

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und -betreuer

Fertig aufbereitete Konzepte und Übungen, Materialien und Kopier-
vorlagen für ein ganzheitliches Gedächtnistraining mit Senioren

Thema: Kurzaktivierung und Methodenkompetenz, Ausgabe: 01

Titel: Die sportliche Seite der Musik (77 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm „Seniorenbetreuung“ des OLZOG Verlags. Ein Hinweis auf die Originalquelle befindet sich in der Fußzeile jedes Dokuments.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Die motivierenden, sofort einsetzbaren Übungen und Kurzaktivierungen mit Biografie- und Jahreszeitenbezug sorgen für Abwechslung im Pflegealltag, steigern Selbstwertgefühl und Lebensqualität Ihrer Senioren und bedeuten gleichzeitig Zeitersparnis und Arbeitserleichterung für Sie.

▶ Die Print-Ausgaben aus dem Programm „Seniorenbetreuung“ können Sie auch bequem und regelmäßig per Post im [Jahresabo](#) beziehen.

Hinweis zu den Beiträgen aus der Reihe »**Musik, Bewegung & Sinnesarbeit**«: die Links zu den **Liedern** (Musikdateien im mp3-Format) sowie zu einer **kostenlosen Einführung** finden Sie jeweils direkt in der **Detailansicht des Artikels**.

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen, bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@olzog.de

✉ Post: OLZOG Verlag | c/o Rhenus Medien Logistik GmbH & Co. KG
Justus-von-Liebig-Str. 1 | 86899 Landsberg

☎ Tel.: +49 (0)8191/97 000 220 | 📠 Fax: +49 (0)8191/97 000 198
www.olzog.de | www.eDidact.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

Qualität ist in der Seniorenbetreuung heutzutage selbstverständlich und die vorliegende Sonderausgabe „Methodenkompetenz in der Altenpflege“ soll dazu beitragen, in Institutionen der Seniorenbetreuung positive Veränderungen in die Tat umzusetzen.

Drei praxiserprobte Konzepte werden jeweils vorgestellt, beginnend mit **theoretischen Grundlagen**, um die Entwicklung der Methoden auf wissenschaftlicher Basis zu verstehen. Es wird allerdings Wert darauf gelegt, dieser Basis **konkrete Handlungsbeschreibungen** und **Durchführungsmöglichkeiten** anzuschließen. Alle drei Maßnahmen haben ihre Praxistauglichkeit in Seniorenheimen über Jahre bereits bewiesen.

Das soll helfen, aus einer Idee, die vielleicht schon vorhanden ist, ein Projekt zu realisieren. Da für Projektplanung und Literatursuche in einem Heimbetrieb oft wenig Zeit bleibt, werden hier die Maßnahmen **„mundgerecht“** serviert. Ähnliche Projekte, die schon in Durchführung sind, werden vielleicht durch Hinweise aus dieser Sonderausgabe bestärkt und erweitert.

Sehen die **drei Konzepte** auf den ersten Blick auch unterschiedlich aus, so haben sie doch **viele Gemeinsamkeiten**:

- Betreuung und Pflege werden als **ganzheitliches Konzept** betrachtet, die Individualität des Bewohners und seine Biografie sind die Grundlage aller Maßnahmen.
- Nicht die Einschränkungen der Betreuten stehen im Mittelpunkt, sondern ihre **Ressourcen**.
- Das System „Heim“ funktioniert in einem **Miteinander der Bedürfnisse** von Betreuten und Betreuern.
- Die **Lebensqualität aller Beteiligten** hat oberste Priorität.

Der unterschiedliche berufliche Werdegang der drei Autor(inn)en und die langjährige Erfahrung in Institutionen der Seniorenbetreuung sind ein weiteres Plus.

- **„Die sportliche Seite der Musik“** von Sozialpädagogin und Bewegungsexpertin **Jana Glück** beschreibt Bewegung und Musik als zentrale und selbstverständliche Elemente im Heimalltag, nicht nur zur Erhaltung der Mobilität, sondern auch als wichtigen Einflussfaktor auf das psychische Gleichgewicht.
- Das **„Integrative Pflegekonzept“** von Diplomkrankenschwester **Maria Riedl** geht auf die brennende Problematik der dementen Bewohner ein und gibt konkrete Hinweise zur Erleichterung der Kommunikation und des sozialen Miteinanders im Alltag.
- Die **„Interdisziplinäre Seniorenbesprechung“** von **MMag. Michael König**, einem Klinischen und Gesundheitspsychologen, veranschaulicht, wie die Vernetzung der verschiedenen Professionen, die an der Pflege beteiligt sind, zur Lösung von realen Problemen im Heimalltag beiträgt.

Vorwort

Es würde uns sehr freuen, wenn eines der Konzepte unserer Sonderausgabe „Methodenkompetenz in der Altenpflege“ als Grundlage eines Projektes dienen würde – über entsprechende Rückmeldungen wären wir sehr dankbar.

Dr. Helga Schloffer & Mag. Monika Puck
Klinische und Gesundheitspsychologen

PS: Falls Sie ein Projekt in Ihrer Institution durchgeführt haben, das sich bewährt hat, und Sie wollen es an andere weitergeben, kontaktieren Sie uns bitte.

Kontakt:

Medizinisch-psychologische Praxisgemeinschaft
Thunstraße 5
5400 Hallein
Österreich
E-Mail: schloffer.gt@sbg.at

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet die Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Olzog Verlag GmbH, München
Internet: www.olzog.de

Redaktion: Dr. Andrea Zeisberger, Olzog Verlag, München
Satz: Fotosatz Reinhard Amann, Aichstetten
Druck- und Bindearbeiten: Zimmermann Druck, Balve
Printed in Germany 81769/110604
ISBN-10: 3-7892-1769-7
ISBN-13: 978-3-7892-1769-2

Die sportliche Seite der Musik – Methoden zur Förderung der Lebensqualität durch die Verbindung von Musik und Bewegung

Jana Glück

Inhaltsverzeichnis

1 In the mood – heute gut aufgelegt?

2 Sportwissenschaftliche Aspekte

3 Motivation, Raum, Zeit und Materialien für Bewegungseinheiten

4 Beispiele für die tägliche Praxis

5 Einsatzmöglichkeiten – Vielfalt statt Einfalt

6 Zusammenfassung „Lebensqualität“

7 Literaturverzeichnis

Die sportliche Seite der Musik

1 In the mood – heute gut aufgelegt?

Wer beginnt nicht zu **s(ch)wingen**, wenn Glenn Millers „In the mood“ erklingt. Unser Körper übernimmt meist gleich den Rhythmus, die Finger schnippen mit, unsere Arme bewegen sich fast von selbst und eine Heiterkeit durchströmt uns: „Wir sind gut aufgelegt!“. Musik ist gerade in der Arbeit mit Menschen wertvollstes Medium.

Es gibt keine Kultur auf dieser Welt, die nicht in irgendeiner Weise musiziert, mit Rhythmus arbeitet, das Ganze mit Lauten oder Text begleitet und sich dazu bewegt. Wir kennen die Tänze der Indianer, Rhythmusrituale von afrikanischen oder anderen Völkern der Erde. Auch der bayerische Schuhplattler (meine Heimat) ist eine „Rhythmusarbeit mit Musik“. Musik entwickelt sich mit dem jeweiligen Zeitgeist, so regten neue Musikstile und -richtungen die Menschen zu unterschiedlichen Bewegungen bzw. „Tänzen“ an: Charleston, Boogie-Woogie, Rock'n'Roll, Samba, Tango, Walzer. Frühere Kreis- und Reigentänze nicht zu vergessen.

Nicht nur Musik zu machen, sondern sich rhythmisch zu einer Musik zu bewegen scheint Grundbedürfnis des Menschen zu sein.

In Alten- und Seniorenheimen ist die Musik ein unverzichtbares Medium, ich möchte sogar sagen, es ist das Motivations- und Stimmungsmedium Nummer 1. Mit einem frischen „Das Wandern ist des Müllers Lust“ oder auch mit einem getragenen „Am Brunnen vor dem Tore“ sind die Bewohner/innen leicht zum Mitsingen zu bewegen. Derjenige, der nicht mehr singt, bewegt vielleicht noch die Beine im Rhythmus, eine Hand klopft auf dem Tisch mit. Musik gehört elementar zum Leben jedes Menschen. Sie rührt uns in einer sehr viel tieferen Dimension an als dies Sprache je könnte. Sie erreicht Menschen und dient als Ausdrucksmittel auch noch da, wo Sprache versagt oder nicht mehr zur Verfügung steht. Bei dementiell Erkrankten haben wir gerade mit den alten Volksliedern wertvolle „Tür-“ oder so genannte „Fensteröffner“ und können eine Phase des Zugangs zu ihrem Inneren ermöglichen.

Die Musik hat eine ungeheuer „bewegende“ Kraft, die sich auf die Menschen überträgt. Was hinter dieser Kraft steht, sind Gefühle, Bilder, Erfahrungen, die in Melodien verarbeitet werden und bei musikalischen Darbietungen zum Ausdruck kommen. Als Zuhörer/innen werden auch wir berührt und eigene Emotionen und Fantasien werden zu Tage gebracht.

Die nachfolgenden Grafiken beschäftigen sich mit den Aspekten „Warum macht der Mensch Musik?“, „Was macht die Musik mit dem Menschen?“ und „Funktion der Musik in der Seniorenarbeit“.



Warum macht der Mensch Musik?

Ausdrucksmittel innerer Zustände,
z. B. als Katalysator und Kompensator für
Empfindungen, Stimmungen, Gefühle (Freude, Angst,
Aggressionen, Trauer, ...), Transporteur von
Geschichten, Ideen, Fantasien, ...

Was macht die Musik mit dem Menschen?

„Sie berührt unser Innerstes!“,

z. B. stimuliert, dynamisiert, entspannt, aktiviert, lenkt ab, beruhigt, bringt Freude, heilt, tröstet, unterstützt Gefühle zu erwecken/zu zeigen, erzeugt Gemeinschaft, birgt oft „Fantasiereisen“ (Erinnerungen) in sich, Musik ist ein „Medium“ (Auslöser, Verstärker)



Musik in der Seniorenarbeit

Musik unterstützt als wertvolles Medium,

z. B. die Motivation, die Aktivierung, das Gedächtnistraining, die Biografiearbeit, den Zugang zur Thymopsychie, die Bewegung und die Entspannung; sie ist Basis für Gespräche, fördert spirituelle Erlebnisse, dynamisiert, spendet Trost, heilt; sie ermöglicht Gemeinschaftserlebnisse, hilft Gefühle zu wecken und auszudrücken, ist ein „Freudebereiter“

Monika Krohwinkel, Professorin für Pflegewissenschaften, kennen wir im Pflegebereich durch ihr Konzept „Aktivitäten und existenzielle Erfahrungen des Lebens“ (AEDL). In ihrem Strukturierungsmodell greift sie die Theorien der Pflegeetheoretikerinnen Nancy Rooper, Winnifried W. Logan und Alison J. Tierney auf. Ausgehend von den dort genannten Lebensaktivitäten wie „kommunizieren“ und „sich bewegen“ legt Krohwinkel ihrem Modell die Fähigkeit des Menschen zugrunde, diese Aktivitäten selbst realisieren zu können (Köther/Gnamm 2000).

- **Singen ist „Kommunizieren“!**

Denken wir wieder daran, dass Gefühle, Visionen und auch Weisheiten durch die Musik und Lieder transportiert und kommuniziert werden (z. B. „Freut euch des Lebens“).

- **Musik „bewegt“!**

Der Rhythmus lässt uns *mits(ch)wingen*, der Fuß tippt mit oder Hände klatschen, Bilder entstehen vor unserem inneren Auge.

Dr. Lucia A. Reisch beschreibt in einer Studie der Universität Stuttgart-Hohenheim drei Mottos, die zu einem befriedigenden Leben des Menschen gehören:

- zu sich selbst finden und sich wohlfühlen
- unter Menschen gehen und befriedigende Beziehungen knüpfen
- sich selbst kompetent erleben