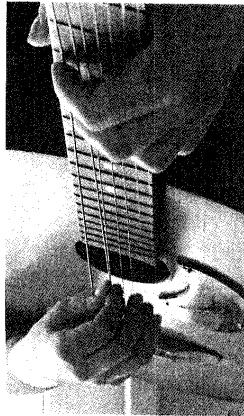


4 Musik, Rhythmik und Tanz

4.1 Einführung

4.1.1 Musik, Rhythmik und Tanz – was ist das?



Musik ist eine der ältesten kulturell-künstlerischen Ausdrucksformen der Menschheit.

Die Grundlage sind Schallwellen, die durch den menschlichen Körper als Musik wahrgenommen werden. Diese können durch verschiedene Schallquellen erzeugt werden: die (menschliche) Stimme, Instrumente jeglicher Art oder elektronische Klangerzeuger.

Für den musikalischen Ausdruck und die Wirkung beim Hörer sind die Verbindungen von

- Klangfarbe (jedes Instrument hat eine andere Klangfarbe),
- Lautstärke,
- Tonhöhe,
- der Zusammenklang verschiedener Töne und
- die zeitliche Dauer von Tönen

entscheidend. Auf diese Weise entstehen Musikstile und der Charakter eines Musikstücks.

Entwicklung 1 | 138

Musik hören, Musizieren mit Instrumenten und Singen haben für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eine hohe Bedeutung. Sie sind ebenso wichtig im Alltag von Erwachsenen und alten Menschen. Sie haben einen hohen Freizeitwert und sind eine Form der kulturellen sowie der sozialen Teilhabe.

Rhythmik oder rhythmisch-musikalische Erziehung ist eine pädagogisch angeleitete Ausdrucks- und Gestaltungsform, bei der Musik, Bewegung, Schauspiel und Tanz verbunden werden. Die Entfaltung der Eigenständigkeit, Kreativität und Gestaltungskraft des Ausübenden steht im Mittelpunkt. Der eigene Körper, dessen Ausdruckskraft und die Erlebnismöglichkeiten, Wechsel zwischen laut und leise, schnell und langsam, der Einsatz von Medien (Instrumente, Tücher, Stäbe, Musik), Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit werden methodisch genutzt. Es gibt unterschiedlich Formen der rhythmisch-musikalischen Erziehung. Sie findet hauptsächlich bei Kindern Anwendung, ist aber auch für die Arbeit mit Erwachsenen und alten Menschen von Bedeutung.



Tanz ist Brauchtum und Ritual. Er gehört z. B. als Gesellschaftstanz mit unterschiedlichen Tanzformen bei Hochzeitsfeiern, Bällen, Partys mit vielen Gästen dazu. Volkstanz existiert praktisch in allen Kulturen und ist Teil der kulturellen Tradition und des regionalen Brauchtums. Er wird heute überwiegend in Volkstanzgruppen als Freizeitaktivität ausgeübt, weniger auf Volksfesten. Tanz ist eine Form der Kunst (Ballett, Tanztheater, Modern Dance) oder auch Sport (Tanzsport, Aerobic, Zumba®). Hip-Hop oder Breakdance sind eine Form des Schautanzes und Ausdruck eines Lebensstils.

Beitrag: Helene, 1. Klasse, 2. Klasse, 3. Klasse, 4. Klasse, 5. Klasse, 6. Klasse, 7. Klasse, 8. Klasse, 9. Klasse, 10. Klasse, 11. Klasse, 12. Klasse, 13. Klasse, 14. Klasse, 15. Klasse, 16. Klasse, 17. Klasse, 18. Klasse, 19. Klasse, 20. Klasse, 21. Klasse, 22. Klasse, 23. Klasse, 24. Klasse, 25. Klasse, 26. Klasse, 27. Klasse, 28. Klasse, 29. Klasse, 30. Klasse, 31. Klasse, 32. Klasse, 33. Klasse, 34. Klasse, 35. Klasse, 36. Klasse, 37. Klasse, 38. Klasse, 39. Klasse, 40. Klasse, 41. Klasse, 42. Klasse, 43. Klasse, 44. Klasse, 45. Klasse, 46. Klasse, 47. Klasse, 48. Klasse, 49. Klasse, 50. Klasse, 51. Klasse, 52. Klasse, 53. Klasse, 54. Klasse, 55. Klasse, 56. Klasse, 57. Klasse, 58. Klasse, 59. Klasse, 60. Klasse, 61. Klasse, 62. Klasse, 63. Klasse, 64. Klasse, 65. Klasse, 66. Klasse, 67. Klasse, 68. Klasse, 69. Klasse, 70. Klasse, 71. Klasse, 72. Klasse, 73. Klasse, 74. Klasse, 75. Klasse, 76. Klasse, 77. Klasse, 78. Klasse, 79. Klasse, 80. Klasse, 81. Klasse, 82. Klasse, 83. Klasse, 84. Klasse, 85. Klasse, 86. Klasse, 87. Klasse, 88. Klasse, 89. Klasse, 90. Klasse, 91. Klasse, 92. Klasse, 93. Klasse, 94. Klasse, 95. Klasse, 96. Klasse, 97. Klasse, 98. Klasse, 99. Klasse, 100. Klasse

4.1.2 Musik im Alltagsleben

Musik spielt eine große Rolle, ist immer und überall vorhanden. Wir lassen uns mit Musik wecken, im Auto, auf dem Fahrrad, im Bus, beim Einkaufen begleitet sie uns. Der Durchschnittsbürger hört mehrere Stunden Musik pro Tag. Doch „Hören“ ist nicht gleich „hören“. Musik wird in großem Umfang passiv konsumiert.

Zum Weiterdenken Eine Studie der britischen Medienaufsicht Ofcom aus dem Jahre 2008 ergab, dass Jugendliche im Alter von 18 bis 24 Jahren rund vier Stunden pro Tag passiv und mehr als zwei Stunden interaktiv, d. h. mit selbstbestimmter und bewusster Auswahl der gespielten Stücke, Musik hören. Das sind zusammen rund sechs Stunden. Der statistische Durchschnittsbürger in Deutschland schläft etwas mehr als sieben Stunden.

Die Verstärkungsleistung von MP3-Playern und Mobiltelefonen ist groß. Musik kann in extremen Lautstärken gehört werden. Durch diese extreme Sinneswahrnehmung kann der Hörer direkten Einfluss auf seine emotionale Befindlichkeit nehmen. Je mehr Reize auf einen Menschen einströmen, desto stärker muss ein Signal sein, um sich auf einzelne Sinne konzentrieren zu können.

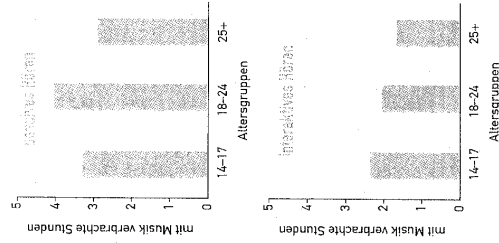
4.1.3 Reizschwelle und Stressschwelle

Bei der Sinneswahrnehmung werden zwei Schwellen unterschieden:

- die Reizschwelle
- die Stress- oder auch Aggressionsschwelle

Zum Weiterdenken Das menschliche Gehirn arbeitet mit rhythmischen Frequenzen. Diese liegen teilweise im Infraschallbereich (nicht hörbarer Frequenzbereich). Dennoch werden diese Frequenzen vom Körper wahrgenommen. Bei der Behandlung von Schlafstörungen wird beispielsweise eine nicht hörbare Frequenz von 2 bis 2,5 Hz über Lautsprecher eingegeben. Die Bewegungen der Lautsprechermembran sind optisch wahrnehmbar. Tatsächlich werden diese Frequenzen vom Körper verstanden und es sind signifikante Ergebnisse nachweisbar. Sie wirken gegen Schlafstörungen und Schmerzen und sollen Endorphine, körpereigene Opiate, freisetzen. Diese Frequenzen fördern eine tiefe Entspannung, den Schlaf und lindern Schmerzen durch Stimulierung des Endorphin-Systems.

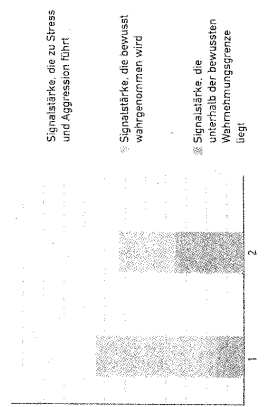
Die Reizschwelle sagt etwas darüber aus, ab welcher Intensität des Signals etwas bewusst wahrgenommen wird. Die Stress- oder Aggressionsschwelle sagt etwas darüber aus, ab welcher Lautstärke Musik als unangenehm wahrgenommen wird und Menschen gegebenenfalls aggressiv werden. Beide Schwellenwerte sind äußerst subjektiv, d. h. von Mensch zu Mensch verschieden. Die Aggressionsschwelle lässt sich nicht unbegrenzt nach oben verschieben, sie neigt als Folge der allgemeinen Reizüberflutung eher sogar dazu, nach unten zu fallen. Die Reizschwelle hingegen ist bei vielen mittlerweile stark angestiegen. Der Effekt ist ein kleiner werdender Bereich zwischen Reiz- und Aggressionsschwelle. Die reduzierte Bandbreite der bewusst wahrnehmbaren Signale führt zur Verminderung der Aufmerksamkeit und die niedrige Stressschwelle führt bei manchen Kindern und Erwachsenen zur Hyperaktivitätsreaktion.



(1) Musikhörverhalten britischer Jugendlicher, Ofcom 2008

Sinneswahrnehmung 1 | 120

Gehirn 1 | 222



(2) Das Diagramm zeigt eine normale (1) und eine gestresste (2) Reiz- und Stressschwellsituation.

Modernität

Die Neuheit von kulturellen Tendenzen in Abgrenzung zum Traditionellen. Modernität drückt sich inhaltlich dadurch aus, dass sie sich jenseits der endgültigen Festlegung entzieht und stets für Neues offen ist.

Ohr | 564

4.1.4 Die Entwicklung des musikalischen Geschmacks

Geschmack ist subjektiv

Der Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens persönliche Vorlieben für alle Arten von Musik und Musikstilen und verändert diese. Diese Vorlieben werden von den Erfahrungen in der Kindheit und Familie, der Erziehung und Sozialisation beeinflusst. Der Freundeskreis, das Wissen über die Hintergründe einer Musik oder Musikrichtung und das damit verbundene Lebensgefühl sowie das Bedürfnis, „modern zu sein“, sind für den Geschmack und die Musikgewohnheiten wichtig.

Akustische Wahrnehmung begleitet das Leben

Akustische Reize stehen sehr stark am Anfang der Wahrnehmungsentwicklung. Der Mensch hört bereits lange vor der Geburt. Das Ohr nebst Innenohr ist das Organ, welches bei der Geburt eines Menschen bereits 60% seiner erwachsenen Größe erreicht hat. Die pränatale Geräuschwahrnehmung unterscheidet sich zwar von dem, was wir postnatal hören, dies liegt jedoch an den unterschiedlichen Schallübertragungsmedien Fruchtwasser und Luft.



[1] Babies hören schon im Mutterleib.

Diese frühen Hörerfahrungen werden im Gehirn gespeichert. Vom ersten Moment an hören Kinder die Musik des Kulturkreises, in dem sich die Mutter bewegt bzw. in dem sie geboren werden.

Die Musik, die täglich z. B. über das Radio, das Fernsehen, die Werbung, über Klingeltöne von Mobiltelefonen oder über akustische Signale von Computern auf Menschen einwirkt, wird bewusst oder unbewusst wahrgenommen. Es kommt hierbei nicht auf die Qualität des gehörten akustischen Reizes an, die Häufigkeit ist entscheidend.

Das Gehirn vergleicht

Hören wir Neues, so vergleicht das Gehirn mit gespeicherten Erfahrungen und entscheidet, ob wir die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu den gespeicherten Informationen als angenehm oder unangenehm empfinden. Zunächst wird uns stets genau das als Wohlklang erscheinen, was möglichst viele Gemeinsamkeiten mit bereits Gespeicherter aufweist. Wer mit westeuropäischer Klassik oder Schlagermusik aufwächst, dem werden die chinesische Oper oder die arabische Klassik aufgrund des anderen Tonsystems, anderer Instrumente, Rhythmen und Melodien zunächst fremd erscheinen.

Je stärker ein zum ersten Mal gehörtes Musikstück von unseren Hörgewohnheiten abweicht, desto schwerer ist es für uns, das Stück einzuordnen. Werden diese Unterschiede zu stark, kann das zu einer Ablehnung des Gehörten führen. Die Vielfalt musikalischer Erfahrungen ermöglicht Aufgeschlossenheit.

Musikalische Geschmacksbildung entwickelt sich im Lebenslauf

Je jünger wir sind, desto weniger verfügen wir über Erfahrungsspeicher im Gehirn. Hören wir Neues, so haben wir also auch mit einer kleineren Speicherbibliothek zu vergleichen. Die Entscheidung, ob das Neue gefällt oder nicht, geht also recht schnell vorstatten. Wir sind demzufolge auch noch in stärkerem Maße offen für neue Impulse. In der Phase der Pubertät befindet sich das Gehirn in Umbaumaßnahmen, Synapsen werden zahlreich neu geschlossen, andere abgebaut. Jugendliche suchen nach eigenen Entscheidungen und sind offen für neue Impulse, da sie aufgrund des Willens zur Eigenständigkeit und der Suche nach Neuem und Ungewöhnlichem bereit sind, vieles infrage zu stellen.

Wenn die „Bibliothek der Hörerfahrungen“ gut gefüllt ist und wir meinen, dass wir diese „Bibliothek“ nach eigenen Entscheidungen aufgebaut haben, ist der Abgleich des neu Gehörten mit dem Gespeicherten komplexer. Das führt zu einem höheren Urteilsvermögen und einem bestimmten (aber nicht zwangsläufig einseitigen oder „atmosphärischen“) Geschmack.

Die Entfaltung des musikalischen Geschmacks im Kontext des Lebensalters stellt sich wie folgt dar:

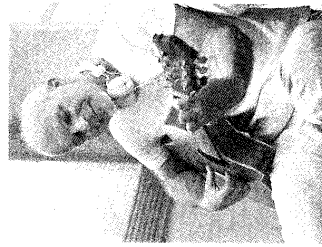
- **Frühe Kindheit bis Pubertät:** Sammeln von Hörerfahrungen, Erleben und Erlernen des Tonsystems, der Musik des sozialen Umfeldes oder des jeweiligen Kulturkreises. Das Musikhören, Singen und Musizieren mit Instrumenten, Bewegung mit Musik sind musikalische Erfahrungen, die die Geschmacksbildung bereichern.
- **Pubertät bis frühes Erwachsenenalter:** Hauptphase der Entwicklung des auf eigener Urteilskraft basierenden musikalischen Geschmacks. Intensive Auseinandersetzung mit Musik(-stilen) der verschiedenen Jugendkulturen (aus dem „Mainstream“ oder abseits der Kulturindustrie als sogenannte Independent- oder Underground-Richtungen) oder anderen Genres, die aus der eigenen musikalischen Erfahrung entstehen.
- **Erwachsenen-Phase:** Suche nach Hörerlebnissen, die mit der eigenen „Bibliothek der Hörerfahrungen“ kompatibel sind, diese ergänzen oder erweitern. Im höheren Alter muss kein Verlust des Bedürfnisses nach Modernität entstehen, Geschmack und Hörgewohnheiten sind spezialisiert und routiniert bzw. ritualisiert. Bekannte Musik bereitet alten Menschen oft mehr Genuss als Neues, das an keiner Vorliebe anknüpft.

Musikstile sind vielfältig: Rock, Pop, Hip-Hop, Schlager, Blues, Jazz, Elektro, Volksmusik, Klassik, Folk oder Country sind grobe Einteilungen für zahlreiche Unterformen der Genres. Sie haben viele Verbindungen, stammen aus gemeinsamen musikalischen Ursprüngen und sind dennoch sehr verschieden. Hier zeigt sich die Vielfalt der künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten und Gestaltungskraft von Musikern. Es existiert auch eine gewisse Kommerzialisierung, neue Stile zu erschaffen, die sich gut vermarkten lassen. Besonders die Unterhaltungsmusik, also die Musik, die uns täglich und in den Medien begegnet, wird nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten entwickelt.

Zur Geschmacksbildung und Entfaltung individueller musikalischer Vorlieben sollte Menschen mit geistiger Behinderung in jedem Alter Neues und Ungewöhnliches angeboten werden. So können Vorlieben ergänzt und Interessen geweckt werden.

- Die GEMA, Gesellschaft für musikalische Aufführungs- und mechanische Vervielfältigungsrechte, verwaltet die Nutzungsrechte von Musikkomponisten, Textautoren und Musikverlegern. Die öffentliche Nutzung und Aufführung von Musik, für die Urheberrechte bestehen, ist gebührenpflichtig.

Pubertät | 41



[2] Der musikalische Geschmack entfaltet sich über das ganze Lebensalter.

4.2 Singen und Musizieren

4.2.1 Aktivitäten im Alltag



[1] Der Chor Sonnenstrahlen der Lobetalarbeit e.V. während eines ökumenischen Gottesdienstes in Lüneburg am 25.04.2009

Basale Kommunikation | 682
Basale Stimulation | 468
non-verbaler Dialog | 572

Kinderklavier

John Cage (1912–1992)
komponierte für das Kinderklavier eine Suite for Toy Piano. Das Kinderklavier hat einen vereinfachten Tonumfang.

Singen kann den Alltag begleiten. Es kann aus einer spontanen Stimmung entstehen oder ein Ritual im Tagesablauf sein.

- Lieder aus dem Radio oder von der CD mitsingen oder mitsummen macht auch ohne vollständige Textkenntnis Freude. Menschen mit Behinderung können ermuntert werden, wenn Heilerziehungspfleger dieses vorleben und andere einbeziehen.
- Mit anderen ein Lied, eine Melodie oder einen Refrain anstimmen, einen Rhythmus klatschen oder klopfen – niemand muss den Ton richtig treffen und rhythmisch perfekt sein.
- Pfllegerische Handlungen und Begleitungen bei der Wegebewältigung, bei der Hausarbeit etc. können durch Gesang begleitet werden. Sie können Signale der Vertrautheit setzen, Entspannung (!Basale Kommunikation) oder Aktivität (!Basale Stimulation) fördern, Kommunikationspausen oder Stereotypen auflockern.

Musizieren ist der kompetente Gebrauch von Instrumenten. Kinderinstrumente wie die Blockflöte, das [Kinderklavier, die Blasharmonika (Triola), das Metallophon oder Holzophon (Glockenspiel) können zum Spielen von Melodien genutzt werden. Sie werden intuitiv oder mit einer Notenvorlage verwendet. Die Notenschrift gibt unter anderem Auskunft über Tondauer und Tonhöhe. Beides sind wesentliche Einflussgrößen der Musik. Musikmachen ist nicht abhängig von Notenkenntnis. Sie erleichtert es aber, neue Stücke zu lernen und gemeinsam zu spielen. Die Improvisation setzt ein gutes musikalisches Gehör und Erfahrung voraus, mit der Musik erfunden werden kann.

Chorsingen ist eine gute Möglichkeit der sozialen und kulturellen Teilhabe. Es kann unterschiedliche Menschen in einem Hobby verbinden.

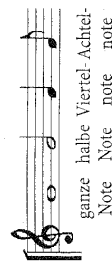
Musik hängt im Wesentlichen von zwei Einflussgrößen ab: der Tondauer und der Tonhöhe.

Die Tonhöhe wird durch die Stellung der Notenzeichen in den Notenzeilen deutlich.



Sie hängt von der Schwingungsfrequenz pro Zeiteinheit ab.

Töne mit 50 bis 100 Hertz empfinden Menschen als tiefe Töne, 2000 bis 5000 Hertz als hohe Töne. Der Normalstimmton a' (Kammerton a) ist in deutschen Sinfonieorchestern auf 443 Hertz festgelegt.



Die Tondauer wird durch das Aussehen der einzelnen Noten ersichtlich. Die Darstellung der Tondauer ist nicht genormt und bildet das Verhältnis der Tonlängen zueinander ab. Für ein Musikstück muss ein Zeitmaß bestimmt werden (*largo* oder *lento* für langsam, *allegro* oder *presto* für schnell).

Rituale

Singen und Musizieren sind feste Bestandteile von Morgen- oder Abschlusskreisen.



Das Lied „Alle Leut‘ alle Leut‘ gehen jetzt nach Haus ...“ ist eine Volksweise aus Österreich. Zahlreiche Kindergruppen nutzen es, um ein Angebot mit einem wiederkehrenden Lied zu beenden. Es existieren viele Variationen zum Text und welche Bewegungen zu den Strophen gemacht werden.

An Geburtstagen werden Ständchen gesungen, Martinsfest, Advent und Weihnachten sind Beispiele für Feiern aus christlichem Anlass, bei denen viele Menschen die Lieder mitsingen, ohne die Religion im Vordergrund zu sehen.

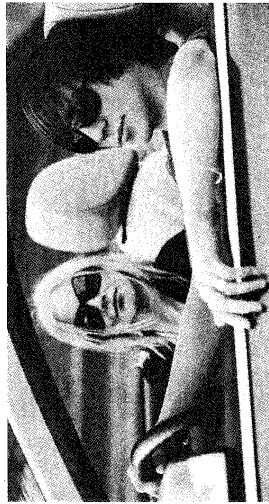
Für Menschen mit schwerer geistiger Beeinträchtigung sind bestimmte Klänge oder Musikstücke ein wichtiger Signalgeber für Situationen und die Vorbereitung auf Ereignisse und Aktivitäten und sie unterstützen die zeitliche und inhaltliche Orientierung. Ein Tischspruch oder Gebet leitet die gemeinsame Mahlzeit ein. Viele Kinder genießen zum Einschlafen als Ritual ein „Gute-Nacht-Lied“, eine Spieluhr, ein Gedicht oder ein Gebet. Jugendliche oder Erwachsene hören zu gewissen Anlässen bestimmte Lieder, um beim Tanzen oder Feiern in Stimmung zu kommen.

4.2.2 Emotionale und therapeutische Bedeutung

Musik hat eine hohe emotionale Wirkungskraft, sie löst **Assoziationen und Stimmungen** aus. In Zahnarztpraxen wird sie zur Milderung von Angst genutzt, im Fitnessstudio soll Musik ermuntern, durchzuhalten und weiterzutrainieren.



In der ARD-Kindersendung „... mit der Maus“ wurde vor einigen Jahren ein kurzer Filmausschnitt, bei dem ein Auto mit zwei Personen eine Landstraße zwischen Feldern, Wiesen und Bäumen entlang fuhr, mehrfach gezeigt und dabei mit unterschiedlichen Musiken unterlegt. Man hatte einmal den Anschein, es handle sich um die Flucht eines Gangster-Duos, ein anderes Mal war es die Ferienfahrt eines Liebespärchens.



[2] Paar im Auto

Der Einsatz von Musik in therapeutischen Bereichen dient zur Entspannung, Aktivierung oder wird als Vehikel der psychotherapeutischen Analyse eingesetzt.



Die Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft dmug bietet unter www.musiktherapie.de Informationen zu Ausbildung, Arbeitsfeldern und Fachtheorie.

Bei den entspannenden Musiktherapien werden die Sinneswahrnehmungen auf den Aspekt der akustischen Wahrnehmung reduziert. Das bedeutet nicht, dass alle anderen Wahrnehmungen unterdrückt oder gar ausgeschaltet werden sollen. Es wird vielmehr durch die räumliche Atmosphäre, die entspannte Körperhaltung und die vordefinierte Einspielung einer gezielt ausgewählten Musik die Aufmerksamkeit auf einen Sinn, nämlich das Gehör, gelenkt. Dies führt dazu, dass die menschliche Psyche in der Lage ist, die verschiedenen aktuellen Reize geordnet im Gehirn zu verarbeiten, was wiederum als entspannend empfunden wird.

Die **aktivierenden musiktherapeutischen Ansätze** können sehr vielfältig sein. Es ist einerseits möglich, mithilfe von Musik emotionale Zustände auszulösen. Dies kann vor allem bei Menschen, die unter einem Ungleichgewicht von emotionalem und rationalem Antrieb leiden, therapeutisch eingesetzt werden. Über Musik lassen sich verloren geglaubte oder verschüttete Gefühlszustände wiederbeleben. Zum anderen ist es möglich, bei Menschen mit Hirnschäden verschiedener Ursachen Schallfunktionen wiederherzustellen, die intellektuell nicht bewältigt werden können. Da Musik unmittelbar auf verschiedene Hirnareale wirkt, kann es sein, dass ein musikalischer Reiz, der gleichzeitig in verschiedene Bereiche vordringt, Schallfunktionen wiederherstellt, die über andere, meist intellektuelle Befehle nicht mehr funktionieren. Musikalische Reize sind komplex und bedürfen nicht zwangsweise der intellektuellen Verarbeitung.



Herr Dr. Mayer litt im Alter unter schweren Hirnschädigungen. Er war körperlich in der Lage zu gehen, konnte jedoch den Impuls des Loslaufens nicht mehr steuern. Den Beginn der nötigen Bewegung konnte er nicht auslösen.

Dr. Mayer liebte den Radetzky-Marsch und verband damit die Vorstellung des Marschierens. Der Reiz der Musik reichte aus, um die Gehbewegung auszulösen. Wenn die Betreuenden den Anfang des Radetzky-Marsches sangen, lief Dr. Mayer los.

Erinnerungen und Empfindungen sind im Gehirn vielfach verschaltet. Bei Herrn Dr. Mayer konnten über das assoziative Mittel der Musik Hirnbefehle ausgelöst werden, die die gewünschte Aktivität erzeugten.

In der musikgestützten psychotherapeutischen Arbeit werden verschiedene Bestandteile der vorgenannten Phänomene ausgenutzt, um innerste Sehnsüchte oder verschüttete Erinnerungen und Gefühle wachzurufen. Dabei wird unter anderem das Mittel der freien Assoziation unter Musik verwendet.

4.3 Rhythmik

4.3.1 Formen der Rhythmik



Emile Jaques-Dalcroze
(1865–1950), österreichischer Komponist
und Musikpädagoge

Der Musikpädagoge Emile Jaques-Dalcroze entwickelte eine Methode, in der rhythmische Übungen und Bewegungsgestaltung als rhythmische Gymnastik dem zeitlichen Ablauf von Musik untergeordnet wurden. Die Schweizerin Mimi Scheiblauber (1891–1968) entwickelte diese zur heilpädagogischen Rhythmik weiter und setzte sie in der Arbeit mit Kindern mit schwerer geistiger und körperlicher Behinderung ein. Sie formulierte einmal: „Es gibt kein lebensunwertes, kein bildungsunfähiges Leben!“, und bewies mit ihrer Arbeit, dass es keine Behinderung gibt, bei der sich ein Versuch mit heilpädagogischer Rhythmik nicht lohnt.

Zum Weiterdenken: Der Dokumentarfilm „Ursula oder das unwerte Leben“ aus dem Jahr 1966 von Reni Mertens und Walter Marti zeigt die Entwicklung des taubblinden und geistig behinderten Mädchens Ursula. Er greift auf viele Situationen aus heilpädagogischen Rhythmikstunden von Mimi Scheiblauber zurück. Der Film erzeugte großes Aufsehen, er zeigte die Missstände in der Betreuung und Förderung von Menschen mit Behinderung auf und demonstrierte, welche Entwicklungsmöglichkeiten Menschen mit Behinderung haben.



Der Arbeitskreis Musik und Bewegung/Rhythmik an Hochschulen e.V. gibt Informationen über verschiedene Bildungsgänge, wie zum Beispiel die Elementare Musikpädagogik oder Bachelor- und Master-Studiengänge in Musik oder Rhythmik

www.musikbewegung.de

Die Deutsche Elfriede Feudel (1881–1966) nutzte diese Methode in der allgemeinen Pädagogik im Schulbereich. Rhythmik ist Musikerziehung durch Bewegung, Wahrnehmungs- und Ausdrucksschulung. Die Wechselwirkung von Bewegung, Tanz, Musik, Stimme und Material findet heute in Kindertagesstätten, Schulen, in der Freizeit- arbeit mit Kindern und Jugendlichen oder der Seniorenbildung ihren Platz.

4.3.2 Ziele und Methoden der Rhythmik

Neben der ganzheitlichen Bewegungsförderung werden die nachfolgenden Bereiche der Entwicklung in der Rhythmik unterstützt (Tab. 1). Sie sind ein ausgezeichnetes Angebot für Kinder und Erwachsene mit unterschiedlichen Kompetenzen und Unterstützungsbedarfen.

Bereiche	Inhalte und Ziele	Beispiele für den Methoden-Einsatz und Variation
Musikalische Grundkompetenzen	<ul style="list-style-type: none">■ Steigerung und Sensibilisierung des Hörvermögens■ rhythmisches Spiel auf Instrumenten und Singen■ interpretatorisches Spiel auf Instrumenten■ Ausdruck durch Bewegung■ Bewegung nach Musik und Tanz	<ul style="list-style-type: none">■ Klänge, Geräusche und Instrumente■ Lautstärken■ Tempi und Dynamiken■ Wechsel von Bewegungsformen
Soziale und emotionale Intelligenz	<ul style="list-style-type: none">■ interaktive Gruppenaufgaben■ Spiele, bei denen einer führt und andere folgen■ Toleranz, Rücksichtnahme und Verantwortung■ Neugierde wecken■ Selbstkontrolle, Selbstwertschätzung und Selbstverantwortung	<ul style="list-style-type: none">■ Partner- und Gruppenaktivitäten■ Abwechslung in emotionalen und sensorischen Aktivitäten und Anforderungen■ Entspannungs- und Ruhebübungen■ Bewegungsspiele
Konzentration		
Sprachentwicklung	<ul style="list-style-type: none">■ Singen von Liedern und Sprechen von Reimen mit Bewegung■ Wort- und Satzakzent und -melodie, Betonung■ Wortschatz■ Klänge in Sprache, Sprache in Klänge umsetzen	<ul style="list-style-type: none">■ Übungen im Sprechrhythmus, Klatschübungen, Silben sprechen■ Sprachspiele■ Erfahrungen verbalisieren
Improvisation und Experimentieren	<ul style="list-style-type: none">■ Kreativitätspotenziale in Bewegung, Sprache, mit Material und Instrumenten nutzen und wecken■ Selbstbestätigung■ Vorstellungskraft und Spontaneität	<ul style="list-style-type: none">■ Ideen der Kinder■ Selbsttätigkeit■ Wiederholen und Variieren
Kreativität		
Sinneswahrnehmung	<ul style="list-style-type: none">■ Sehen, Hören, Tastsinn, Gleichgewicht werden vielschichtig und in Kombinationen angeregt	<ul style="list-style-type: none">■ einzelne Sinne ansprechen■ Sinne kombinieren■ Materialien wie Reifen, Tücher, Seile, Orff-Instrumente, Naturmaterialien
Bewegungssteuerung	<ul style="list-style-type: none">■ Selbststeuerung■ Tempo und Kraft steuern■ Anhalten, Umschalten, Unterbrechen und Durchhalten■ Raumschließung und -nutzung■ Körpererleben, Fähigkeiten und Grenzen■ Bewegungsdruck	<ul style="list-style-type: none">■ Schlaginstrumente zum Beleben, Intensivieren, Modulieren der Bewegungen

Tab. 1) Kompetenzen, die bei der ganzheitlichen Bewegungsförderung angeregt werden

Methoden der heilpädagogischen Rhythmik

Mimi Scheiblaure ordnete die heilpädagogische Rhythmik in fünf Übungsgruppen ein (Tab. 1). Diese schaffen für die Teilnehmer Möglichkeiten, die entwickelten Fähigkeiten im Sozialverhalten, in der Konzentration, Wahrnehmung, Motorik, Fantasie und Kreativität, Sprache und Musikalität im praktischen Tun zu integrieren und bewusst zu erleben. So werden diese Teil der Persönlichkeit.

Übungsgruppe	Beispiele
Ordnungsübungen im freien und begrenzten Raum, mit Material, Selbststeuerung	<ul style="list-style-type: none"> ■ die Bewegung im gesamten Raum (mit unterschiedlicher Geschwindigkeit oder Bewegungsform), ein Kind beginnt, andere kommen hinzu ■ die Gruppe bewegt sich im Raum und trägt einen Reifen, Bänder, Bälle, jeder muss eine eigene Fortbewegung finden, ohne andere zu stören
Soziale Übungen zur Ein-, Über- und Unterordnung, Interaktion in der Gruppe	<ul style="list-style-type: none"> ■ ein Kind macht Bewegungen vor, andere machen sie (spiegelbildlich) mit oder nach ■ das „sehende“ Kind führt ein Kind mit verbundenen Augen mithilfe der Stimme, mit einem Instrument, Seil oder Stab, durch den Kontakt der Fingerspitzen durch den Raum, über Hindernisse
Konzentrationsübungen für die akustische, visuelle, taktile und kinästhetische Wahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> ■ die Kinder bilden eine Kette, ein Kind schreibt einen Buchstaben/eine Form auf den Rücken des Vordermanns, dieser gibt ihn/sie bis zum ersten Kind weiter ■ Klänge sollen mit geschlossenen Augen lokalisiert werden ■ Kinder machen Bewegungsfolgen nach oder variieren diese
Begriffbildungsübungen nach dem Prinzip „zuerst erleben, dann erkennen, dann benennen“	<ul style="list-style-type: none"> ■ jedes Kind erhält ein Instrument, mit dem „laut und leise“, „schnell und langsam“, „klein und groß“ etc. erarbeitet und verglichen werden
Improvisations- und Fantasieübungen mit Bindung an einen Begriff oder Gegenstand und auch ganz frei	<ul style="list-style-type: none"> ■ ein Kind stellt ein Tier im Raum dar, die anderen erraten das Tier ■ die Kinder stellen ein Blatt im Wind, die Wellen des Meeres, einen Sturm etc. dar ■ die Kinder inszenieren im szenischen Bewegungsspiel eine Schiffsreise

(Tab. 1) Übungsgruppen der heilpädagogischen Rhythmik

4.3.3 Methodisch-didaktische Anregungen

Stundenaufbau | 304

Der | Stundenaufbau unterscheidet sich nicht wesentlich von anderen Angeboten:

- Einstimmungsphase, Begrüßung und Einstimmungsübungen
- Hauptphase zu einem Thema oder einer schlüssigen Kette von thematischen Angeboten
- Stundenausklang

Dieser bewährte Grundaufbau schafft eine Struktur, die Sicherheit und Orientierung gibt und die Kinder in der Mitwirkung und Selbststeuerung stark macht.

Je nach Alter, Kompetenz und Vorerfahrung müssen die Komplexität der Übungen, Schnelligkeit und Häufigkeit von Wechseln, die Intensität der Wiederholung und Variation von einzelnen Übungen angepasst werden.

Die **Gruppengröße** sollte nicht kleiner als vier Personen sein und kann je nach Raumgröße bis zu 20 Personen erreichen. Je größer der motorische und kognitive Unterstützungsbedarf der Teilnehmer, desto wichtiger sind kleine Gruppen, die Vereinfachung der Aufgaben und die Wiederholung.

Einzelübungen sollten sich mit Partner- und Gruppenübungen abwechseln, die Sozialformen sollten aber nicht zu häufig variieren und die Übergänge sicher gestaltet sein, damit es keine Unruhe gibt.

Die **Übungen** sollten möglichst abwechslungsreich sein und mehrere der oben genannten Entwicklungsbereiche ansprechen oder verschiedenen Übungsgruppen angehören. Ordnungsübungen bieten sich als Stundeneinstieg an. Entspannung und Anspannung sollten oft genug wechseln.

Der gewählte **Raum** sollte hell, einladend und nicht zu stark dekoriert sein. Er sollte sich zum Liegen und Sitzen sowie zum Toben und Werfen eignen.

Die **sprachliche Führung** bleibt in der bildhaften Sprache des Themas. Nicht „Stellt euch vor, ihr seid Vögel, die von Ast zu Ast hüpfen ...“, sondern „Die Vögel hüpfen durch die Zweige einer großen Eiche...“ Schon wird die Rolle initiiert und aufgegriffen. Es bietet sich an, dass der Übungsleiter nicht am Rand steht, sondern in der Gruppe und die eigene Stimme, Mimik und Gestik der Rolle anpasst.

Der Übungsleiter

- kann sich bewusst in seiner eigenen Lebhaftigkeit, Bewegungsdynamik und Fantasie zurücknehmen, um den Kindern nichts vorwegzunehmen und diese einzuschränken.
- hat die Aufgabe, den Rhythmus des Kindes zu wecken, nicht ihm den eigenen aufzuzwingen.
- sollte die Kreativität des Kindes anregen und Mut zum Risiko haben.
- sollte den eigenen Wegen der Kinder gegenüber Toleranz zeigen und diese nicht werten, es steht kein Leistungsgedanke im Mittelpunkt.
- sollte die Stunden mit Motivation und Freude gestalten.
- muss die Gratwanderung zwischen Führung und Freiheit beherrschen, klare Regeln aufstellen und Grenzen aufzeigen.
- sollte Auslöser von unerwünschtem Verhalten entdecken und reduzieren oder vermeiden (Medien, Partnerkonstellationen, Raumsituation, Übungsfolge).
- sollte positive Verhaltensweisen bestärken statt zurechtzuweisen.
- sollte die Akzeptanz des Kindes trotz abwegigen Verhaltens beibehalten.

4.3.4 Medien der heilpädagogischen Rhythmik

Musikinstrumente

Als Instrumente kommen Melodie-, Klang- und Schlaginstrumente zum Einsatz.

Klang- und Schlaginstrumente eignen sich besonders gut, sie können laut und leise, schnell und langsam genutzt werden. Sie haben unterschiedliche Klänge und Dynamiken und können von Kindern selbst genutzt werden. Sie beleben, rhythmisieren und intensivieren die Bewegungen. Melodieinstrumente sind schwerer zu spielen (Flöte, Glockenspiel).

Jeder Gegenstand kann zum Medium werden und zu Experimenten einladen: Kartons, Gläser, Töpfe, Eimer, Blätter, Papier.

Der eigene Körper ist ebenfalls ein gutes Instrument:

- Hände klatschen, reiben, schlagen auf dem eigenen Körper oder anderen Oberflächen
- Finger schnippen, trommeln auf dem Körper oder anderen Oberflächen
- Füße trampeln, stampfen, schleichen, hüpfen, gehen, laufen
- die Stimme und Sprache können schnalzen, brummen, summen, pfeifen, pusten



[1] Verschiedene Musikinstrumente

Spielskizze „Mäuse und Katzen“ mit Variationen

Die Kinder sind Mäuse, die im Rhythmus von Schlaghölzern durch den Raum laufen (langsam und dann immer schneller). Das schnelle Schlagen endet mit einem kräftigen Schlag, die Mäuse fallen schnappt zu und die Kinder lassen sich auf die Erde fallen und machen sich ganz klein.

Die Kinder werden zu Katzen und schleichen auf Samtpfoten, springen, fauchen oder kratzen je nach Impuls des gewählten Instruments (Triangel, Glockenspiel, Becken, Tambourin etc.).

Die Kinder experimentieren mit Instrumenten und machen Katzen- oder Mäusegeräusche, die von anderen erraten werden.

Für Kinder mit schwerer Behinderung werden zum Thema passende Reime gesprochen und vertont, von den Kindern mitgesprochen oder mit Instrumenten begleitet. Fingerspiele, Wahrnehmungsübungen oder Mitmachreime werden angeboten.

Medien für Bewegung und Spiel

Es kommen alle Medien vor, die auch in der Psychomotorik und im Sport bekannt sind. Alle Arten von Bällen, Tüchern, Seilen, Bändern, Stäben, Keulen, Ringen, Kästen, Matten oder Teppichfliesen. Ebenso können auch Kostüme, MP3- oder CD-Player, Heuschläuche, Kooperationsschläuche, Decken oder Schaukeltücher, Hand- und Fingerpuppen zum Einsatz kommen.

Spielskizze für das Seil mit Variationen

Alle Kinder haben ein Seil, das sie hinter sich herziehen, werfen, schwingen, in Formen legen, dem sie nachgehen oder welches sie zum Springen nutzen (als Freispiel, zu Musik und Tönen).

Die Kinder laufen mit dem Seil schnell und langsam durch den Raum und sollen nirgends anstoßen; nie auf ein Seil treten.

Zwei Kinder halten ein Seil am Ende fest; das Seil sollte immer gestrafft sein. Sie gehen dabei als Paar durch den Raum und erproben Bewegungsformen und Tempovariationen.

Zwei Kinder sind Kutsche und Kutscher und führen Übungen zum Führen und Folgen durch. In der Kutsche können auch Gäste Platz nehmen. Die Kutsche bekommt nach und nach mehr Pferde gespannt.

Vier Kinder bilden ein Kreuz mit zwei Seilen und bewegen sich durch den Raum. Sie erproben Bewegungs- und Formvariationen.

4.3.5 Sonderformen der Rhythmik am Beispiel Eurythmie



Die Eurythmie wurde um 1912 durch den Begründer der Anthroposophie Rudolf Steiner (1861–1925) entwickelt. Der Begriff Eurythmie kommt aus dem Altgriechischen („eu“ für „gut“, „rhythmos“ für Rhythmus). Es handelt sich somit um ein „Gleich- oder Ebenmaß in der Bewegung“ oder um eine „schöne Bewegung“. Eurythmie erinnert aufgrund der Bewegungen an das klassische Ballett, wird nur zumeist weniger mit festgelegten Posen und abstrakten Bewegungsabläufen ausgeführt. Sie ist eine Form der darstellenden Kunst und macht seelische und geistige Inhalte durch Körperbewegung und Gesten im dreidimensionalen Raum sichtbar.

[1] Aufführung des Enescu-Eurythmie-Projektes im Eurythmum in Stuttgart am 1.9.2010





An der Alanus Hochschule in Alfter existiert zum Beispiel ein Lehrstuhl für Eurythmie. Zur Ausbildung und Berufspraxis bietet die Internetseite des Berufsverbandes der Eurythmisten in Deutschland e.V. weitere Informationen:
www.eurythmie-info.de
www.sozialeurythmie.net

Die Eurythmie drückt sich in Tanzbewegungen und Gebärden im Raum aus. Sie interpretiert literarische Texte und Musikstücke und inszeniert diese unter der ergänzenden Verwendung von Farben, Tüchern, Kugeln, Stäben oder Raumformen als Bühnenaufführung.

Eurythmie wird an Eurythmie- und Kunstschulen in mehrjährigen (hoch-)schulischen Bildungsgängen gelehrt. Abschluss sind u. a. Eurythmist/-in, Eurythmist/-in im sozialen Berufsfeld, Eurythmielehrer/-in, Bühneneurythmist/-in oder Heileurythmist/-in.

➊ Eurythmie wird als pädagogische Eurythmie in Waldorfkindergärten und Waldorfschulen angeboten. Sie dient in sozialen Arbeitsfeldern der Gesundheitsförderung, der musikalischen, sprachlichen und motorischen Entwicklungsförderung, als kulturelles und künstlerisches Angebot sowie dem Gemeinschaftsleben und der Festgestaltung.

Die Heileurythmie oder Eurythmietherapie ist ein Teilgebiet der Anthroposophischen Medizin und erfolgt nach ärztlicher Verordnung. Nach einem Urteil des Bundessozialgerichtes aus dem Jahre 2005 haben Krankenkassen die Möglichkeit, sich an den Kosten zu beteiligen. Einen anerkannten wissenschaftlichen Nachweis über die Wirksamkeit gibt es zurzeit nicht.

4.4 Tanzangebote für Menschen mit Behinderung

Funktion und Bedeutung von Tanz

Tanzen ist Ausdruck von Lebensfreude und Lebensstil. Das Tanzen (in der Disco, auf Partys, als Freizeitsport) bietet als aktive Form der Freizeitgestaltung Kontakt- und Kommunikationsmöglichkeiten. Im Individualtanz tanzt eine Person für sich alleine, genießt auf diese Weise die Musik oder drückt Stimmungen aus. Der Paartanz hat viele Formen (u. a. Standard, Latein), beide Partner tanzen aufeinander abgestimmte Figuren und Schritte. Regelmäßiges Tanzen fördert die Koordination und Kondition und kann auch für ältere Menschen eine gute Bewegungsform sein.

Menschen mit Behinderung können zunächst an jeder Tanzform teilnehmen. Aufgrund motorischer oder geistiger Beeinträchtigungen haben sich bestimmte Angebote unter Berücksichtigung der Kompetenzen als Ergänzung zu anderen Formen etabliert.

Sitztanz und Rollstuhlтан

Der **Sitztanz** kommt ursprünglich aus dem südpazifischen Raum. Die Tänzerinnen vollführen auf dem Boden sitzend mit den Händen oder mit dem Oberkörper ausdrucksstarke rhythmische Bewegungen und tänzerische Formen.

In den 1980er Jahren wurde der Sitztanz als therapeutische und pädagogische Methode für Menschen mit motorischen Beeinträchtigungen entwickelt. Die Teilnehmer sitzen dabei im Kreis auf Stühlen, was (je nach Möglichkeit) die Einbeziehung der Beine ermöglicht. Sitztanz kann auch im Rollstuhl stattfinden.

Die Bewegungsabläufe richten sich nach den Kompetenzen der Klienten. Die Musik sollte auf die Teilnehmer und Übungsziele abgestellt sein. Eine Kopplung von Sitztanz und Gesang ist durchaus anstrengenswert. Heute gibt es eine spezielle, zertifizierte Ausbildung zum Sitztanzleiter.



Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V.
www.drs.org

Der **Rollstuhlтанц** ist eine Mischung aus Sitztanz, Paar- oder Formations- bzw. Gruppentanz. Rollstuhlтанц wird als Breitensport und Leistungssport in verschiedenen Klassen getanzt. Im Kombi-Tanzen sitzt einer der Tanzpartner im Rollstuhl, im Duo-Tanzen sitzen beide im Rollstuhl. Getanzt werden u. a. Standardtänze (Walzer, Tango) und Lateintänze (Rumba, Discofox u. a.). Rollstuhlтанц bietet großes Potenzial für die soziale Teilhabe. Voraussetzung für den Rollstuhlтанц sind ein gutes Koordinationsgefühl, evtl. kräftige Armmuskulatur und die Beherrschung des Rollstuhls. Steigt das Leistungsniveau, wird nicht mehr im Alltagsrollstuhl getanzt.



[1] Kombi-Tanzen: Thorsten Schiller und Maria Nowack beim Training am 15.11.2004



[2] Duo-Tanzen: Rudolf Queri und Linda Erdl trainieren im Münchner Olympiapark am 6.11.2014.

Contra Dance

Hierbei stehen sich die Tänzer in zwei Reihen gegenüber. Die Tanzpartner tanzen Figuren miteinander, dann mit dem benachbarten Paar usw. Getanzt wird mit wechselnden Paaren und in Gruppen. Beim Contra Dance gibt es einen Ansager (Prompter oder Caller genannt), der die Tänze vorab erklärt und sprachlich anleitet. Man muss die Choreografie nicht auswendig können und Anfänger oder Ungerübte können jederzeit teilnehmen. Die Figuren werden mit zwei oder drei benachbarten Paaren getanzt, je nach Tanz wechseln die Partner oder nicht. Die Partner führen am Platz Figuren aus, nehmen Schritte in der Gasse zwischen den Reihen der anderen Tänzer vor oder tanzen im Kreis. Es gibt hierfür zahllose Tanzfiguren.

Der Contra Dance hat neben dem Bewegungsaspekt einen starken Koordinationsaspekt und ist sehr gruppendynamisch orientiert. Am Ende der Veranstaltung hat jeder mit jedem getanzt und sich viele Male durch den ganzen Raum bewegt. Seinen Ursprung hat der Contra Dance in historischen Tänzen in Europa, die sich im 17. und 18. Jahrhundert zum Gesellschaftstanz entwickelten. Sie sind eine Art Vorläufer des Paartanzes.

Line Dance

Dieser Gruppentanz, der sich ursprünglich aus Volkstänzen entwickelt hat, ist heute sehr populär. Er eignet sich gut für Menschen mit Behinderung, da er in Gemeinschaft getanzt wird und das Anspruchsniveau der Schritte und Musikstile gut variiert werden kann. Tänzer im Rollstuhl können von Assistenten auf ihrer Position begleitet werden. Grundlage sind auch hier die bekannten Tanzstile (Motions genannt). Getanzt wird alleine in Reihen hintereinander und nebeneinander. Dabei entspricht die Grundaufstellung der Tänzer einem Viereck. Der Gruppe steht ein Vortänzer gegenüber. Nun wird eine zuvor abgestimmte und erlernte Choreografie entsprechend einem dazu passenden Musikstück getanzt. Die Teilnehmer können an ihren Nachbarn sehen, ob sie die richtigen Schritte machen. Fehler können oft selbstständig bemerkt und korrigiert werden. Funktionierte die Choreografie, so entsteht ein starkes Gruppengefühl. Es gibt viele Line-Dance-Gruppen für Menschen mit Behinderung. Diese Tanzform trainiert Koordination, Kondition, Beweglichkeit und Körpergefühl.



[3] Line Dance

4.5 Methodisch-didaktische Hinweise für den Einsatz von Musik

Menschen mit Beeinträchtigung haben häufig ein anderes **Rezeptionsverhalten** als die breite Masse der Bevölkerung. Aus den vielen Arten der Behinderungen ergibt sich, dass keine allgemeingültige Aussage möglich ist, wie Menschen mit Behinderung auf Musik und Rhythmik reagieren. Deshalb sei hier auf eine Reihe von möglichen Besonderheiten hingewiesen, die einzeln oder auch in verschiedenen Kombinationen auftreten können:

- Die Sensibilität für musikalisch-akustische Reize kann wesentlich vom „Normalwert“ abweichen, Klänge, die wir als „mäßig spannend“ oder „laut“ erleben, können Menschen mit Behinderung stark erregen und zur Überschreitung der Stressschwelle führen.
- Die Aufmerksamkeit kann stark fokussiert sein, was dazu führt, dass viele verschiedene Reize verwirren können. Hintergrundmusik kann dann die Aufmerksamkeit so stark fesseln, dass andere Informationen untergehen.
- Musik und Rhythmik können starke Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem haben, anregend oder beruhigend sein.
- Musikalisch-rhythmische Erfahrungen können unmittelbare Reaktionen wie z. B. Bewegungen, Emotionen oder Erinnerungen auslösen.

vegetatives
Nervensystem  | 553

Auswahl der Musikstücke und -stile

Für Bewegungsangebote, Rhythmik und Tanz sollte die Auswahl der Musik den Geschmacksvorlieben der Teilnehmer entgegenkommen, altersgerecht sein sowie die Übungen und Ziele der Angebote fördern.

Anregung und Aktivierung werden durch andere Musikformen und -stile ermöglicht, als Entspannung und Beruhigung. Durch Instrumentierung, Klangfarbe, Lautstärke, Tempo und das Erlebnis von „live“ gespielter Musik oder das Abspielen von Aufnahmen entsteht als komplexes Zusammenspiel die Wirkung von Musik auf den Hörer. Zugleich gibt es individuelle Unterschiede, die bei der Auswahl von Musik für Gruppen berücksichtigt werden sollten.

Ein Discoabend oder eine Party benötigen **Tanzmusik** für alle Gäste (jung und alt, mit und ohne körperliche Beeinträchtigung); deshalb hier Musikstile sowie neue und alte Titel mischen. Um Tänze wie Walzer, Discofox oder Rumba zu erlernen, sollten bekannte und sehr rhythmische Titel gewählt werden, die ein nicht zu schnelles Tempo haben.

Bei psychomotorischen Bewegungsangeboten wird **Musik als Medium** eingesetzt, das die Übungen und deren Ziele unterstreicht. In Rhythmikangeboten werden Klänge und Rhythmen selbst erzeugt und in Bewegung umgesetzt. Begleitmusik muss gemäß den Übungszielen eingesetzt werden. Hintergrundmusik ist nicht zu empfehlen. Sie kann in Einstiegsphasen, evtl. beim Freispiel oder als Ausklang genutzt werden bzw. Entspannungsübungen einleiten und unterstützen.

Der Übungsleiter sollte die Musiktitel für ein Angebot gut vorbereiten, ohne Suchen abspielen können und das Abspielgerät sicher beherrschen. Die Abspiellautstärke und Leistung der Lautsprecher müssen dem Raum und Anlass gerecht werden.

Ein **Gesangsangebot** kann durch das Abspielen von Liedaufnahmen vor allem ungebürte oder schüchterne Sänger unterstützen, die Melodie zu erfassen, Texte sicherer oder lauter und betonter mitzusingen. Aktive Klavier- oder Gitarrenbegleitung wirkt oft besonders motivierend. Beides ist aber kein Muss: Auch reiner A-Capella-Gesang ist sinnvoll.