

Eva-Catrin Schwab

Rückblick: Aufbaulehrgang Rhythmikgeragogik/Kunsttherapie

Rhythmikgeragogik/Kunsttherapie – ein neuer Ansatz für die Arbeit mit Senioren

Monika Mayr und Heike Lutzeyer haben als Pilotprojekt im September 2014 und im Januar 2015 über das Bildungswerk Rhythmik einen jeweils einwöchigen Aufbaulehrgang Rhythmikgeragogik in Heek angeboten. Zielgruppe waren Rhythmikpädagogen und Musikgeragogen, die sich so zahlreich angemeldet haben, dass die Warteliste genauso lang war wie die Teilnehmerliste! Mit solch einer großen Resonanz haben die beiden dann doch nicht gerechnet. Das Thema trifft einfach den Zahn der Zeit und ist offensichtlich auf viele offene Ohren gestoßen.

Da saßen wir also: 22 hochmotivierte und gespannte Teilnehmer in den heiligen Hallen der Landesmusikakademie. Gewohnt rhythmisch ohne viele Worte starteten wir mit „Jetzt geht’s los hier in Heek“. Das primäre Ziel der zwei intensiven Wochen war nicht das Referieren, sondern der gegenseitige Austausch. Alle kamen mit einem anderen Hintergrund, arbeiten in verschiedenen Institutionen und hatten bereits einen gut gefüllten musikalischen Rucksack im Gepäck, der jetzt lediglich neu sortiert und erweitert wurde. Das gab allen Teilnehmern ein gutes Gefühl. Kein Prüfungsstress, keine Hausarbeiten, sondern Kreativität, Ideenreichtum und Offenheit waren gefragt. Es wurden viele Gelegenheiten zum gegenseitigen Austausch geboten und selbstverständlich rege genutzt.

Den meisten Teilnehmern waren die Ziele und Ansätze der Rhythmik bekannt, die Kunsttherapie dagegen war für viele völliges Neuland. Heike führte uns am ersten Tag in die Grundzüge der Maltherapie ein, wobei auch hier das praktische Tun im Vordergrund stand. Beim ersten Bild malte jeder so lange ohne Vorgabe auf ein Blatt Papier, bis ein Gong ertönte, und gab das Bild dann im Uhrzeigersinn an seinen Nachbarn weiter. Jeder erhielt somit ein neues Bild und malte darin sinnvoll weiter. Es entstanden dadurch sehr interessante Gemälde bzw. gemalte Geschichten, auf denen die ursprüngliche Idee des Malers kreativ weitergesponnen wurde.

Die nächste Übung „dialogisches Malen mit und ohne Provokation“ hat uns Teilnehmern richtig viel Spaß gemacht und zumindest für mich war es das erste Mal, dass ich mich über das Malen nonverbal mit meinem Nachbarn unterhalten habe. Mit Provokation hat das natürlich noch viel mehr Spaß gemacht als ohne! Man malte immer abwechselnd ohne genaue Zeitvorgabe und ergänzte oder strich weg, wie es zur Unterhaltung passte. Da ging es schon richtig zur Sache!

Nach dem lockeren Einstieg wurde es dann etwas ernster und wir wurden in die Methodik der Körperbilder eingeführt. Zu Musik erstellten wir Schattenbilder von unserem kompletten Körper und malten, inspiriert von vier verschiedenen Musikstücken, vier bis sechs Bilder. Diese wurden anschließend zerschnitten und von jedem Teilnehmer in das eigene Körperbild an eine für ihn passende Stelle geklebt. Exemplarisch wurde das Körperbild einer Teilnehmerin besprochen, und so erhielten wir einen Eindruck von der therapeutischen Arbeit von Heike. Im Zweiergespräch versuchten wir anschließend, unsere Körperbilder zu analysieren. Wichtig dabei war, dass ausschließlich Fragen gestellt wurden und der Fragende nichts vorgegeben hat. Der Befragte musste selbst auf die Antworten kommen.

Nach so viel Psychologie widmeten wir uns anschließend dem $\frac{3}{4}$ -Takt, einer Taktart, die den Senioren sehr entgegen kommt, und waren mit Holzstäbchen und Körperinstrumenten fleißig dabei, das Lied „Hammerschmiedgeselln“ zu erarbeiten.

Wir waren wie wir es vom Bildungswerk gewohnt sind nie stille Zuhörer, sondern immer aktiv mit dabei.

Monika zeigte uns viele Ausschnitte mittels Videomitschnitten von ihrer Arbeit in Senioreneinrichtungen. Einige Sequenzen machten wir wieder live mit und erhielten dadurch sehr viele Ideen für die eigene Stundenkonzeption.

Dr. Tilman Fey, Leiter der gerontopsychiatrischen Abteilung in der LWL-Klinik Mariental, Münster, kam für einen Vormittag zu uns nach Heek und erläuterte die medizinischen Hintergründe von Demenz. Er referierte über die Symptome und die verschiedenen Arten von Demenz, erklärte einige Tests und Therapien. In der sich anschließenden Diskussion im Plenum zeigte sich Dr. Fey sehr an unserer Arbeit interessiert, und so entstand ein gewinnbringender Dialog auf beiden Seiten.

In der improvisierten Bewegungsbegleitung fokussierten wir uns auf die Vitalisierungsmöglichkeiten. Wir haben Tempi angepasst, versuchten dargestellte Charaktere musikalisch zu begleiten, haben Pausen bewusst gesetzt, Stimmungen mit dem Instrument aufgenommen, mit Taktarten experimentiert, die Dynamik angepasst und Kontraste eingesetzt. Veränderungsanweisungen wurden stets gesungen an die Gruppe weitergegeben, damit keine Unterbrechung entstand.

So waren unsere Tage in den beiden Wochen reich gefüllt mit rhythmischen Impulsen, neuen Liedern und Materialien und vielen interessanten Maltechniken, die wir alle in der Praxis ausprobiert haben, wodurch unsere Kunstmappe erheblich angewachsen ist.

Als weitere Referentin durften wir die Musikgeragogin Andrea Landes begrüßen, die uns ihr Konzept „Leben gestalten - besser mit Musik“ präsentierte. Sie erzählte viel aus der Praxis und zeigte uns Sitz-, Bett- und Tischtänze, erläuterte uns musikalische Spielideen wie Liederbingo, „Vertellekes“ oder Stadt-Land-Lied. Auch hier entstand ein reger Austausch, wir durften selbst Teilnehmer in einer exemplarischen Stunde sein und sponnen die eingebrachten Ideen noch rhythmisch weiter.

Frau Renate Nieding, Beraterin von der Alzheimer Gesellschaft, kam ebenfalls als Referentin zu Besuch und stellte ihre Institution mit deren niedrigschwelligen Angeboten für Familienmitglieder und Betroffene vor. Hier konnten wir unsere Fragen loswerden, wann und wo man was beantragen kann, welche Unterstützungen es gibt, wie die Krankenkassen eingebunden sind etc.

Die Abende verbrachten wir mit dem Singen von traditionellem Liedgut und wir schmetterten mehrstimmig „Gassenhauer“ aus vergangenen Zeiten. Ihr könnt euch vorstellen, wie viel Spaß wir dabei hatten! An zwei Abenden bereiteten wir ein Lied in der Kleingruppe vor mit allem, was uns musikalisch-instrumental zur Verfügung stand, und präsentierten es im Plenum. Das war Unterhaltung vom Feinsten! Die Sendung „Melodien für Millionen“ hätte uns bestimmt sofort engagiert.

In den Abendstunden schauten wir die Filme: „Eines Tages“ und „Das letzte Rennen“, in denen einfühlsam, aber mit allen Facetten, das Leben mit Demenz für die Betroffenen, aber auch für das gesamte Umfeld gezeigt wurde.

In Kleingruppen erstellten wir exemplarische Unterrichtsstunden für unterschiedliche Zielgruppen bei Senioren: mobile Senioren, intergenerative Gruppe, Seniorengruppe im Sitzkreis, Gruppe mit Demenzkranken. Hier merkten wir sehr schnell, dass die inhaltliche Konzeption je nach Gruppe erheblich reduziert werden muss im Vergleich zur Kindergruppe und dass Wiederholungen und längere Sequenzen noch viel stärker berücksichtigt werden sollten, aber dennoch der Anspruch altersgemäß sein muss.

Trotz der Vereinfachung der Aufgaben und der Reduzierung der Menge darf nicht das Gefühl aufkommen,

„im Kindergarten“ zu sein. Das ist die große Herausforderung an uns: Texte, Lieder, Gedichte, Instrumente und Material zu finden bzw. so zu kombinieren, dass der Mensch sich respektiert und wohl fühlt.

Im Plenum haben wir herausgearbeitet, was wir als Leiter an Fach- und Sozialkompetenz mitbringen (müssen), welche Ziele die Rhythmikgeragogik und die Kunsttherapie verfolgen und welche Einflüsse diese auf die Kompetenzen von Körper, Geist und Seele haben.

Ganz ohne Hausaufgaben wurden wir aus der ersten Phase natürlich nicht entlassen: Wir sollten eine Stundenidee konzipieren für eine Zielgruppe unserer Wahl. Alle 22 Ideen haben wir in einer Mappe gesammelt und für alle kopiert, sodass wir jetzt schon einen kleinen Schatz in der Hand halten. Einige dieser Ideen haben wir im zweiten Block praktisch ausprobiert und sind um viele Ideen reicher geworden.

Monika und Heike, wir danken euch für zwei wunderbar inspirierende Wochen. Mit gewohntem Schwung und Elan wurden wir geführt, haben jede Menge Input und gute Buchempfehlungen bekommen, wurden gefordert, insbesondere im Bereich der Malerei, fühlten uns mit jedem Seminartag ein Stück älter und die Ausfallerscheinungen bei uns wurden verdächtig auffällig!

Wir hoffen, dass aus dem Pilotprojekt ein weiterer Aufbaulehrgang für das BWR entsteht, sodass die vielen Menschen auf der Warteliste auch eine Chance bekommen, die Rhythmikgeragogik/Kunsttherapie mit euch kennenzulernen. Es warten genügend Leute da draußen auf uns, die sich freuen würden, diese schönen Stunden mit uns erleben zu dürfen!
DANKE!