

Seniorenrhythmik - Musik und Bewegung beschwingt im Alter Ein Erfahrungsbericht

von Patricia Hofmann

Die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze ist für das Gehirn und die Motorik im besonderen Masse wirksam. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Rhythmik das Sturzrisiko älterer Menschen markant reduziert. Ein halbes Jahr lang regelmässiger Besuch einer Rhythmiklektion pro Woche fördert die Gangsicherheit und reduziert Stürze um 54% (Studie Trombetti, 2010). In Studien wurde aufgezeigt, dass für die Gangsicherheit nicht einfach ein Muskeltraining genügt. Natürlich ist es wichtig, kräftige Muskeln zu haben. Nur Krafttraining allein zeigt keine signifikante Wirkung auf Stürze (Studie Cochrane Review, 2009). Das Gehen ist eine Multitaskangelegenheit und wird vom Gehirn gesteuert. Wir koordinieren die Bewegung, das Sehen, das Hören, das Denken und das Sprechen. Fünf verschiedene Aufgaben werden zur gleichen Zeit im Gehirn abgestimmt. Dieses Multitasking ist zuständig für das Organisieren des Ganges und ist wichtig für die Bewältigung des Alltags. Im Alter, haben Forscher herausgefunden, lässt u.a. auch diese Multitaskfähigkeit nach und es kommt öfters zu Stürzen.

„Das Erfolgsgeheimnis der Rhythmik ist die spielerische Verbindung zwischen improvisierter Klaviermusik und stetig wechselnden motorischen Koordinationsaufgaben des Körpers.“ (Prof. Dr. med. R.W. Kressig, Chefarzt Akutgeriatrie, Universitätsspital Basel)

In der Dalcroze-Rhythmik werden genau diese Multitaskaufgaben gestellt und geübt. Die im Unterricht angewandten, von der improvisierten Klaviermusik unterstützten Bewegungskombinationen mobilisieren die geistige und körperliche Flexibilität nachhaltig. Die Rhythmik als solches ist ein ganzheitliches Prinzip, welches den gesamten Menschen anspricht. Raum, Zeit, Dynamik und Form sind Grundelemente der gestellten Übungen. Diese fördern das Körperbewusstsein, die Wahrnehmung, die Motorik, das Soziale und die Achtsamkeit. Musik und Bewegung sind Elemente, welche dem Menschen grundsätzlich Freude bereiten. In einer Rhythmiklektion wird auch die Konzentration stark gefordert, denn die gestellten Übungen verlangen höchste Präsenz und Aufmerksamkeit und lassen keine Zeit, sich anderen Gedanken zuzuwenden.

- ⇒ Ein Beispiel für eine Übung:
Gehen mit den Füßen, doppelt so schnell dazu klatschen und ein passendes Lied dazu singen. Ev. in der Hälfte des Liedes das Klatsch- und Gehmuster umkehren. Die Aufgabe wird von der Rhythmiklehrerin am Klavier entsprechend begleitet.

Das ist eine sogenannte Multitaskaufgabe, welche den ganzen Menschen herausfordert. Nicht nur das Umsetzen von Füßen, Händen und Stimme wird koordiniert, sondern auch das Hören und Sehen. Fünf verschiedene Ebenen werden zur gleichen Zeit angesprochen und miteinander in Verbindung gebracht. Eine neurologische Meisterleistung! Gerade deshalb fühlen sich die Teilnehmenden angesprochen und werden auf allen Ebenen lebendiger. Das detaillierte und herausfordernde Arbeiten mit dem eigenen Körper weckt die Lebensgeister und die Präsenz verbessert sich. Viele reagieren mit Erstaunen über die jahrelange Konditionierung und den Rückschritt von Bewegung und Wahrnehmung und merken, wie gut diese neue Herausforderung tut. Das Arbeiten an den Übungen zu zweit bis hin mit der ganzen Gruppe verbindet und lässt die Senioren einander auf eine andere Art begegnen. Nicht das Gespräch oder der persönliche Austausch stehen im Vordergrund, sondern das Arbeiten an sich, mit sich selber und mit den Anderen.

Die verschiedenen Übungen, welche zum Teil schnellen Wechsel mit sich bringen, verlangen grösstmögliche Aufmerksamkeit. Wie eine Teilnehmerin treffend formuliert: „Einmal in der Woche

muss ich mich sehr konzentrieren und anstrengen, was eine wunderbare Erfahrung ist und mir sehr gut tut'. Der Alltag im Seniorenalter ist oft bequem und im eigenen Tempo gestaltet. Ein grösseres Training für das Denken wird nicht oft eingebaut. So kommen sie in den Rhythmikunterricht und es wird eine grosse Konzentration verlangt, was für die Meisten eine willkommene Herausforderung ist.

Das Ergebnis des regelmässigen Üben ist, dass die Senioren eine stark verbesserte Körperpräsenz, vermehrte Sicherheit und stabileres Gleichgewicht erhalten sowie aufmerksamer in der Wahrnehmung werden. Das wiederum bringt verloren geglaubte Energie und Freude zurück. Die Rhythmikstunden sind fröhlich und humorvoll. Es wird viel gelacht – auch manchmal über das eigene Unvermögen, wenn etwas nicht gelingen will. Die stetig wiederkehrenden Übungen, verpackt in einem anderen ‚Kleid‘, stärken und geben Vertrauen. Es ist für die Einzelnen schön zu erkennen, dass auch im Alter Neues gelernt und die allgemeine Befindlichkeit verbessert werden kann.

Projekt Café Bâance in Basel

In der Stadt Basel hat man die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze 2010 erfolgreich in den Quartiertreffpunkten eingeführt. Das Angebot besteht aus einer Rhythmiklektion und einem gemütlichen Zusammensein bei einem Kaffee. Das sogenannte Café Bâance besteht nun schon seit mehr als fünf Jahren und wird insgesamt von mehreren hundert Senioren wöchentlich besucht. Der grosse Erfolg dieses Projekts hat sich herumgesprochen. Im Baselland wurden seit September 2013 mehrere Rhythmikkurse von der Spitex organisiert laufen seither sehr erfolgreich. Auch in der übrigen Schweiz wächst die Anzahl der Seniorenrhythmikstunden. Das ergibt neue Arbeitsstellen für RhythmiklehrerInnen. Neu wird die Weiterbildung Seniorenrhythmik an der HKB angeboten (siehe Inserat).

Vor oder nach einer Stunde treffen sich die Meisten zu einem Kaffee zum Plaudern und Austauschen. Viele der Teilnehmenden leben alleine und dieser Treffpunkt ist für sie ein wichtiger Bestandteil im Wochenablauf. Es ist ein grosser Vorteil, dass es so viele Angebote in und um Basel gibt, denn in die Kurslokale kommen vorwiegend Personen aus dem umliegenden Quartier. Das wiederum hat zur Folge, dass sich die Leute auch auf der Strasse erkennen und sich darüber freuen. Das Quartier wird persönlicher.

Der Kurs ist für Senioren sehr niederschwellig, da es für die Teilnahme an der Rhythmiklektion keine besonderen Kenntnisse und keine spezielle Kleidung braucht. Die Gruppengrösse ist über die Jahre in etwa gleich gross geblieben. Einige neue Personen kamen dazu. Abgänge gibt es eigentlich nur, wenn jemand krank wird oder stirbt. Dieses durchwegs positive Resultat spricht für die Methode und das Angebot.

Eigene Projekte

Inzwischen unterrichte ich wöchentlich 12 Kurse mit über 200 Seniorinnen und Senioren in und um Basel. Zwei weitere sind in Planung. Aus dem Bedürfnis der Teilnehmenden heraus die Rhythmik intensiver erleben zu können und zusammen zu sein, haben sich weiterführende Angebote ergeben. Eine Kursbesucherin hat mich angefragt, ob ich nicht auch eine Kurswoche anbieten könne. So fand im Herbst 2014 die erste Kurswoche im Graubünden statt. Am Morgen unterrichtete ich zwei Lektionen Rhythmik und die restliche Zeit stand zur freien Verfügung. Für Senioren war das ein optimaler Tagesablauf. Die Durchführung war überaus erfolgreich, auch weil sich die Teilnehmenden gut verstanden und miteinander die Freizeit gestalteten. Mittlerweile sind diese Rhythmikwochen derart beliebt, dass sie bereits vor Verteilung des Prospektes fast ausgebucht sind. So finden diesen Sommer bereits die dritte und im Herbst die vierte Kurswoche statt. Anschliessend an die Kurswoche treffen sich alle TeilnehmerInnen zu einem Ausflug mit Fotoaustausch.

Für solche, welche eine Kurswoche zu lang ist habe ich Intensivtage eingeführt, welche recht gut besucht werden. Vier Lektionen an einem Tag mit gemeinsamem Mittagessen. Diese finden jeweils im Frühjahrs- und im Herbst statt. Des Weiteren treffen sich alle Gruppen einmal im Jahr zu einem Weihnachts- oder Neujahrsapéro. Das gibt mir auch die Gelegenheit alle SeniorInnen im persönlichen Rahmen zu treffen und mit ihnen ein paar Worte mehr zu sprechen, als vor oder nach der Rhythmiklektion.

Seniorenrhythmik im Altersheim

Ein weiteres Angebot ist die Rhythmikstunde in einem Altersheim. Da die Bewohner und Bewohnerinnen zum Teil sehr betagt u./o. dement sind und nicht mehr gut gehen können, findet der Unterricht sitzend auf den Stühlen statt. Der Inhalt der Lektion ist gleich, wie mit mobilen Senioren, nur der Schwierigkeitsgrad ist etwas leichter. Die meisten Übungen der Rhythmik können gut auf diese Voraussetzung adaptiert werden. Das Ziel in dieser Arbeit ist, die geistige Fitness und die Körperpräsenz möglichst beizubehalten oder zu verbessern. Die wöchentliche Rhythmiklektion ist auch hier eine freudige Herausforderung und eine willkommene Abwechslung im Alltag. Das Ansprechen von Körper und Geist mit Bewegung, Musik und Gesang belebt und lässt alle etwas zufriedener werden. Über die Jahre des Trainings hinweg ist es erfreulich zu beobachten, wie genau die Bewohner schauen und hören gelernt haben. Rhythmische Aufgaben mit dem Klavier gespielt werden leicht übernommen, differenzierte Bewegungen optimal abgeschaut und umgesetzt. Auch hier verbessert sich die Aufmerksamkeit und Konzentration zusehends. Das gemeinsame Arbeiten, Lachen, Singen in der Gruppe tut gut und verbindet.

Rhythmik nach Jaques-Dalcroze hat sich zu einer wertvollen Sturzpräventionsmethode entwickelt. Artikel erscheinen in den Zeitungen und Fernsehberichte darüber werden ausgestrahlt. Mittlerweile überweisen Ärzte und Physiotherapeuten in Basel und Umgebung Senioren in die Rhythmikstunde. Dass die Rhythmik eine solche Bestätigung erhalten hat ist aus meiner Sicht sehr erfreulich. In den Schulen und Institutionen werden die Rhythmikstunden leider immer mehr gestrichen oder nicht mehr mit einer entsprechenden Fachlehrkraft ersetzt. Auch aus Gründen der Unwissenheit der Methode gegenüber. Für die Rhythmik war es ein absolutes Glück, dass diese Studie gemacht wurde und diese bestätigt hat, auf welcher Ebene die Rhythmik wirkt. Das neurologische Training der Rhythmikübungen und dessen Auswirkung auf das Wohlbefinden jedes Einzelner ist damit wissenschaftlich erwiesen. Wir alle wissen, dass es nicht nur die Gangsicherheit stärkt, sondern alle Fähigkeiten des Menschen trainiert. Das macht lebendig und erfüllt Körper, Herz und Verstand. Und wie eine Seniorin treffend gesagt hat: „Mer gaht nachher eifach vergnüegter hei“.

Weitere Informationen unter www.seniorenrhythmik.ch

Biografie

Patricia Hofmann, Rhythmikpädagogin MHS in Sonder- und Heilpädagogik. Seit über 25 Jahren als Rhythmikerin mit jüngeren und älteren Menschen verschiedenster Begabungen tätig - in den letzten Jahren ausschliesslich mit Senioren. Von 2005 – 2006 Dozentin für Sonderpädagogik an der Hochschule für Musik und Theater Zürich, Abt. Rhythmikseminar. Kurs und Projekte im In- und Ausland. Leitung Redaktion Fachzeitschrift Rhythmik. Diverse Weiterbildungen im Bereich Rhythmik. PC-Technikerin/Supporterin