

Techau

MOPS

MOPS
Musikalisches
Orientierungs-Programm
für Senioren

Thomas Techau

Techau Verlag



Kellinghusen

www.techau-verlag.de

MOPS –

Musikalisches Orientierungs-Programm für Senioren

Thomas Techau

Dank

Vielen Dank an das Alten- und Pflegezentrum
Reformiertes Gemeindestift Elberfeld GmbH in Wuppertal
„Du sollst die Alten ehren“
www.reformiertes-gemeindestift.de

für die Überlassung der Bilder
sowie für die freundliche Unterstützung und für bereitwillige Auskünfte.

Mein Dank geht ebenso an Gudrun Schaade und an Sabine von der Wehl
für das Lesen des Manuskripts und kritische Anmerkungen.
Ein weiteres Dankeschön an Prof. Dr. Erich Grond
für ein aufschlussreiches Gespräch über Neuroleptika.

© Techau Verlag 2002

25548 Kellinghusen

Fotos:

Margarete Jamaly

Druck:

Titel: Paranus, Neumünster

Innenteil und Fertigung: Druckerei Schmidt, Kiel

Alle Rechte der Verbreitung und der Übersetzung vorbehalten.

Bitte beachten Sie das Urheber- und Vervielfältigungsrecht.

ISBN 3-931050-63-7

Inhalt

Musikalische Orientierung	7
Was ist musikalische Orientierung?	7
<i>Das Orientierungsprogramm</i>	7
<i>Funktionen der Orientierung</i>	8
<i>Leitsätze der musikalischen Orientierung</i>	9
<i>Arbeitsniveaus der musikalischen Orientierung</i>	9
<i>Drei Merkmale von MOPS.</i>	10
Musik und Mensch	11
Tipps für die musikalische Orientierung.	13
Mut zur Musik	14
Musik und Gesundheit	15
Grundlagen der Orientierung.	19
Körperliche Einflüsse	19
Orientierung in der Zeit	20
Zeit in der Musik	20
Gleichgewicht / Orientierung im Raum	21
Allgemeiner Einfluss von zeitlicher Struktur	22
Allgemeiner Einfluss von Klang.	23
Das Gleichgewichtsorgan.	24
Orientierung in der Praxis	27
Orientierung in der Zeit	27
Puls – Fluss – Struktur	27
<i>Im Alltag</i>	27
<i>Im Nervensystem</i>	29
Übungen zur Orientierung in der Zeit	30
<i>Puls, Takt, Struktur</i>	30
<i>Kurz – lang</i>	31
Präzision, Fluss, Einbettung.	32
<i>Präzision (Genauigkeit)</i>	32
<i>Fluss</i>	34
<i>Pausen</i>	35
Orientierung im Raum	35
<i>Raumwahrnehmung</i>	36
Übungen zur Raumwahrnehmung.	38
<i>Oben – unten</i>	38
<i>Hoch und tief in der Praxis</i>	38
<i>Links – rechts</i>	39
<i>Links und rechts in der Praxis</i>	40
<i>Vorwärts – rückwärts</i>	41
<i>Vorwärts und rückwärts in der Praxis.</i>	41
Weitere Übungsfelder	43
<i>Bezugspunkte.</i>	43
<i>Körperbild.</i>	44
<i>Erfassung von Bewegungen im Raum</i>	45
Lernen.	48
<i>Wiederholen.</i>	48

<i>Unterschiede</i>	49
<i>Langsam und einfach</i>	50
<i>Gruppenbildung</i>	50
<i>Vorstellung</i>	51
<i>Geordnetes Denken</i>	51
Musik hören	53
<i>Vorschläge zum Musikhören</i>	55
<i>Drei Beispiele</i>	58
<i>Fazit</i>	59
Merkmale der Gestaltung.	60
Orientierung im Innenraum	60
Gestaltungsmerkmale im Menschen	63
1. <i>Fühlen</i>	63
2. <i>Denken</i>	65
3. <i>Handeln</i>	69
<i>Zusammenfassung</i>	71
Seelische Bedürfnisse	71
<i>Praktische Beispiele</i>	72
Gestaltungsmerkmale in der Musik	73
<i>Beispiele</i>	74
<i>Klang – Dynamik – Akzente</i>	76
<i>Genauigkeit – Fluss – Einbettung</i>	78
Singen	81
<i>Klang – Dynamik – Akzent</i>	81
<i>Präzision – Fluss – Einbettung</i>	82
Weitere Merkmale	82
Herleitung der Gestaltungsmerkmale	83
<i>Entoderm (Inneres Keimblatt)</i>	84
<i>Mesoderm (Mittleres Keimblatt)</i>	84
<i>Ektoderm (Äußeres Keimblatt)</i>	85
Üben nach den Gestaltungsmerkmalen	86
Diagnose nach den Gestaltungsmerkmalen	92
Anhang.	96
Die MOPS-CD	96
Literatur	99
Gesundheit	100
Umgang mit stark eingeschränkten Menschen	106

Musikalische Orientierung

Was ist musikalische Orientierung?

Orientierung ist das effiziente Zusammenspiel vieler einzelner Faktoren. Effizienz bedeutet in der Natur immer Harmonie. Das wird deutlich in der Forschung zu Architektur, Statik, Mechanik, Aerodynamik und vielen anderen Bereichen. Gleiches gilt für die Physiologie, Neurologie und Psychologie.

Effizienz bedeutet
in der Natur immer Harmonie

Harmonie lässt sich mit Gesetzen der Mathematik beschreiben, wie zum Beispiel durch die Fibonacci-Reihe des goldenen Schnitts, bestehend aus ganzzahligen Brüchen. Besonderer Bedeutung kommen den ersten fünf Teilungsverhältnissen der Reihe zu, die „zufällig“ den wichtigsten Teilungsverhältnissen in der Musik entsprechen.

Doch Musik ist nicht nur ein funktionales Vorbild, sie macht auch großen Spaß. Wir können Musik hörend genießen, aber auch selber ausüben. Mit dem Mut zur Einfachheit und geeigneten Aufgaben ist das Jedem möglich.

Einfache aber gezielte Aufgaben, die erfolgreich bewältigt werden können und die das Fühlen, Denken und Handeln aktivieren und harmonisieren, bilden den Grundstock der musikalischen Orientierung. Besondere Bedeutung haben dabei das bewusste Genießen und das individuelle Gestalten

● Das Orientierungsprogramm

MOPS ist ein Programm, das Ihnen bei der Auswahl der Übungen viele Freiheiten lässt. Sie können auf individuelle Bedürfnisse und Gegebenheiten reagieren. MOPS besteht aus Bausteinen, die sich ergänzen. So können Sie mit der Anwendung beginnen, ohne das ganze Buch durchgearbeitet zu haben.

MOPS lässt viel
Freiheiten

Häufig lassen sich mit Musik gewohnte Arbeitsweisen intensivieren, wie bei der zeitlichen und räumlichen Orientierung gezeigt wird. Sie können die musikalische Gestaltung auch auf andere Arbeitstechniken wie Massage, basale Stimulation, passive und aktive Bewegungsübungen usw. übertragen. Der Satz „Mit Musik geht alles besser“ hat einen wahren Kern. Ganz sicher geht so nicht alles besser und mit jeder Musik schon gar nicht. Dennoch ist Musik in der Lage, uns seelisch und körperlich im Zentrum zu berühren.

Es ist eine Binsenweisheit: Wer gesund ist, braucht viele Medikamente nicht. Immer häufiger werden daher heute Methoden empfohlen, die, statt nur eine Krankheit zu bekämpfen, die Gesundheit stärken. Allgemeine Gesundheitsfaktoren sind zum Beispiel das Immunsystem, die Sauerstoffversorgung, die Durchblutung und die Ernährung.

Die aktuelle medizinische Entwicklung zeigt, dass der harmonische (das bedeutet in aller Regel: der rhythmische) Ablauf der Körperfunktionen und ihre Verzahnung miteinander für die Gesundheit eminent wichtig sind und dabei den Abläufen in der Musik ähneln. Gleiches gilt für den Umgang mit unserer Gefühls- und Gedankenwelt. Darüber hinaus vermag Musik uns mit einer archaischen Ebene der Natur- und Lebensverbundenheit in Kontakt zu bringen, die für unser Wohlbefinden eine nicht zu unterschätzende

Rolle spielt. Gelegentlich wird die rhythmische Gestalt der Lebensvorgänge ein wenig scherzhaft als „Symptom für Gesundheit“ bezeichnet.

Ein Anliegen von MOPS ist es, diese zentrale Gesundheitsinstanz zu aktivieren, einen Zugang zu ihr zu bekommen. Dieser Zugang erschließt sich nicht über eine Vielfalt der Reize, sondern über deren Qualität und Intensität. Daher ist es sinnvoll, auch einzelnen Aspekte der Orientierungsarbeit intensiver nachzugehen.

Dieser Ansatz wird durch die Befunde der Arbeitsmedizin, der Musik-Medizin, der Musikphysiologie, der Psycho-Onkologie und der Psycho-Neuro-Immunologie (kurz PNI), aber nicht zuletzt auch durch die Erfahrungen vieler im Bereich der Altenpflege und des Gesundheitswesens tätiger Menschen unterstützt. MOPS zielt auf die rhythmische Gestalt von Lebensfunktionen, auf die die Gesundheit und das Wohlbefinden stärkenden Gefühle. Das geschieht durch die Bündelung und Verzahnung der zur Verfügung stehenden Kräfte.

● Funktionen der Orientierung

Gemeinsames Musizieren und Bewegen beansprucht und aktiviert eine Reihe von Funktionen zur Orientierung und Stärkung der Gesundheit:

Funktionen der Orientierung

- ◆ Aktivierung
- ◆ Basale Gedächtnisfunktionen
- ◆ Orientierung im Raum
- ◆ Orientierung in der Zeit
- ◆ Orientierung im Innenraum (Körperbild, Empfindungen, Gedanken)
- ◆ Sprechen ohne Worte
- ◆ Biochemische und neurologische Stimulation
- ◆ Erfolgserlebnisse vermitteln
- ◆ Aktives Hören
- ◆ Menschliche Begegnung

Dabei ist es nicht das Ziel, besonders viele oder besonders schwierige Aufgaben zu bewältigen. Wichtig ist es vielmehr, die Freude an Aktivität zu wecken. Dazu gehört es, eine (mitunter kleine) persönliche Leistung zu vollbringen oder eine Tätigkeit „ein wenig anders“ als zuvor zu machen. Nicht zu vergessen die Stärkung der Gemeinschaft, das Erleben menschlicher Nähe und der Aufbau von Vertrauen.

Übungen, die die Möglichkeiten der Betreuten genauso berücksichtigen wie den pflegerischen Anspruch, sind in ihrer Beschreibung umfangreicher als eine einfache Sammlung von Spielen und Aktivitäten. Andererseits geben Aufgaben, die Spaß machen und ein echtes Erfolgserlebnis für eine echte Leistung vermitteln, die Bestätigung, etwas „richtig“ gemacht zu haben. Das wiederum stärkt eine Funktion, die für die Orientierung wichtig ist: das Gefühl für das, was für uns richtig ist. Wie auch das Gedächtnis bietet es einen inneren Halt, ohne den wir uns in unseren eigenen Gefühlen verirren können wie in einer fremden Stadt.

Kennen Sie das Gefühl, für einen Moment nicht weiter zu wissen? Der „innerer Kompass“ dreht sich im Kreis und wir sind ratlos. Beruhigend zu wissen, dass dieses Gefühl wieder aufhört. Aber was, wenn nicht?

Wir brauchen Unterstützung, die uns hilft, wieder „aufs Gleis“ zu kommen. Musik ist eine der Möglichkeiten. Gemeinsames Musizieren kann eine kleine „Welt der Musik“ erschaffen, die wesentliche Momente der psychischen und sozialen Orientierung beinhaltet. Der Kompass steht wieder auf „Norden“, wir fühlen uns wohler in unserer Haut. Das Gute ist, dass wir durch geeignete kleine Aufgaben zur Musik kleine, übersichtliche Erlebniswelten erzeugen können, so dass die meisten sich darin wieder orientieren können und den Lebensgeistern nicht mehr schwindlig ist.

Die Idee zu MOPS ist mehr als zehn Jahre alt. Eine Weile ruhte sie und immer wieder kamen Themen hinzu oder wurden die vorhandenen konkretisiert. Der Name MOPS entstand sehr früh und er enthält den inzwischen nicht mehr gebräuchlichen Begriff „Senioren“. Daher gab es einige Überlegungen, den Titel zu ändern, die doch letztlich verworfen wurden.

Die
„Welt der Musik“

● Leitsätze der musikalischen Orientierung

- ◆ Feine Musik (Musik, bei der Feinheiten zählen) und feine Bewegungen schaffen feine Gefühle.
- ◆ Feine (differenzierte) Gefühle schaffen feine Gedanken.
- ◆ Gehe mit der Musik um wie mit den Menschen: umsichtig, aufmerksam und sorgsam

MOPS ermöglicht unterschiedliche Stufen der Arbeitsintensität (Arbeitsniveaus), um unterschiedlichen Anforderungen gerecht zu werden. Wie Sie auch arbeiten, der große Vorteil ist: Wie Sie auch arbeiten, immer ist es ein Spielen mit Musik und Bewegung. Ob Sie die Anforderungen erhöhen oder absenken wollen oder ob Sie eine andere Fähigkeit ansprechen wollen, es ist „nur“ ein neues Spiel. MOPS bietet die Möglichkeit, die Übergänge zwischen Spiel und Arbeit nach Ihren Wünschen fließend zu gestalten.

MOPS –
ein offenes Konzept

Es ist ohne Weiteres möglich, Ihr persönliches Betreuungskonzept und Ihre Stärken in diesen Rahmen zu integrieren.

● Arbeitsniveaus der musikalischen Orientierung

1. Interesse wecken (MOPS als Ideenlieferant)
2. Aktivieren (MOPS als Spielequelle)
3. Intensivieren (einzelne Gestaltungsmerkmale verwenden, den Willen wecken)
4. Orientierungstraining (systematische Übung)
5. Orientierung im Innenraum (sich selbst und andere kennen lernen)
6. Musik gestalten, mit Hilfe der Gestaltungsmerkmale Fühlen, Denken und Handeln zusammenführen

7. Gezielte therapeutische Maßnahmen nach Maßgabe der Gestaltungsmerkmale und der seelischen Bedürfnisse
Die Wahl des Arbeitsniveaus geschieht nach den persönlichen Möglichkeiten und den Gegebenheiten der Betreuungssituation.

● Drei Merkmale von MOPS

1. Ganzheitlichkeit

Die meisten Menschen haben Freude an Musik. Sie wird gerne verwendet, um Übungen angenehm zu „verpacken“. Aber sie kann durch ihre anregende und zugleich beruhigende Wirksamkeit den Erfolg von betreuenden und therapeutischen Maßnahmen steigern. Das ist nicht verwunderlich. In den vielen tausend Jahren, in denen sich die Musiziergewohnheiten herausgebildet haben, haben Musiker immer wieder auf ihren Körper gehört, auf das, was ihnen angenehm und „richtig“ erschien. Die Musik ist so zu einem Spiegel von dem geworden, was in uns vorgeht und was uns gut tut.

Heute können wir die Wirkung und die Gründe hierfür immer genauer beschreiben. Wie bereits erwähnt, wird in der Medizin inzwischen vielfach die Ansicht vertreten, dass die musikalische Ordnung der Körperfunktionen ein Schlüssel zur Gesundheit schlechthin sein könnte, so wie sie ein Schlüssel für die Vorgänge in der Natur ist. (Spintge, Hildebrandt)

Musik, insbesondere das Musizieren, spricht uns auf vielen Ebenen zugleich an. Wir werden gleichermaßen zum Fühlen, zum Tun und zum Denken angeregt und viele Körperfunktionen erhalten harmonisierende Impulse. In der Verständigung beim Musizieren, auch wenn es in ganz bescheidener Form geschieht, werden nichtsprachliche und tiefmenschliche Wege der Verständigung genutzt. Wir müssen davon ausgehen, dass beim Musizieren weit mehr Hilfreiches geschieht als wir wissen, denn immer wieder gibt es neue und manchmal überraschende Erkenntnisse.

Musik spricht uns
auf vielen
Ebenen
zugleich an

2. Differenzierung

Tätigkeiten des Alltagslebens setzen sich aus vielen kleinen Bausteinen zusammen. Allein um einen Schritt zu gehen, müssen wir viele Male in der Sekunde das Gleichgewicht überprüfen, müssen das rechte und linke Bein unterschiedliche, ja zum Teil sogar gegensätzliche Befehle erhalten. Gleichzeitig sind optische und akustische Informationen aufzunehmen und zu bewerten. Doch es geschieht zur selben Zeit noch viel mehr: „Ganz nebenbei“ wollen ja auch der Herzschlag, der Stoffwechsel, die Haut (Kälte- oder Wärmereize) bedacht sein. Dazu machen wir uns vielleicht Gedanken, ob die Person, zu der wir gehen, überhaupt da ist und wo sie sonst noch sein könnte.

All das erscheint uns selbstverständlich, aber wehe, das Knie tut uns weh und wir können nicht wie gewohnt auftreten. Dann sind wir beim Gehen vollauf damit beschäftigt, uns mit den neuen Gegebenheiten auseinanderzusetzen. Für Gedanken oder Träumereien ist dann nicht mehr viel Platz.

Wenn wir uns den Knöchel verletzt haben, macht es keinen Sinn, lange Wanderungen zu unternehmen. Vielmehr muss der Knöchel zunächst geschont und dann durch gezielte Aufgaben ohne Überforderung wieder gestärkt werden.

Tätigkeiten
setzen sich aus
kleinen Bausteinen
zusammen

Ähnlich verhält es sich auch mit anderen Funktionen unseres Körpers. Weil unser Handlungsvermögen aus vielen Bausteinen besteht, ist es hilfreich, bei Einschränkungen wenige davon gezielt anzusprechen.

3. Intensivierung

Mittels einfacher aber gezielter Aufgaben lassen sich das Wohlgefühl in der Musik und auch die Wirksamkeit steigern. Eine Möglichkeit hierfür ist die Methode der Gestaltungsmerkmale. Diese Merkmale lenken die Aufmerksamkeit auf bestimmte Vorgänge beim Musizieren, die die natürliche Beziehung zwischen Mensch und Musik verstärken. Wenn wir unsere Kräfte gemeinsam auf ein Vorhaben lenken, sind wir eher in der Lage, unsere Möglichkeiten ganz auszuschöpfen. Einem Laserstrahl gleich bekommen wir so etwas wie einen „Laser-Willen“. Zugleich bewirkt die vollständige Konzentration die bewusste und genießende Hingabe, die Begeisterung, dass eine Kraft wach wird, die uns bereichert und unserem Körper Gutes tut (Flow).

Der „Laser-Wille“

Musik und Mensch

- ◆ Die meisten Menschen interessieren sich für Musik.
- ◆ Eigenes Schaffen in Musik oder Tanz wird in der Regel als sinnvoll oder als wertvoll erlebt.
- ◆ Musik bietet Strukturen und Vorgänge, die unseren Lebensvorgängen sehr ähnlich (vermutlich sogar verwandt) sind. Dies können wir unter anderem an der Bedeutung der Zeitstrukturen und deren harmonischen Proportionen sehen.

Die meisten Menschen interessieren sich für Musik

Nicht selten wird in medizinischen oder psychologischen Aufsätzen das Bild der Musik bemüht, um komplexe Vorgänge zu verdeutlichen. Lebensäußerungen, ja die gesamte Natur und die Musik (wie andere Künste auch) weisen in ihren Strukturen und „Regeln“ verblüffende Ähnlichkeiten auf, die in der Medizin auch zunehmend produktiv und erfolgreich genutzt werden. Man könnte etwas überspitzt sagen, ein Lebewesen ähnelt eher einem Kunstwerk als einer Maschine.

Musik ist ein Kommunikationsmittel, das andere Wege geht als die Sprache. Wir können etwas aus unserem Inneren zeigen, ohne dass wir Worte finden müssen. Und andere können darauf antworten. Wir erleben auch, dass es Kräfte gibt, die uns Lebensmut geben und unser Herz für Dinge öffnen, die anders sind als wir. Wir können vielleicht spüren, dass Leben nicht nur außerhalb von uns ist, sondern auch innerhalb. Wir genießen die Musik und kehren in den Alltag zurück. Manche meinen dagegen, die Musik zeige etwas von unserem eigentlichen All-Tag, den wir dann wieder vergessen (in einem Wortsinn wie bei Welt-All).

Wie unsere persönliche Ansicht auch ist, die Musik bietet Raum für unterschiedliche Ansichten und sie gibt uns die Möglichkeit, die Grenzen zwischen Spiel und Arbeit zu verschieben. Wir können „einfach so“ gemeinsam Spaß haben oder wir können an der Musik und an uns arbeiten. Musik kann ein gezieltes Werkzeug und Heilmittel sein.

Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Es ist nicht das Ziel, irgendwelche gesetzten Ansprüche zu erfüllen, sondern vielmehr, die gegebenen Möglichkeiten auszunutzen, selbst wenn diese sehr gering sind. In aller Regel gibt es jedoch einen Spielraum zwischen „einfach machen“ und

„noch einmal, aber etwas anders machen“. Diesen Spielraum gilt es zu nutzen. Der Schritt vom „irgendwie mitmachen“ zur bewussten Steuerung des Tuns ist der Entscheidende. Das kann ein sehr kleiner Schritt sein, wie der Beginn oder das Aufhören mit dem Refrain eines Liedes, oder der willentliche Einsatz von zwei unterschiedlichen Klängen.

Ein Ziel der Aktivierung in der Betreuung alter Menschen ist es die Menschen zur Eigenständigkeit zu motivieren und sie gegebenenfalls anzuleiten. Diese Arbeitsweise des angemessenen Forderns verfolgen auch die Beispiele in diesem Buch. Sie beziehen sich auf die besonderen Anforderungen in der Altenpflege und sind, mit entsprechenden Änderungen, auch in der Sonderpädagogik umsetzbar.

Das Arbeiten mit Gestaltung ist daraus entstanden, dass es oft weniger bereichernd und befriedigend ist, ein Lied auf das andere folgen zu lassen, als eine kleine Weile bei einem Lied, einem Rhythmus oder einem Instrument zu verweilen. Die Wiederholung und die Veränderung sind wichtige Methoden, um nicht nur Zerstreuung, sondern auch Bereicherung zu erfahren. Hinzu kommt, dass es unter dem Aspekt der Orientierungsarbeit wichtig ist, Sicherheit in kleinen Dingen zu erhalten. Dazu ist Wiederholung nötig – Wiederholung ohne Abwechslung, ohne Gestaltung kann langweilig werden. Zumindest ist dies eine normale Reaktion, denn das Gehirn ist darauf angelegt, redundante Informationen (Informationen, die nichts Neues bringen) auszublenden.

Ich habe bereits erwähnt, dass bei Musik und Bewegung die Grenzen zwischen Spiel und Arbeit in weitem Umfang und zudem sehr individuell verschoben werden können. Die Merkmale der Gestaltung sind das Werkzeug dafür. Sie sind in Gruppen zu je dreien geordnet, um drei unterschiedliche Empfindungsbereiche anzusprechen. Nach einer Untersuchung von *Susanne Kobasa* gibt einen Hinweis auf deren Einfluss auf die Gesundheit. Gegenstand der Untersuchung war ein großer US-Konzern in einer sehr angespannten Situation, genauer gesagt die Auswirkungen dieser Situation auf die Gesundheit der Manager. Kobasa untersuchte, ob es einen Zusammenhang zwischen psychischen Einstellungen und Krankheitsanfälligkeit gab. Sie stellt fest, dass bei den nicht erkrankten Menschen drei grundsätzliche psychologische Einstellungen vorherrschend waren:

1. Verantwortungsgefühl
2. Einfluss auf das Geschehen
3. Herausforderung statt Bedrohung

Vielleicht sind sie damit einverstanden, diese Einstellungen ein wenig anders zu formulieren?

1. Gefühl für Gemeinsamkeit und Zusammengehörigkeit
2. Möglichkeit zu Handeln
3. Fähigkeit zur Bewertung einer Situation und Entscheidungsfindung

Diese Umformulierung hat einen eigennützigen Zweck: Jetzt entsprechen die Begriffe recht genau den Beschreibungen der Gestaltungsmerkmale, wie sie später beschrieben werden. Wir machen Musik oder Bewegungen nicht irgendwie, sondern wir geben ihnen eine Form. Wir gestalten sie. Die Maß-

Wiederholung ist der
Schlüssel

stäbe, nach denen wir das tun, gelten in der Musik wie im Alltagsleben. Wir sind fühlende und gestaltende Menschen – ob wir musizieren, ein Gespräch führen oder unsere Wohnung einrichten.

Merkmale der Gestaltung

Die Gestaltungsmerkmale sind in der praktischen Arbeit mit Musik und Bewegung entstanden. Sie wirken auf verschiedenen Ebenen des Erlebens zugleich. Sie ermöglichen es, Musik „einfach so“ zu spielen und zugleich, mit spielerische Aufgaben, eine innere Arbeit anzuregen bis hin zur seelischen Ebene der Persönlichkeit. Sie sind ein Handwerkszeug mit der wir die Grenzen zwischen Spiel und Arbeit verändern können.

Besonderer Wert gilt deswegen der Art, wie Musik oder die Bewegung ausgeführt werden, wie sie gestaltet werden. Für diese Arbeit werden Merkmale der Gestaltung eingesetzt. Sie können bewirken, dass die Musik intensiver erlebt wird. Besonders wichtig ist es, dass nicht die anleitende Person durch Anweisungen und Bewertungen eine bestimmende Rolle übernimmt, sondern dass die Mitglieder der Gruppe in die Lage versetzt werden, ihr Handeln selbst zu steuern. Die Aufforderung einen hellen und einen dunklen Klang mit einem deutlichen Unterschied zu spielen (Differenzierung), lässt einen persönliche Freiraum für die Ausführung zu. Der Maßstab für die Ausführung ist nicht die Meinung oder Anweisung der Gruppenleiterin, sondern die eigene Wahrnehmung. So wird der Spaß an der Leistung gefördert und statt einer Abhängigkeit von der Bewertung werden die Selbstständigkeit und Erfolgserleben gestärkt. Die Merkmale der Gestaltung sind als Vorschläge zu verstehen. Sie können Sie vereinzelt nutzen, ohne sich mit der Systematik zu beschäftigen oder auch gezielt.

Selbstständigkeit fördern

Die Arbeit nach den Gestaltungsmerkmalen bietet folgende Vorteile:

- ◆ Auch Ungeübte können so zu einem Erleben von „mehr Musik“ gelangen. Ebenso sind sie eine Hilfe bei der Anleitung von Gruppen, um entweder die Musik zu stärken oder um therapeutische Maßnahmen zu unterstützen.
- ◆ Fühlen, Denken und Tun („Kopf, Herz und Hand“) werden aktiviert und zur Zusammenarbeit angeregt, um im optimalen Fall zu einer Einheit zu verschmelzen (Flow-Erlebnis). Dieser Zustand versetzt den Körper in einen Zustand erhöhter Gesundheit.
- ◆ Die Gestaltung der Musik und die Gestaltung des Wohlbefindens sowie der Gemeinschaft haben Ähnlichkeiten. Es geht nicht nur um die Musik, sondern immer auch um den musizierenden Menschen

Vorteile der Gestaltungsmerkmale

Tipps für die musikalische Orientierung

- ◆ Die „Rhythmikformel“ RZKF (Raum-Zeit-Kraft-Form). Sie besagt, dass fördernde Spiele sowohl das Erleben und Gestalten von Raum, Zeit, Dosierung von Kraft (zum Beispiel laut und leise spielen), sowie das Beachten einer Form ermöglichen sollten.
- ◆ Gestaltungsmerkmale lenken die Aufmerksamkeit und vereinen das Fühlen, Denken und Handeln.
- ◆ Qualität im Klang und Rhythmus. Sie ist der Gegenpol zu Beliebigkeit, die Fähigkeit, eine Wahl zu treffen und umzusetzen.
- ◆ Erfolgserlebnisse durch einfache Aufgaben schaffen.
- ◆ Die Art des eigenen Mitmachens sagt oft mehr als Worte.

Mut zur Musik

Gesundheit ist wichtig. Doch was ist Gesundheit? Wir wissen, für eine Genesung ist der Wille zur Gesundung wichtig. Gefühle und Stimmungen haben einen unmittelbaren Einfluss auf die Biochemie, auf das Immunsystem. Schwierigkeiten können als entmutigend angesehen werden oder als Herausforderung. Auf diese Weise können sie, wie die Stressforschung vielfach belegt hat, die Gesundheitskraft oder Lebenskraft nachhaltig beeinflussen.

Im Körper geschehen viele Dinge gleichzeitig und damit sie sich gegenseitig ergänzen und unterstützen, müssen sie sich aufeinander abstimmen. Jeder Vorgang im Körper hat seinen eigenen Rhythmus. Nach *Cramer* gibt es schätzungsweise 3000 davon. Dabei geht es weniger um eine ständige und ausschließliche Harmonie, als vielmehr um das Vermögen, den Organismus immer wieder von Neuem zu einer Einheit zu formieren. Diese Zusammenarbeit der Körperfunktionen ist der in der Musik sehr ähnlich, bei der einzelne Töne sich zu einem Ganzen, einer Melodie oder einem Musikstück verbinden. (*Hildebrandt*)

Auch die Gemeinschaft in der wir leben beeinflusst die Gesundheit. Eine Gemeinschaft ist die Kraft, die eine Gemeinsamkeit auch äußeren Widrigkeiten zum Trotz aufrecht erhält. Für unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit (oder Erfüllung) im Leben ist Gesundheit der Seele und der Psyche nicht weniger wichtig sind als die des Körpers. Wenn das schon in zeitlich begrenzten Pflegesituationen wie im Krankenhaus von Bedeutung ist, dann in langfristigen wie in der Altenpflege um so mehr.

Musik ist keine Notenartistik, sie ist eine Botschaft von Herz zu Herz. Musik ist die Sprache der Hingabe an das Gemeinsame in uns. Sicher wachsen mit den musikalischen Fertigkeiten die Vielfalt und Wirkung der Anwendung. Doch es zeigt sich immer wieder, dass gerade ganz einfache Aufgaben, bei denen Wert auf die Ausführung gelegt wird, das Erlebnis und die Wirkung von Musik deutlich erhöhen.

Für eine menschliche Altenarbeit ist es wichtig, dass sich Menschen begegnen. Eine Aufgliederung in Zuständigkeiten ist in der Pflegearbeit unumgänglich, doch wer ist zuständig für das Menschliche und für menschliche Kontinuität, auf die gerade Demente angewiesen sind? Zumindest aus Sicht der Betroffenen ist es begrüßenswert, wenn Betreuungspersonen sie in vielfältigen Situationen kennen lernen und begleiten. Eine Bewohnerin war auf der Station bekannt dafür, dass sie nicht sprach. Durch einen Zufall ergab es sich nach etwa einem halben Jahr, dass eine Pflegerin eine Weile in der Musizierstunde einer externen Kraft blieb und feststellte, dass die betreffende Person vergnügt und munter erzählte und sprach. Auf Rückfrage erfuhr sie dann: „Hier in der Musik ist sie immer so.“ Betreute und Pflegende können über Musik gemeinsam ins Gespräch kommen. Oft kann so viel schneller ein Kontakt und eine Vertrauensbasis geschaffen werden, die die Pflegearbeit erleichtert und bei den Bewohnerinnen und Bewohnern die Lebensqualität verbessert.

Ein Ziel ganzheitlicher Arbeit ist es, die Lebensgeister zu wecken. Dazu muss Interesse geweckt werden. Viele alte Menschen mögen Musik, sie interessieren sich auch für Lebensweisheiten und Humor. Lebensweisheiten und Musik sind in manchen Liedern und Chansons oder in klassischen Gesangsstücken zu hören. Beethoven war gar der Ansicht, dass Musik eine höhere Weisheit sei als alle gesprochenen Worte. Humor ist ein Lebensvitamin. Gemeinsames Musizieren schafft Verbindungen zwischen Menschen und Gelegenheit für kleine Freundlichkeiten und Scherze. Nicht sel-

Ca. 3000
körpereigene
Rhythmen

Musik ist eine
Botschaft von
Herz zu Herz

Humor ist ein
Lebensvitamin

zählen die Informationen aller Sinne, die Informationen über jeden Muskel, jedes Organ und jede Organfunktion im Körper. Auch der Stoffwechsel, der Blutkreislauf und das Nervensystem werden ständig abgefragt. Dazu kommen Gefühle, Assoziationen, Wünsche und Gedanken. Nicht zu vergessen: Fortlaufend werden ja auch Befehle an alle Körpersysteme abgegeben und das Befolgen dieser „Anordnungen“ des Gehirns wird auch wiederum überprüft.

Von all dem, so meint man, erreichen pro Sekunde etwa 6 – 10 Informationen unser Wachbewusstsein, denn mehr können wir nicht verarbeiten. Das ist immer noch eine Menge, wenn man bedenkt, wieviele davon wir im gleichen Zeitraum durch Sprache ausdrücken können. Unser Lernbewusstsein „verdaut“ noch erheblich weniger.

Es ist also verständlich, dass das Unterbewusstsein von der Wichtigkeit einer Information überzeugt sein muss, um sie bis in unser Wachbewusstsein oder gar unser Lernbewusstsein weiterzuleiten. Informationen sind wichtig, wenn sie Spaß bereiten, Gefahren vermeiden oder den unmittelbaren körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnissen dienen. Die Filter, die über die Wichtigkeit entscheiden, verändern sich mit unserer Lebenssituation.

Wenn wir mit sechs Jahren eingeschult werden, sind andere Dinge für uns wichtig als später in der Pubertät. Die Zeit der Berufsausbildung schafft wieder ein ganz anderes Weltbild; noch anders beim Aufbau einer Familie. Sind die Kinder groß, verändert sich unsere Welt abermals: ein neuer Freiraum entsteht. Mit Eintritt des Ruhestandes erweitert sich dieser Freiraum noch einmal. Was kommt danach, bricht alles zusammen? Wiederholen sich das Weltbild und die Bedürfnisse eines früheren Alters?

● Raumwahrnehmung

Wir erlernen die Bedeutung von „Raum“ durch die Erfahrung von Zeit, Zeit die wir benötigen, um eine Strecke zurückzulegen. Klang wird sogar eher räumlich als zeitlich empfunden. Wir kennen einen dünnen Klang, eine fette E-Gitarre, eine Flötistin mit einem großen Ton oder einen Gitarristen mit einem tragenden Ton – alles Begriffe der räumlichen Ausdehnung. Eine Fahrt über eine gleichförmige, eintönige Autobahn verwirrt leicht unser Gefühl für die gefahrene Zeit – anders ist es dagegen, wenn wir bekannte Orte und Landschaften passieren.

Genauso kann die Wahrnehmung des Raumes beeinträchtigt werden, wenn unser Zeitgefühl aus dem Takt geraten ist. So kann die bessere Orientierung in der Zeit, wie mit der Musik geübt, die Raumorientierung unterstützen. Auch die Orientierung im Raum setzt sich aus vielen Bausteinen zusammen, die in den Übungen berücksichtigt werden.

Zunächst sind die Wahrnehmung des eigenen Körpers wichtig: die Empfindung der Schwerkraft, die Raumrichtungen und die so genannte Mittellinie.

Vielleicht haben Sie dies schon einmal erlebt: Sie sitzen im Zug, erwarten die Abfahrt und auf einmal sehen Sie: „Ah, wir fahren!“. Ein wenig später sehen Sie dann, wie der Zug auf dem gegenüberliegenden Bahnsteig den Bahnhof verlässt.

Was ist passiert? Unsere Sinne haben uns einen Streich gespielt, wir konnten nicht auseinander halten, ob wir uns bewegen oder ob wir eine Bewegung sehen. So amüsant dieses Erlebnis auf der Reise sein mag, so hinderlich ist es im Alltag.

Das Nervensystem muss eine Vielzahl von Informationen auswerten, um festzustellen, ob wir uns auf einen Gegenstand zubewegen oder ob der Gegenstand sich auf uns zubewegt. Zwar wissen wir, dass sich eine Wand normalerweise nicht bewegt, aber sollte eine Wand (eine hölzerne Stellwand zum Beispiel) doch einmal kippen, werden wir mit Sicherheit sofort reagieren. Das zeigt uns, dass der Körper ständig anscheinende Selbstverständlichkeiten überprüft, um etwaige Gefahrensituationen sofort zu erkennen.

Jeden Moment muss der Körper überprüfen, ob wir noch aufrecht stehen oder ob unser Gleichgewicht in Gefahr ist. Dazu muss er die Lage aller Körperglieder kontrollieren und gegebenenfalls steuern. Alle Wahrnehmungen werden beständig miteinander verglichen, ob sie ein übereinstimmendes Bild ergeben. Wenn sich die Beschaffenheit des Fußbodens verändert, wird es erforderlich, dass wir die Schritte anders setzen. Wenn wir sehen, dass eine unebene Grasnarbe vor uns liegt, werden wir auf die Unebenheiten gefasst sein. Je nach den Anforderungen wird unsere Körperhaltung angeglichen, erhalten sämtliche Muskeln im Körper andere (und zwar aufeinander abgestimmte) Bewegungsbefehle. Mit unserem Wachbewusstsein allein wären wir nicht einmal in der Lage, eine Tasse Kaffee zu trinken, weil die erforderliche Bewegungskoordination unsere bewusste Steuerungsfähigkeit bei Weitem überschreitet.

Diese Beispiele sollen zeigen, dass Einschränkungen in der Orientierung leicht entstehen können, wenn einige der vielen Vorgänge in unserem Körper nicht reibungslos verlaufen, und einen erhöhten Regulierungsaufwand verlangen. Die vitalen Grundfunktionen haben oberste Priorität. Die Körperintelligenz hat die Macht, bei Bedarf unser Bewusstsein schlagartig und komplett in den Urlaub zu schicken: wir werden ohnmächtig. Dieses Abschalten kann aus Weisheit oder aus Ratlosigkeit geschehen, und es kann vollständig oder teilweise erfolgen. Daher setzt ein erfolgreiches Orientierungstraining bei den Grundfunktionen der Orientierung an.

Dazu kommt, dass unser Tagbewusstsein auch die bemerkenswerte Fähigkeit hat, Informationen auszublenden, weil sie unbequem sind. Beim Musizieren (wie bei manchen therapeutischen Methoden auch) ist es möglich, an dieser Bewusstseinschranke vorbei zu kommunizieren.

Doch zurück zur Raumwahrnehmung. Sie setzt sich aus Einzelwahrnehmungen zusammen:

- ◆ Zunächst ist es die Wahrnehmung des eigenen Standpunktes, an dem das Gleichgewichtsorgan einen maßgeblichen Anteil hat. Es lässt uns durch die Einwirkung der Schwerkraft oben und unten wahrnehmen und ermöglicht uns das Sitzen, Stehen und Liegen. Das ist eine Grundfunktion organischer Lebewesen und wird unter anderem in den vestibulären Kernen, dem ältesten Teil des Gehirns, bearbeitet.
- ◆ Nach dem Oben und Unten folgen die beiden anderen Raumrichtungen: Vorne–Hinten sowie Links–Rechts.
- ◆ Entfernungen werden zunächst in greifbar/nicht greifbar eingestuft und später, u.a. durch das Erleben des Bewegens im Raum als unterschiedliche Entfernungen empfunden und benannt. Auch hier hilft die Sicherheit in dem Abschätzen und Bewältigen im körpernahen Raum bei der Orientierung in der weiteren Umgebung, z.B. in Gebäuden.
- ◆ Später dann wird es möglich, räumliche Beziehungen zwischen Gegenständen einzuschätzen (z.B. im Straßenverkehr)

Orientierung ist eine Leistung

Raumwahrnehmung besteht aus Einzelwahrnehmungen

● Übungen zur Raumwahrnehmung

- ◆ Drei Raumrichtungen:
Oben – unten
Links – rechts
Vorwärts – rückwärts
- ◆ Erfassen von Bewegungen im Raum
- ◆ Begrenzungen
- ◆ Bezugspunkte
- ◆ Beginn und Endpunkt einer Bewegung
- ◆ Bewegungssteuerung
- ◆ Geschwindigkeit
- ◆ Dauer, Kraft, Entfernung
- ◆ Koordination
- ◆ Mitbewegung/Gegenbewegung

● Oben – unten

Diese Raumrichtung ist besonders wichtig. Ohne „Füße auf dem Boden“ und „Himmel über dem Kopf“ ergeben die beiden anderen Richtungen keinen rechten Sinn. „Oben“ und „unten“ sind absolute Raumgrößen, denn sie sind von der Schwerkraft abhängig und immer gleich. Wenn viele Menschen in einem Raum nach oben zeigen, werden sie alle in die gleiche Richtung weisen. „Links“ und „rechts“, ebenso wie „vorwärts“ und „rückwärts“ sind dagegen vom jeweiligen Standpunkt abhängig. Menschen in einem Raum werden für diese Raumangaben in unterschiedliche Richtungen zeigen.

Körperlich hat diese Raumrichtung mit der Aufrichtung zu tun. Sie ist ein Reflex der den Körper aktiviert, so wie sie ein Anzeichen für Anteilnahme und Aktivität ist.

● Oben und unten in der Praxis

Körperlich: Gleichgewichtsreize, regelmäßige Bewegung

Schon das Steigen einer Stufe oder das Bücken und Strecken erzeugen Reize und damit Nahrung für das Gehirn. Auch das Gehen auf unebenem Boden (zum Beispiel auf einem sandigen Spazierweg) ist eine Herausforderung für das Gleichgewichtssystem.

Mit Musik: Schwungvolle Musik (Marsch, Walzer), Bewegungen zur Musik wie Schunkeln (links-rechts) und Wiegen (vor-rück). Der Moment des Wechsels zwischen links-rechts und vor-rück wird durch ein kurzes Empfinden der Mitte angezeigt. Verstärkt werden kann das Gefühl durch ein Innehalten in der Mitte.

Im Sitzen kann man sich bewusst vom Becken vom Becken her aufrichten („wachsen“) oder den Kopf leicht auf den Schultern tragen („balancieren“). Als Begründung für solche Übungen kann man anführen: Dann klingt das Singen besser und man hat eine bessere Kontrolle beim Spielen von Instrumenten (Trommel, Klanghölzer usw.). Auch wenn sich dieser Erfolg nicht gleich einstellt, lohnt es sich, dies beizubehalten.

Bei Bettlägerigen lässt sich der Reflex dadurch auslösen, dass sie das Bein leicht anwinkeln und gegen einen Widerstand strecken (mit der Hand dagegendrücken).

Geistig: Mit der Umwelt, mit den Gedanken und Gefühlen anderer in Verbindung treten.

Gespräche: zuhören, von sich erzählen · Gefühle, Freuden und Sorgen teilen · Nicht nur austauschen, sondern Verständnis widerspiegeln und vermitteln

Mit Musik: Gespräche über Liedertexte oder „schöne Musik fürs Gemüt“ · Was geschieht in der Musik (welches Instrument spielt, wieviele Instrumente spielen, „sprechen die Instrumente miteinander“ durch abwechselnde Einsätze · Frage-Antwort in der Melodie, durch ähnliche Rhythmen usw.) · Was geschieht in mir · Angefangene Melodien und Rhythmen fortführen · Rondo-Spiele (vgl. „Musikalische Bewegungsspiele“). Aber auch das gemeinsame Singen und Spielen einer Melodie, eines Rhythmus bewirkt eine Verständigung und Abstimmung untereinander.

Seelisch: Urvertrauen, Geborgenheit, Kontakt zu Kräften der Natur.

Pflanzen, Tiere, Spaziergänge in der Natur · Religiöse Themen, Gebet · Geistliche, besinnliche Musik und Lieder · Mantren, Naturklänge · Körperlich angenehme Musik.

So wie sich Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein durch eine aufrechte Haltung zeigen, lassen sich diese Empfindungen durch entsprechende Haltungsübungen stärken. Sicher wird man dadurch kein anderer Mensch und man soll sich und anderen in der Hinsicht auch nichts vorspielen, doch so wie man sich durch eine zusammengesackte Haltung selbst ermüden kann, kann man auch etwas für seine Aktivierung tun. Die Gestaltungsmerkmale fördern Hingabe, persönliche Gestaltung und Begeisterung. Dadurch werden die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wie auch das Wohlbefinden gefördert. Der motivierende Einfluss der Musik tut ein Übriges.

● Links – rechts

Diese Dimension wird bestimmt durch die Paarigkeit im Körper. Beispiele: Hände, Füße, Ohren, Augen, beide Gehirnhälften

Auch beim Hören gibt es eine Seitigkeit als Ausdruck der unterschiedlichen Rollen der beiden Gehirnhälften. Die Hörbahnen für das linke und rechte Ohr verlaufen unterschiedlich. Der Hörreiz des rechten Ohres gelangt spürbar früher ins Hörzentrum und transportiert analytische Daten (Stimme Geräusch, Klang, Tonhöhe). Das linke Ohr hingegen vermittelt mehr den Charakter des Höreindrucks (in welcher Stimmung ist der Sprecher? Ist der Auspuff des Autos vielleicht undicht? Ist das Fell der Trommel stramm gespannt oder lose usw.).

Rechtes und
linkes Ohr

Anhang

Die MOPS-CD

Die CD zum Buch beinhaltet 27 Originalstücke und Übungen, die speziell für die Belange dieses Buches geschrieben wurden. Die meist eingängigen und sehr einfachen Melodie regen zum Mitsummen und Mitspielen. Ein deutlicher Grundschatz erleichtert die Orientierung in der Zeit. Deutlich zu erkennende Abschnitte fördern den Überblick und geben Hilfe für den passenden Einsatz bei Spielen zur Musik.

- ◆ Ähnliche Spiele können auch zu anderen Musiken gemacht werden (vergleiche „Kein schöner Land – Tänze und Spiele im Sitzen“)
- ◆ Bekannte Spiele und Übungen können an die Struktur dieser Musiken angepasst werden
- ◆ Besonders gut geeignet zum Umsetzen der Orientierungsübungen

Nummer	Kennzeichen der Musik	Beispiel
1	2-Takt-Gruppen 4/4 Takt	1 Takt Viertel dann eine ganze Note (spielen) Nur Viertel spielen Nur Ganze spielen Den Rhythmus der Melodie mitklopfen 1 Takt spielen, 1 Takt Stille 1 Takt Bewegung – 1 Takt stillhalten 1 Takt Bewegung – 1 Takt Bewegung ausklingen lassen
2	Auf und Ab 3/4 Takt	2 Takte aufwärts, 2 Takte abwärts Hände auf und ab führen Hände vor und rück führen Hände nach links und rechts führen Auch: linke und rechte Hand abwechselnd Mit beiden Händen eine liegende Acht vor dem Körper malen. Eine Schleife je Takt 6 kleine Schritte vor und rück
3	3/4 Takt	1 Takt Viertel, 1 Takt Pause siehe Stück 2

4	Klassisches Thema Langsame Vierte und Halbe im Wechsel	Längere Einleitung, dann 8 Takte Viertel, 8 Takte Halbe In Teil 2 (langsamere Melodietöne): im Wechsel: Tuch in einer Hand. bei den Viertelnoten in die Luft „tupfen“, Halbe hin und her schwenken, Viertel leise (!) mitklatschen, im zweiten Teil hin und her wiegen.
5	Kurz und lang 4/4 Takt	Viertel und Halbe wechseln alle 2 Takte Bewegungen zur Musik siehe auch 1 und 4
6	Kurz und lang 4/4 Takt	Wie 5, doch im B-Teil ist jetzt zur Melodie ein Rhythmus zu hören Im zweiten den Rhythmus mitklatschen, -patschen oder auf einem Instrument spielen
7	Kurz und lang 4/4 Takt	Wie 5, im B-Teil nur Rhythmus Mit zwei verschiedenen Klängen mitspielen In zwei Gruppen mitspielen
8	Kurz und lang 4/4 Takt	Wie 5 nur Rhythmus
9	Kurz und lang 4/4 Takt	Viertel und Halbe wechseln alle 4 Takte
10	Kurz und lang 4/4 Takt	Wie 9, im B-Teil Melodie und Rhythmus
11	Kurz und lang 4/4 Takt	Wie 9, im B-Teil nur Rhythmus
12	Kurz und lang 4/4 Takt	Wie 9, im B-Teil nur Rhythmus
13	Kurz und lang 4/4 Takt	Viertel und Halbe wechseln alle 8 Takte
14	Spiele Ganze Noten (Ganze)	Ganze Noten durchgängig Den Notenwert mitspielen
15	Spiele Ganze	In der zweiten Hälfte weiterführen Den Notenwert (hier Ganze) im zweiten Teil weiterspielen Im zweiten Teil ein anderes Tempo spielen Im zweiten Teil einen bestimmten Rhythmus spielen Im zweiten Teil frei spielen
16	Spiele Halbe	Durchgängig
17	Spiele Halbe	In der zweiten Hälfte weiterspielen
18	Spiele Viertel	Durchgängig
19	Spiele Viertel	In der zweiten Hälfte weiterspielen
20	Spiele Achtel	Durchgängig
21	Spiele Achtel	In der zweiten Hälfte weiterspielen

22	Klatsche den Rhythmus	2-taktiger Rhythmus Rhythmus zum Mitspielen/Nachspielen Passt zu allen Stücken im Vierertakt
23	Klatsche den Rhythmus	4-taktiger Rhythmus siehe 22
24	Wer hört die Trommel?	5x ist ein Rhythmusinstrument zur Melodie zu hören, laut Wer hört den Ton? Als Reaktion: Aufzeigen Still sitzen: Beim „fremden Ton“ bewegen
25	Wer hört die Trommel?	4x ist ein Rhythmusinstrument zur Melodie zu hören, leise
26	Wer hört die Trommel?	Eine neue Aufgabe: 5x ist ein Rhythmusinstrument zur Melodie zu hören, laut.
27	Wer hört die Trommel?	9x ist ein Rhythmusinstrument zur Melodie zu hören, leise