

Mag. Monika Mayr, Universität Wien

Themenforum C: „Musik und Bewegung mit alten Menschen“

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

Bewegungen werden spontan, improvisatorisch und individuell unterstützt – dies steigert die Freude, Motivation und Qualität bei den Menschen.

Die Methode der Rhythmikgeragogik ist gut einsetzbar für bewegungsfreudige Menschen wie auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder bei demenziell erkrankten Menschen.

Im Besonderen richtet sich die Arbeitsweise der Rhythmikgeragogik an Menschen mit erheblichen, dauerhaften oder vorübergehenden reduzierten Austausch- und Interaktionsaktivitäten. Da hier oft die kognitiven Fähigkeiten verloren gehen, liegt der Schwerpunkt der Kommunikation auf der emotionalen Ebene. Dabei schenkt uns die Musik eine wunderbare Brücke zwischen Menschen, die sich vielleicht verbal nicht mehr äußern können.

Innerhalb der Rhythmikgeragogik wollen wir allen Menschen mit positiver Wertschätzung, Echtheit und Einfühlungsvermögen begegnen. Unsere Mittel sind MUSIK – BEWEGUNG – SPRACHE.

Innerhalb der intergenerativen Arbeit durch Musik und Bewegung erlebe ich immer wieder, dass die Lebensfreude und Lebendigkeit der Kinder die Bewohner und Bewohnerinnen im Seniorenheim ansteckt und vitalisiert. Sie schenken den Kindern eine neugierige Offenheit, Kontaktbereitschaft und lassen sich mutig auf neue Impulse ein.

Viele rhythmische Spielimpulse können auch unterschiedlichen Leistungsbereichen zugeordnet werden. Sie werden gereizt und geweckt: Orientierung – Merkfähigkeit – Aufmerksamkeit – Rechenfähigkeit – sprachliche Fähigkeiten.

Vielfältige Medien und Materialien werden zur Unterstützung innerhalb der Rhythmikgeragogik eingesetzt: Buchstaben, Zahlen, Würfel, Spiele, Lieder, Bilder, Bälle, Tücher, Massierbälle, Steine, Tannenzapfen, Muscheln, Äste, Nüsse ...

Themen kommen aus der Tierwelt, Berufe, Märchen, Geographie, Kunst, Literatur, Sehenswürdigkeiten, Sprichwörter, Musikgeschichte ...

Orientieren kann sich die Themenwahl immer auch an den Festen, die gemeinsam vorbereitet werden: Karneval – Osterfest – Maifest – Sommerfest – Weihnachtsfest – Sylvester ... und natürlich Geburtstage.

Mag. Monika Mayr, Universität Wien

Rhythmikgeragogik – intergenerative Arbeit

Themenschwerpunkt: Jahreszeit Winter

Begrüßung:

„Guten Morgen, guten Morgen, jetzt geht's los, jetzt geht's los, lasst uns musizieren, lasst uns musizieren – klein und groß – klein und groß.“ (Melodie: Bruder Jakob) Gitarre und die Xylophon-Quint begleitet das Lied – Gruppenleiter geht im Kreis und begrüßt alle Mitwirkenden mit Handschlag – erfragt den Namen und die Gruppe ruft das Echo.

Versch. Körperteile werden von der Gruppe genannt und „wachgeklopft“.

Akustische Wahrnehmung: Ein großer Würfel wird in die Mitte geworfen – Bewegung im Raum zur Musik – die Punktezahl zeigt die Stopps (sitzende Teilnehmer klatschen oder patschen mit der Musik mit).

Taktile Wahrnehmung: ein Nussknacker wird in einem Tuch ertastet und Eigenschaften werden genannt. Wie fühlt es sich an? Hart – weich, rund – eckig, schwer – leicht ...

Visuelle Wahrnehmung: durch Augen zuzwinkern sprechen wir – nonverbale Kommunikation – wer packt ein Stückchen aus?

Was braucht der Nussknacker? Nüsse – versch. Nüsse werden aus einem Sack geholt und benannt. Daraus entsteht ein Nusskonzert. Die unterschiedlichen Nüssen werden rhythmisch gesprochen und dazu geklatscht: Walnuss, Kokosnuss, Erdnuss, Haselnuss.

Variation: ein Teilnehmer verändert die Nussreihe – und das Konzert wird wieder geklatscht und gesprochen.

Wann brauchen wir in der Küche Nüsse – zum Backen.

Erinnerung an das Lied: Backe, backe Kuchen.

Olfaktorische Wahrnehmung: riechen von Zimt in einer Schale – weitere Gewürze werden genannt.

Gemeinsam Kekse pantomimisch backen – später auch auf dem Rücken des Nachbarn (Keksformen mitbringen und reihum geben).

Gustatorische Wahrnehmung – alle essen Kekse.

Klassische Musik: Nussknackersuite

Nach dem Essen der Kekse gehen wir nach draußen – es hat geschneit!

Die Form Musik wird mit rhythmischen Sprachbausteinen und entsprechenden Bewegungen gestaltet. (Schneeflocken, Schneeballschlacht, frieren, Stapfen durch den Winterwald ...).

Verabschieden: „Nun Ade, nun Ade, auf wieder – wiedersehn, wieder – wiedersehn, wir müssen nun nach Hause gehen.“ (Melodie: Muss i denn, Muss i denn zum Städtele hinaus).