel der Rhythmikgeragogik ist die Schaffung bzw. Stärkung von Sicherheit und Vertrauen in die eigenen körperlichen wie geistigen Fähigkeiten, um den Herausforderungen des Alltags besser begegnen zu können. Durch die spezielle Wechselbeziehung von Musik, Bewegung und Sprache entstehen wertschätzende und interaktive Begegnungen, die die Rhythmikgeragogik zu nutzen weiß, um älteren Menschen künstlerische Perspektiven eines erfolgreichen Alter(n)s aufzuzeigen.

Inhalte des Lehrgangs:

- Grundlagen der Geragogik und Gerontopsychatrie
- Validation und Gedächtnistraining
- Rhythmik in Praxis, Theorie und Didaktik
- Vermittlung vielfältiger rhythmischer Impulse zur körperlichen Koordination und Kommunikation
- Improvisatorischer Einsatz von Melodie- und Rhythmusinstrumenten sowie Stabspielen
- Praxisimpulse zur intergenerativen Arbeit mit Kindern und Senioren
- Musik und Bewegung/Rhythmik mit demenziell veränderten Menschen
- Sensorische Wahrnehmungsimpulse
- Entdecken kreativer Ressourcen durch Musik, Bewegung und Sprache
- Singen und Stimme im Alter
- Selbstmanagement und Öffentlichkeitsarbeit innerhalb der Rhythmikgeragogik
- Erstellung einer Sammelpublikation
- Hospitation und Praxis in einer Senioreneinrichtung



TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN:

- Motivationsschreiben (max. eine DIN-A4-Seite)
- Lebenslauf mit Berücksichtigung der musikalischen Vorbildung
- Ausdrucksfähigkeit am Instrument
- Fähigkeit zum Notenlesen (wünschenswert, nicht notwendig)
- Freude an Bewegung und Gruppen
- Leitung einer Praxisgruppe während des Lehrgangs

ZERTIFIKAT:

Bei Erbringung folgender Leistungen wird der Lehrgang mit einem Zertifikat der Landesmusikakademie NRW abgeschlossen:

- Mind. 80 % Anwesenheit in den Unterrichtsphasen
- Erledigung von Hausarbeiten
- Praktische Erprobungen mit der eigenen Gruppe
- Ausarbeitung einer Abschlussarbeit
- Bei reiner Teilnahme bzw. Anwesenheit unter 80 % wird eine Teilnahmebescheinigung über die besuchten Phasen ausgestellt.

Kooperationspartner:

Alzheimer Gesellschaft Münster e. V.



1902S04 | ORIENTIERUNGSWOCHENENDE

mit Mag. Monika Mayr

TERMIN

24. – 26.05.2019 (Fr. 15:00 – So. 13:30)

PREIS

€ 210,- inkl. Unterkunft im DZ/Verpflegung

Dem Lehrgang geht ein Orientierungswochenende voraus, das optional belegt werden kann. Es dient den Teilnehmenden als inhaltliche und fachliche Vorbereitung auf das, was im Lehrgang gefordert wird. Weiterführende Informationen hierzu finden Sie unter:
www.landesmusikakademie-nrw.de





IHRE DOZENT*INNEN

Dr. Tilman Fey, Gerontopsychiatrische Grundlagen **1**

Mag. Julia Jaquemar, Rhythmikgeragogik | Assistenz
der Lehrgangsleitung **2**

Prof. Dr. Kai Koch, Singen im Alter **3**

Mag. Monika Mayr, Rhythmikgeragogik | Lehrgangs-
leitung **4**

Dr. Elisabeth Philipp-Metzen, Gerontologische Grund-
lagen **5**

Dr. Kai Marius Schabram, (Musik-)Geragogische Grund-
lagen **6**

Antje Valentin, Selbstmanagement **7**

Anmeldung unter

www.landesmusikakademie-nrw.de



Die Landesmusikakademie NRW

Die Landesmusikakademie NRW wirkt für ganz NRW als Veranstalterin musikalischer Fort- und Weiterbildungen, als Bildungsstätte, Probenort, Vernetzungspartner und Projektträger. Zur Verfügung stehen Seminarräume, Säle, Instrumente, Tonstudio, Bibliothek und 160 Betten, Gäste werden von der Frischküche verpflegt.

Die Akademie wird vom Kulturministerium institutionell gefördert und bildet mit Kursen, Lehrgängen, Tagungen, Konzerten und Projekten einen Knotenpunkt musikalischer Arbeit in NRW.

Weitere 100 Workshops, Lehrgänge und Konzerte finden Sie unter www.landesmusikakademie-nrw.de





Wir sind da zu Hause, wo Sie es sind. Deshalb engagieren wir uns für Sie und für Westfalen. Zuverlässig wie ein Schutzengel.

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL

Die Versicherung der Sparkassen



Fotos | Titel: Depositphotos.com: jag.cz, Subbotina, valhavitaly, Innenteil: Steffi Herrmann (S. 2, 4), Sabine Lahl (S. 5 u. li.), Veronika Mayr (S. 3), Markus Valentin (S. 5 u. re.), Hermann Willers (S. 5 o., 2. v. u. li.)



Kulturpartner

Landesmusikakademie NRW

Steinweg 2 | D-48619 Heek

Telefon: +49 (0)2568 9305-0

Telefax: +49 (0)2568 9305-90

www.landemusikakademie-nrw.de

info@lma-nrw.de

Adresse für Kfz-Navigationssysteme

Bischof-Hermann-Straße 5-7 | D-48619 Heek

Ausführliche Information und Anmeldung

www.landemusikakademie-nrw.de

Mit freundlicher Unterstützung von

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



 Sparkasse

 LBS

 Helaba

 PROVINCIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Impressum

Landesmusikakademie NRW
Steinweg 2
48619 Heek-Nienborg
Tel.: 02568-9305-0
Fax: 02568/9305-90
info@lma-nrw.de
www.landesmusikakademie-nrw.de

Die Dokumentation wurde zusammengestellt und redaktionell betreut von Dr. Kai Marius Schabram.

Verantwortlich im Sinne des Presserechts ist Antje Valentin, Direktorin der Landesmusikakademie NRW.