

«Ich freue mich jedes Mal auf die fröhliche Rhythmik-Gruppe» Der soziale Aspekt in der Seniorenrhythmik

von Patricia Hofmann

Beim Ankommen vor der Rhythmikstunde höre ich schon von weitem munteres Geplauder und sehe fröhlich Gesichter. Ein grösserer Teil der Gruppe sitzt bereits vor der Lektion bei Kaffee und «Gipfeli» an einem Tisch vor dem Saal und redet angeregt miteinander. Jede Woche kommt diese Gruppe vor der Lektion zusammen – keinen einzigen Tag waren die Stühle leer. So und ähnlich sieht es fast bei jeder Rhythmikstunde aus. Ein, zwei Gruppen treffen sich vor der Stunde, die anderen kommen nach der Lektion zum gemeinsamen Austausch zusammen. Es gibt Standorte, da wird die Kaffeerunde von einem Team organisiert, an anderen Orten gehen die Gruppen in nahe gelegene Restaurants und vier Gruppen organisieren selbständig die Getränke, etc., welche dann vor Ort konsumiert werden können.

Vor mehr als sechs Jahren habe ich, nach der Weiterbildung Seniorenrhythmik, begonnen mit SeniorInnen zu arbeiten. Wöchentlich kommen über 240 SeniorInnen in meine 14 Kurse, welche ich in und um Basel gebe. In den vielen Gesprächen über die Jahre, habe ich einiges über das Leben der KursteilnehmerInnen erfahren können. Bei den meisten SeniorInnen hat sich mit dem älter werden auch ihr Umfeld verändert. Von viele Frauen, welche in meine Kurse kommen, ist der Partner schon verstorben. Auch der Freundeskreis verringert sich, da auch diese nicht mehr alle da sind. Sie leben alleine und gestalten mehrheitlich selbständig ihren Alltag.

Ein wichtiger Punkt in der Seniorenrhythmik ist daher auch das Kennenlernen von anderen Menschen aus der nahen Umgebung. Der Bekanntenkreis erweitert sich, das Quartier, das Dorf ist nicht mehr so gross, denn beim Einkaufen treffen die SeniorInnen manchmal ein bekanntes Gesicht aus der Rhythmikstunde an. Das gemeinsame Beisammensein vor oder nach der Stunde bei einem Kaffee, etc. schliesst diese Lücke des Alleinseins. Es werden neue Kontakte geknüpft, es wird gemeinsam ausgetauscht und einmal in der Woche mit Gleichgesinnten geplaudert. Einige Freundschaften sind dadurch entstanden, welche u.a. mit gemeinsamen Unternehmungen gepflegt werden. Von zwei Frauen habe ich auch gehört, dass sie schon miteinander die Ferien verbracht haben. Das wöchentliche Begegnen in der Rhythmik ist für viele das Highlight der Woche. Einen Vor-oder Nachmittag lang haben sie Abwechslung und Kontakt zu anderen gleichaltrigen Menschen. Das bringt Struktur in den Alltag und ein Gefühl von Zugehörigkeit. Ab und zu höre ich, dass sich die SeniorInnen speziell nach den Ferien wieder auf den Rhythmkurs freuen, da er merklich fehlte, als er nicht stattgefunden hatte.

Im Rahmen meiner diesjährigen CAS Seniorenrhythmik Weiterbildung habe ich eine schriftliche Arbeit geschrieben und dabei einen Fragebogen zur Erhebung der Befindlichkeit durch den regelmässigen Rhythmikunterricht erstellt. Diesen habe ich zum Ausfüllen meinen SeniorInnen verteilt. Ich wollte wissen, ob mein Übungsangebot die erhoffte Gangsicherheit bringt. Am Schluss des Fragebogens wurden sie auch aufgefordert, sich über den sozialen Kontakt in der Gruppe zu äussern.

Das fröhliche gemeinsame Üben verändert auch die Stimmung der Teilnehmenden sehr positiv. Nach dem Unterricht ist die Gruppe viel lebendiger und aufgestellter, als zu Beginn. Für einen Augenblick die Sorgen des Alltags vergessen ist für viele sehr wertvoll: 'Ich gehe zufrieden heim', schreibt eine Teilnehmerin, ein andere meint: 'Ich möchte die Rhythmik nicht mehr missen, man fühlt sich nach der Lektion wieder fit', und 'Irgendwie gehe ich spielerischer durchs Leben' sagt eine weitere. Erst kürzlich hat mir eine weitere Teilnehmerin erzählt, dass es ihr sehr gut tut in die Rhythmik zu kommen. Wenn es ihr am Morgen nicht so gut geht und sie es trotzdem schafft sich aufzuraffen, dann verändert die Rhythmiklektion ihre Stimmung merklich und sie geht viel munterer wieder nach Hause.

Das Feedback der Teilnehmenden aus den Fragebogen verdeutlicht sehr, was für jede und jeder Einzelne die Rhythmik bedeutet:

- Ich freue mich auf die Stunde und auf die Menschen, die ich hier treffe. Ich gehe zufrieden heim.
- Der fröhliche Austausch über unsere Altersbeschwerden und mit Gleichaltrigen Zusammensein tut gut.
- Ich komme sehr gerne in die Rhythmikstunden. Es wird viel gelacht und es ist eine fröhliche, freundliche Stimmung. Ich fühle mich wohl in der Gruppe.
- Gleichgesinnte tun mir gut.
- Soziale Kontakte habe ich ausserhalb der Rhythmikstunde. Die netten Kaffeerunde nach der Rhythmikstunde genieße ich.
- Ich bin froh und dankbar, dass ich für meine Gesundheit in einer netten Gruppe mitmachen darf.
- Sehr fröhlich Gruppe, freue mich jede Woche auf das Treffen.
- Ein Gefühl der Gemeinschaft mit Lachen und witzigen Kommentaren.
- Es bringt mir sehr viel: Die Anteilnahme der Anderen ist tröstlich.
- Als Alleinstehende genieße ich die fröhliche Runde.
- Ich freue mich auch anderen Leute zu begegnen, da ich da so allein bin.
- Ich finde die unterschiedlich zusammengewürfelte Gruppe sehr spannend.
- Sie bringt mir viel. Gemeinsam mit verschiedenen Menschen den Nachmittag zu verbringen macht Spass und Freude.
- Ich kenne heute mehr Frauen, die hier wohnen.
- Ohne den Kurs hätten wir uns alle nicht getroffen. Es ist sehr wertvoll.
- Ich freue mich jedes Mal auf die bekannten Gesichter und den kurzen Austausch, auch ohne "Kaffeestunde". Prima Zusammenhalt.
- Die Rhythmik-Stunde bringt Vertrauen und Wohlwollen, Freundlichkeit und Spass miteinander.
- Ich persönlich genieße den Zusammenhalt und die Freundlichkeit untereinander, und auch den Respekt.
- Austausch und Anteilnahme in der Gruppe schätze ich sehr – interessante Menschen.
- Die Kontakte unter den Kursteilnehmern haben sich schnell und unkompliziert ergeben, was sehr befriedigend ist.
- In dieser Gruppe fühle ich mich sehr wohl. Es liegt auch an der Kursatmosphäre, dass man einander ans Herz wächst. Beim Kaffee kann man sich nach Belieben austauschen oder einfach dabei sein.
- Sehr viel! Ich fühle mich wohl in dieser Runde. Schon von der ersten Stunde an hatte ich das Gefühl, gut aufgenommen zu sein!
- Es ist schön, jede Woche die Gruppe zu treffen, auch neue Mitglieder gehören gleich dazu! Kaffee nachher sehr gut. Und niemand erzählt von seinen Gebrechen, kein Thema!
- Mit netten Leuten zusammenkommen, sich austauschen und feststellen, dass auch andere irgendwo Probleme haben.
- Dass andere Teilnehmer ebenfalls elementar Probleme haben, z.B. einfachste Übungen nicht gut können, führt zu mehr Fehlertoleranz.
- Ich fühle mich sehr wohl in der Gruppe; finde es jedoch schade, dass alle sofort nach Hause gehen. (11 Uhr ist natürlich keine günstige Zeit).
- Ich treffe nette, aufgeschlossene Menschen. Bei Kaffee und Kuchen gibt es gute Gespräche, Gedankenaustausch und auch Grund zum Lachen.
- Interessante Gespräche beim Kaffee, weitere Aktivitäten ausserhalb der Rhythmik-Stunde, sogar neue Freundschaften.
- Es ist schön, Personen gleichen Alters kennenzulernen und miteinander etwas zu lernen und fröhlich zu sein.

Diese Aussagen sind von den über 140 zurückgekommenen Fragebögen entnommen. Es haben sich nicht alle dazu geäußert, doch bei der obigen Auswahl bekommt man einen guten Eindruck, wie wichtig die wöchentliche Rhythmikstunde für jede Person ist.

Biografie

Selbständige Rhythmiklehrerin, langjährige Arbeit mit Menschen unterschiedlicher Voraussetzungen, Kurse im In- und Ausland, Nachdiplomstudium Rhythmik NDS Sonder- und Heilpädagogik, Weiterbildung Seniorenrhythmik