

Vorwort

Die Lebensspanne nach Beginn des Ruhestands umfasst heute in westlichen Ländern häufig länger als 20 Jahre. Wenn wir uns verdeutlichen, was in den ersten 20 Jahren zu Beginn eines Lebens alles stattfindet, ahnen wir, wie viel Potenzial diese menschheitsgeschichtlich völlig neue Zeit am Ende eines Lebens in sich birgt. Denn inzwischen bestätigt uns die Forschung, dass sich unser Gehirn bis zum letzten Atemzug plastisch an Änderungen anpasst. Wir wissen auch, dass Bewegung ein Schlüssel für die Gesunderhaltung von Körper und Geist ist.

Mit der Rhythmikgeragogik begegnet uns nun eine ganz neue Disziplin, die mit Musik, Bewegung und Sprache ein bedeutsames Element in dieser Lebensspanne darstellen kann. „Zentraler Inhalt der Rhythmik ist die Wechselwirkung zwischen Musik und Bewegung, die sich in Interaktions- und Transformationsprozessen ausdrückt.“ (Steffen-Wittek, Weise & Zaiser, 2019, S. 11)

Genau diese Wechselwirkung, die im Rahmen der Rhythmikgeragogik im Alter Gemeinschaft erfahren lässt, macht neue Formen der Begegnung außerhalb des Arbeitslebens oder der Familienarbeit möglich. Dadurch entstehende Transformationsprozesse tragen zur Persönlichkeitsentwicklung bei, die – wie wir ja inzwischen wissen – nie abgeschlossen ist. Laut Edward Deci und Richard Ryan geht Persönlichkeitsentwicklung immer in Richtung von Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit. Sind das nicht exakt die Fähigkeiten und Bedingungen, die wir uns auch im Alter wünschen?

Es ist das Verdienst der an der Musikuniversität Wien lehrenden Rhythmikerin Mag. Monika Mayr, dass die von ihr entwickelte Rhythmikgeragogik entstanden ist. Schon seit vielen Jahren erforscht sie praktisch-künstlerisch und wissenschaftlich-reflektierend die Chancen, die im Einsatz der Rhythmik für ältere Menschen und in der intergenerationellen Arbeit liegen und hat entsprechend Methoden, Materialien und Theorien zu dem Feld entwickelt. Dieser höchst überzeugende Ansatz begeisterte uns in der Landesmusikakademie Nordrhein-Westfalen und führte zur Entwicklung eines berufsbegleitenden Lehrgangs unter Leitung der Erfinderin dieser Methode. Allen pandemischen Einschränkungen zum Trotz, mit erheblichem persönlichen Einsatz und Kreativität konnte er 2020/21 erfolgreich von Monika Mayr und ihrer Assistentin Julia Jaquemar durchgeführt werden.

In diesem Buch geht es um Werkstatt-Einblicke und Reflexionen aus der Praxis, die die Teilnehmenden an diesem ersten Lehrgang „Musik und Bewegung mit älteren Menschen – Rhythmikgeragogik“ erarbeitet haben. In den Artikeln wird deutlich, welche Fülle an Möglichkeiten und Wirkungen die Rhythmikgeragogik bietet. Es geht um „lustvolle Aktivierung“, da Musik zur Bewegung animiert, die ja wesentliche Voraussetzung für die Erhaltung von Fähigkeiten im Alter ist. Darüber hinaus geht es um Sinnerfüllung, Stärkung der Ich-Identität, Selbstwirksamkeit, Unmittelbarkeit und Ganzheitlichkeit mit einem situativen Ansatz, der seelisch-at-

mosphärisch erfüllend den ganzen Menschen in den Blick nimmt. Dass diese Form der Aktivierung nicht als anstrengend empfunden wird, hat enorm positive Effekte. Daher überrascht es nicht, dass Rhythmik für Seniorinnen und Senioren in der Schweiz inzwischen aufgrund ihrer positiven medizinischen Aspekte ganz regelmäßig und landesweit zur Sturzprävention eingesetzt wird.

Beeindruckend in dem Buch ist die Beschreibung zahlreicher Prozesse und Wirkungen, die aus den Praxisprojekten der Lehrgangsabsolventinnen und -absolventen entstanden sind und reflektiert werden. Dargestellt wird beispielsweise, wie kreativitätsfördernd Rhythmikgeragogik wirkt, gerade wenn sie multikulturell und altersgemischt stattfindet. Der Blick auf die Stärkung des „leiblichen Selbst“ durch die Rhythmik als Ich-Stärkung, die künstliche Trennungen von Körper und Geist aufheben kann, ist eine weitere Facette. Gedanken zur Förderung der sinnlichen Wahrnehmung durch Rhythmikgeragogik münden in der Überlegung, dass das Leben ohne sinnliche Wahrnehmung im wahrsten Sinne des Wortes sinnlos ist. Thematisiert wird das durch die Rhythmikgeragogik mögliche Gehirntaining, das einem salutogenetischen Ansatz folgt und neurobiologische Wirkungen hervorhebt. Weitere Themen sind: Rhythmische Trauerarbeit, Erhöhung der Lebensqualität, voraussetzungslose Improvisation, der kluge Einsatz von Material, intergeneratives Musizieren, selbstkomponierte Lieder, Kinderbuchempfehlungen für die altersübergreifende Arbeit und die Potenziale der Rhythmikgeragogik. Der Wunsch, Musikschulen mögen ihre Türen auch für ältere Menschen und intergenerative Gruppen öffnen, wird explizit bearbeitet und es wird aufgezeigt, welche gesellschaftliche Bedeutsamkeit in der Erweiterung der musikschulischen Zielgruppen liegt.

Diese Sammlung ist eine wahre Fundgrube für alle, die sich dem Thema Altern potenzialorientiert nähern wollen. Verdeutlicht wird, welches Füllhorn die Rhythmikgeragogik bietet. Ich wünsche allen Lesenden Aha-Erlebnisse und Inspiration für das eigene praktische Tun.

Antje Valentin
Direktorin der Landesmusikakademie NRW
Musikpädagogin, Pianistin und Kulturmanagerin

Literatur

Steffen-Wittek, Marianne; Weise, Dorothea & Zaiser, Dierk (Hrsg.) (2019). *Rhythmik – Musik und Bewegung. Transdisziplinäre Perspektiven*. Bielefeld: transcript Verlag.