

Rhythmik (Musik und Bewegung)

Populäre Musik und Bewegung 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 im Rhythmik-Unterricht 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>a) Bewegungserkundungen: Sitzbeinhöcker spüren, Körperschwerpunkt ausbalancieren, dynamische Aufrichtung, Fußkontakt zum Boden wahrnehmen.</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>2. Chitlins Con Carne (Kenny Burrell) a) Freie Ausdrucksbewegungen zur Musik. Swing-Rhythmisierung zur geistigen und körpersinnlichen Belebung erfahren.</p> <p>b) Strukturelle Bewegungen (bezogen auf Grundschatlag, Rhythmuskonzept, Takt-Zahl)</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; 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.</p>

<p>c) Strukturelle Bewegungen bezogen auf die Harmonieabfolge des Moll-Blues</p> <p>d) Singen eines Instrumentalstücks (Grundtöne singen, Erfinden eigener Songtexte zur Melodie)</p> <p>e) Stimmimprovisationen (tonal gebunden, auf den Moll-Blues bezogen und „frei“, auf den Textinhalt bezogen)</p>	<p>c) Jeder Harmonie wird von den TN eine strukturell klar erkennbare Bewegung zugeordnet, die als Sequenz stimmig ist.</p> <p>d) Moll-Bluesform singend vertiefen; dadurch Improvisationen im Jazzbereich strukturell nachvollziehen können.</p> <p>e) Stimmliche Materialgewinnung, Stimm-Motorik vitalisieren, Modulations- und Ausdrucksfähigkeit der Stimme beleben; Ästhetik der gebundenen und „freien“ Improvisation erkunden.</p>
<p>3. New Amsterdam (Elvis Costello)</p> <p>a) Biografisches Material als Grundlage für eigenen Songtext</p> <p>b) Song im $\frac{3}{4}$-Takt singen</p> <p>c) Dirigierbewegungen zum Song</p> <p>d) Walzerbewegungen am Platz, im Raum</p> <p>e) Bewegungsgestaltung und Improvisation (Material: Walzerschritte, Armbewegungen, Ganzkörperbewegungen)</p>	<p>a) Erinnerung an verschiedene Lebensorte und Lebensphasen; ästhetische Umsetzung und Verarbeitung eigener Erlebnisse.</p> <p>b) Singen als Basis für Erinnerung und Ausdrucksvitalität.</p> <p>c) Koordination der Arme; Ausdrucksgestik, Rhythmisierung fließender Bewegungen.</p> <p>d) Gleichgewichtssinn stimulieren, Sicherheit in der Fortbewegung, Schwung und Drehung</p> <p>e) Koordination von Schritten und Armbewegungen; bewusster Wechsel zwischen Teil- und Ganzkörperbewegungen; Raumwahrnehmung, Bewegungs-Interaktion.</p>
<p>4. Both Sides Now (Joni Mitchell)</p> <p>a) Songtext als Anregung über eigene Lebensgeschichten nachzudenken, sich zu erinnern.</p> <p>b) Eigene Strophentexte erfinden</p> <p>c) Groove-Elemente auf Congas zu den Strophen umsetzen.</p> <p>d) Zwei Aufnahmen des Songs von Joni Mitchell (1974 mit 31 Jahren und 2000 mit 57 Jahren) als Anregung für die Bewegungsimprovisation und zur Erkundung ästhetischer Feinheiten in der populären Musik</p> <p>e) In zwei Gruppen jeweils eine Choreographie für die Version von 1974 und für die Version von 2000 erarbeiten.</p>	<p>a) Glücksmomente aber auch Konflikte, Enttäuschungen und ihre Bewältigung reflektieren. Musikästhetische Verarbeitung.</p> <p>b) Biographie-Arbeit. Künstlerische Distanz und Neuverarbeitung durch Ästhetisierung.</p> <p>c) Groove-orientierte Musik umsetzen; rhythmisch-metrische Sicherheit und musikalische Vitalität erleben; Backbeat- und Offbeat-Konzept.</p> <p>d) Wie wirken sich die jeweilige Qualität und der Ausdruck der jungen bzw. älteren Stimme von Joni Mitchell auf die Bewegungssprache und den Bewegungsausdruck aus? Welche Arrangements wurden jeweils gewählt? In welcher Tonlage und in welchem Tempo singt sie 1974 und 2000? Hat sich die Stimm-Ästhetik geändert? Welche Konsequenzen hat dies für die Bewegungsimprovisation?</p> <p>e) Bewegungskreativität, Bewegungsgestaltung, Bewegungsgedächtnis, Raum- und Bewegungsabstimmung mit anderen. Das bewegungshandelnde Ausleuchten von Musikqualitäten der populären Musik.</p>

Die Praxisbeispiele werden vorgestellt. Exemplarische Settings werden ausprobiert. Anschließend Diskussion.

Musikbeispiele:

Chitlins Con Carne (Kenny Burrell, CD: Midnight Blue)

New Amsterdam (Elvis Costello and the Attractions, CD: Get Happy!!)

Both Sides Now (Joni Mitchell, CD: Miles of Aisles, 1974, CD: Both Sides Now, 2000)

Literatur (Auswahl)

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

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

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

Marianne Steffen-Wittek: **Musik und Bewegung mit 50+**, in: VdM (Hg.): Musik – Ein Leben lang! Grundlagen und Praxisbeispiele, Bonn 2008, S. 48-68

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

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

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