



Faszination Musik!

Das wunderbare **Ineinander**
von Tönen, Rhythmen und menschlichem Gehirn

Gut heute hier zu sein

Hannes Wader

**Nun Freunde, lasst es mich einmal sagen:
Gut heute hier zu sein, gut euch zu seh'n
Mit meinen Wünschen, mit meinen Fragen
Fühl' ich mich nicht allein, gut euch zu seh'n**

1. Wer daran glaubt, alle Gefahren
Nur auf sich selbst gestellt zu übersteh'n
Muss einsam werden und mit den Jahren
Auch an sich selbst zugrunde geh'n

Nun Freunde, lasst es ...

2. Und soll mein Denken zu etwas taugen
Und sich nicht nur im Kreise dreh'n
Will ich versuchen, mit euren Augen
Die Wirklichkeit klarer zu seh'n

Nun Freunde, lasst es ...

Jeder Mensch hat das Recht,
am kulturellen Leben der Gemeinschaft
frei teilzunehmen,
sich an den Künsten zu erfreuen
und am wissenschaftlichen Fortschritt
und dessen Errungenschaften teilzuhaben.

*Charta der Vereinten Nationen, Artikel 27 Absatz 1
(Freiheit des Kulturlebens)*

Musikgeragogik ...

fördert die kulturelle Teilhabe für alle Menschen.

Die Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik (DGfMG) wurde am 6. Oktober 2009 in Münster gegründet.

Die Ziele des eingetragenen Vereins sind

- die Aus- und Weiterbildung im Fach Musikgeragogik
- sowie die fachliche Weiterentwicklung der Musikgeragogik im Gesundheits-, Sozial- und Bildungswesen.

Musikgeragogik ...

- ist eine Fachdisziplin im Schnittfeld von Musikpädagogik und Geragogik,
- die sich mit musikbezogenen Vermittlungs- und Aneignungsprozessen sowie musikalischer Bildung alter und hochaltriger Menschen beschäftigt.
- Es fließen ein: Nachbardisziplinen wie Alterspsychologie, Pflegewissenschaft, Soziale Arbeit, Gerontologie und Heilpädagogik.
- hat **besondere didaktisch-methodische Anforderungen**, im Gegensatz zur musikalischen Erziehung und Bildung von Kindern und Jugendlichen (Musikpädagogik).

Musikalität bedeutet in der Musikgeragogik **NICHT**

- Noten lesen können
- musikgeschichtliche Daten kennen
- virtuos ein Instrument spielen können
- eine tolle Stimme zu haben.

sondern bedeutet die Fähigkeit und Bereitschaft

- sich von Musik beeindrucken zu lassen
- Musik erleben zu können

Was ist Musik?

Musik ist Tonkunst

- deren Werke aus organisierten Schallereignissen innerhalb des für den Menschen hörbaren Bereichs bestehen.
- Aus dem Vorrat eines Tonsystems werden Skalen gebildet
- Deren Töne in unterschiedlicher Lautstärke und Klangfarbe bilden Melodien
- Aus der zeitlichen Folge der Töne entstehen Rhythmen
- Aus dem Zusammenklang unterschiedlich hoher Töne erwächst Mehrstimmigkeit
- aus den Beziehungen der Töne untereinander entsteht Harmonik.

Musik ist also (auch) Mathematik.

Spiel mir eine alte Melodie (C)

Gesungen von Lale Andersen, Rita Paul, Deutscher Text: Nicola Wilke 1951

**Spiel mir eine alte Melodie
voll Gefühl und Harmonie
Himmelblau und rosa
möcht ich sie
zärtlich und voll Poesie.**

Spielen auch heut ganz andere Lieder die Leut'
als in der Postkutschenzeit.
Nichts auf der Welt war so schön
als sich zur Polka zu drehn.

Man steckte Veilchen ans Kleid,
die Röcke waren ganz weit
herrje, war das eine Zeit.
Die alte Ballmelodie
Ja, die vergess' ich nie.

Musikalische Prägung

Seth Stephens-Davidowitz, ein Journalist der New York Times, hat nach Verbindungen zwischen dem Geburtsjahr und dem allgemeinen Musikgeschmack geforscht.

Die Ergebnisse zeigen, dass Musikgeschmäcker in der Jugend und in geringerem Maße noch in den frühen Zwanzigern gefestigt werden.

Gründe:

- Zahlreiche das Leben prägende Ereignisse in schneller Folge, die mit musikalischen Ereignissen verknüpft werden
- pubertäre Wachstumshormone verstärken Sinneseindrücke und lassen alles ungemein wichtig erscheinen*
- Musik als eine kraftvolle Möglichkeit sich mit unserer Peergroup zu identifizieren
- stärkere neurochemische Reaktion mit erhöhter emotionaler Reaktion aufgrund von Hormonen
- differenzierteres Hörvermögen (lässt ab 20 Jahre nach)

* Prof. Daniel J. Levitin vom Labor für Musikwahrnehmung, Kognition und Fachwissen, McGill University.

Ziele der Musik im dritten ...

Das dritte Lebensalter beginnt nach Auffassung der Alterswissenschaftler mit dem Ende der Berufstätigkeit und umfasst die sogenannten „jungen Alten“, „Best Ager“, „Silversurfer“, „Generation Gold“.

- körperlich fit, unternehmungslustig
- gebildet und selbstbewusst
- aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, gerade was kulturelle Angebote betrifft
- künstlerisch und kreativ aktiv
- Vermittler von Traditionen
- aufgrund ihrer Erfahrung innovative und kreative Vordenker für zukünftige gesellschaftliche Aufgaben.

Im Bereich der Musikgeragogik suchen sie nach **fachkompetenten Anleitungen**, um zu tun, was sie schon immer taten oder jetzt tun wollen: Singen oder ein Instrument spielen, alleine, in der Gruppe, im Ensemble.

... und im vierten Lebensalter

Das vierte Lebensalter beginnt etwa ab 75 Jahre bzw. dann, wenn starke körperliche Einschränkungen und Krankheiten wie Demenz und Depression die Handlungsfähigkeiten einschränken. Dadurch nimmt die Mobilität ab.

Das bedeutet

- Musikangebote müssen zu den Menschen kommen
- Musikangebote in Alteneinrichtungen gewinnen an Bedeutung.
- Gerade die Arbeit mit an Demenz erkrankten Menschen zeigt, dass sich ein Zugang über die Musik als lebensbereichernd erweist.

Kriterien für altersorientierte Musik

Ein Musik vermittelnder Partner für alte Menschen sollte über hohe Spontaneität verfügen und auf persönliche Wünsche eingehen.

Biografisch orientiert

- Generationstypische Erfahrungen erschließen (z. B. Reiselust in den 50er-Jahren)
- Traumatisch besetzte Themen nicht ohne Grund anrühren

Kompetenzorientiert

- mögliche Einbußen kompensieren (Großdruck, Geschwindigkeit, Tonlage).

Dialogische Orientierung

- Die musizierenden Personen, NICHT die zu meisternden Aufgaben stehen im Vordergrund
- Impulse und Ideen der Musizierenden aufgreifen

Validierende Orientierung

- Akzeptierende Einstellung gegenüber den aktuellen Gefühlen und dem Verhalten eines demenziell erkrankten Menschen.
In der Musik: musikalische und andere Äußerungen (Stöhnen, Summen) aufgreifen und in elementares Musizieren einbinden.

Musik GEZIELT einsetzen! (Keine Berieselung!)

Was ist Rhythmikgeragogik?

Rhythmikgeragogik ist eine ganzheitliche Arbeitsweise

- für Menschen in der 3. und 4. Lebensphase
- die durch den Wechselbezug von Musik, Bewegung und Sprache
- verbunden mit der strukturierenden Kraft von Rhythmen
- die Erhaltung ihrer Lebensqualität unterstützt.

Vorteile der Rhythmikgeragogik

- Förderung von Kontakt- und Kommunikation
- Erweiterung verbaler / nonverbaler Ausdrucksmöglichkeiten (kein Gesang notwendig)
- Sensibilisierung der Wahrnehmungsfähigkeiten
- allgemeine Steigerung der Mobilität
- Förderung der Orientierung im Raum
- verbunden mit der strukturierenden Kraft von Rhythmen
- niedrige oder keine Kosten für Instrumente

Was ist beruhigende Musik?

Trophotrope (entspannende) Musik:

- 60 bis 70 Schläge pro Minute (bpm = beats per minute)
- schwebende, nicht akzentuierte Rhythmen
- Moll-Tonarten
- Konsonanzen
- geringe Dynamik
- Vorherrschen von Legato (miteinander verbundene Töne)
- sanftes Fließen der Melodie
- harmonische Bewegung

kann folgende Reaktionen beim Hörer auslösen

- sinkender Blutdruck
- Verlangsamung von Atem- und Pulsfrequenz
- Entspannung der Skelettmuskulatur
- verengte Pupillen
- geringerer Hautwiderstand
- Beruhigung, Lustgefühl bis zur Somnolenz (Schläfriger Zustand mit leichter Bewusstseinstrübung)

Ich tanze mit Dir in den Himmel hinein

Lilian Harvey und Willy Fritsch (1937)

**Ich tanze mit dir in den Himmel hinein,
in den siebenten Himmel der Liebe.
Die Erde versinkt, und wir zwei sind allein,
in den siebenten Himmel der Liebe.**

**Komm lass uns träumen bei leiser Musik
unser romantisches Märchen vom Glück,
und tanze mit mir in den Himmel hinein,
in den siebenten Himmel der Liebe.**

Wenn wir uns im Tanze wiegen,
ist mir so, als könnt ich fliegen,
hoch zu den Sternen, zum Himmel empor!

Tanzmusik und Glanz der Lichter
macht mich selig und zum Dichter,
mir fällt ein Lied ein, das sing ich dir vor.

Ich tanze mit dir in den Himmel hinein ...

Wie wirkt aktivierende Musik?

Ergotrope (stimulierende) Musik:

- rigidere Rhythmen, beschleunigend
- Dur-Tonarten
- grössere Dynamik
- stark akzentuierte Rhythmik
- starker Auftrieb und abrupter Abfall der Tonlinie

Kann folgende Reaktionen beim Hörer auslösen

- Freisetzung von Oxytocin, Serotonin, Dopamin und anderen Wohlfühl-Neurochemikalien
- Erhöhung der Blutdrucks
- Beschleunigung von Atem- und Pulsfrequenz
- rhythmische Kontraktionen der Skelettmuskulatur
- erweiterte Pupillen
- größerer Hautwiderstand
- Emotionalisierung, Erregung, Rauschzustand bis Schmerz und Tod (Beispiel Guantanamo)

Wenn die Elisabeth ... von Robert Katscher (1930)

Wenn die Elisabeth / nicht so schöne Beine hätt,
hätt sie viel mehr Freud / an dem neuen langen Kleid.
Doch weil sie Beine hat, / tadellos und kerzengrad,
tut es ihr so Leid / um das alte kurze Kleid.

Das kann man doch verstehen,
beim Gehen, beim Drehen
Kann man jetzt nichts mehr sehen
und niemand weiß Bescheid.

Wenn die Elisabeth / nicht so schöne Beine hätt,
hätt sie viel mehr Freud / an dem neuen langen Kleid.

„Marina“ von Rocco Granata (1959)

Bei Tag und Nacht denk ich an dich, Marina,
du kleine zauberhafte Ballerina.
Oh, wärst du mein, du süße Caramia,
aber du gehst ganz kalt an mir vorbei.

**Marina, Marina, Marina,
dein Chic und dein Charme, der gefällt.
Marina, Marina, Marina,
du bist ja die schönste der Welt.
//:Wunderbares Mädchen, bald sind wir ein Pärchen,
komm und lass mich nie alleine, oh no, no, no, no, no: //**

Musik - Funktionen für alte Menschen

- Trost finden und Trauer bewältigen, religiöse Erfahrungen
- Entspannen, ablenken, zur Ruhe kommen, einschlafen
- Stress bewältigen und reduzieren
- Schmerzen überwinden (Bsp. Frau F.)
- Angst abwehren
- Atmosphäre/Stimmungen schaffen, verstärken, verändern
- Motorik stimulieren und erhalten
- Geselligkeit, Unterhaltung, Einsamkeit überwinden
- Erinnern (Biografiearbeit)
- sich über Musik ausdrücken
- Identität wahren/wieder herstellen
- Selbstwertgefühl / Selbstbewusstsein erhalten/steigern
- Identität wahren/wieder herstellen

Musik hören, besser noch aktiv betreiben, ist gut für das Gedächtnis, die körperliche Gesundheit und das seelische Wohlbefinden.

Methoden

- Singen/Lieder begleiten
- Rhythmusarbeit/Körperinstrumentarium (body percussion)
- Sitztänze, Traumreisen, Klangreisen
- Musik hören und beschreiben/Stellung nehmen
- Ratespiele, dazu Anekdoten und Berichte aus der Musikgeschichte
- aktives Musizieren (Mitspielsätze)
- Verklänglichungen/Improvisieren
- Malen nach Musik
- Biografiearbeit mit Musik
- Musik und Tanz
- neue Texte zu bekannten Melodien
- Wunschkonzert

Indikatoren für die Musikwirkung

- Gestik und Mimik (Verzückung, Lächeln)
- Motorik (Bewegen von Kopf, Oberkörper, Füße)
- Mitklatschen und Mitbewegen
- Änderung der Gesichtsfarbe
- verstärktes Mitteilungsbedürfnis
- Körperspannung, Haltung
- Abnahme von Unruhe
- erhöhte Aufmerksamkeit
- Aussagen, Ausrufe
- verstärkte Aufnahme von Körperkontakt, Hinwendung

„Liebeskummer ...“ von Siw Malmquist (1964)

**Liebeskummer lohnt sich nicht, my Darling
schade um die Tränen in der Nacht
Liebeskummer lohnt sich nicht, my Darling
weil schon morgen dein Herz darüber lacht.**

Im Hof da spielte sie mit Joe von vis à vis,
doch dann zog er in eine andere Stadt
Wie hat sie geweint um ihren besten Freund
und da gab ihr die Mama den guten Rat.

Bella ciao (dm)

Melodie: Italien trad.

**La la la la la, La la la la la,
o Bella ciao, Bella ciao,
Bella ciao ciao ciao
La la la la la, La la la la la,
La la la la la la la la la la.**

Der Demenztag geht gleich zu Ende
oh, Bella ciao ...
Der Demenztag geht gleich zu Ende
ich sage allen nun ‚auf Wiedersehn‘

La la la la la, La la la la la, ...

Und irgendwann mal
sehn wir uns wieder, oh, Bella ciao ...
Und irgendwann mal sehn wir uns wieder
Hier in diesem großen Kreis.

La la la la la, La la la la la, ...

Webadressen (Auswahl)

www.musikgeragogik.de
www.dg-musikgeragogik.de
www.musikschulen.de
www.bw-rhythmik.de (Bildungswerk Rhythmik e.V.)
www.landesmusikakademie-nrw.de