

Praxisleitfaden

Schwung und Energie
durch Bewegung und Tanz

Im Rahmen des Projektes Atelier_Vital

„Schwung und Energie durch Bewegung und Tanz“ – kurz erklärt

- Musikalische Angebote (Musikhören, Singen, Musizieren, Tanzen etc.) gehören zum beliebten Standard in Pflegeeinrichtungen.
- Musik weckt die „Lebensgeister“ und positive Emotionen und fördert damit die Gesundheit.
- Musik beeinflusst Körper und Körperfunktionen wie Atmung, Herzfrequenz oder Körperspannung.
- Rhythmus und Tempo der Musik motivieren zum Mitmachen und bringen unseren Körper in Bewegung.
- Mit Musik werden Bewegungsübungen angenehmer und weniger belastend erlebt. Musik wirkt wie „natürliches Doping“ ☺ und beeinflusst Ausdauer und Durchhaltewillen positiv. Körperliche Bewegungen können mit Musik gesteigert werden.
- Durch den gezielten Einsatz von Musik können Bewegungsfreude und psychosoziales Wohlbefinden gleichermaßen gefördert werden.
- Unser Kurs macht sich diese Erkenntnisse zunutze und verbindet Musikhören mit modernen Bewegungs- und klassischen Sitztanz-Elementen.
- Ziel dieses musikalischen Bewegungsangebots ist es, dass die Teilnehmenden durch die gemeinsame körperliche Aktivierung eine Steigerung ihres subjektiven Wohlbefindens, der Lebensfreude und der sozialen Verbundenheit erfahren.

Vorbereitung des Angebots

- Die Verantwortlichen sollten über Erfahrungen mit musikalischen und Bewegungsangeboten verfügen und Freude an tänzerischer Bewegung und Tanz haben.
- Zur Vorbereitung der Verantwortlichen wird eine Schulung durch eine fachkundige Kraft (wie z. B. Musikgeragog:in oder Ergotherapeut:in) empfohlen.
- Ergänzende Informationen und Filme zu geeigneten Liedern und Choreographien finden sich auch auf verschiedenen Websites und bei *YouTube*.
- In der Vorbereitung müssen die Lieder ausgewählt werden. Die Bewohner:innen sollten sich hier mit ihren Lieblingsliedern einbringen können. Dies wirkt positiv auf die Motivation.
- Die Lieder können in einer Playlist, beispielsweise über *Spotify*, zusammengefasst werden. Eine Playlist hat den Vorteil, dass die Reihenfolge spontan variiert werden kann.
- Bei der Planung des Ablaufs müssen die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden berücksichtigt werden, um Über- oder Unterforderung zu verhindern.
- In heterogenen Gruppen sollte der Schwierigkeitsgrad auf die „schwächsten“ Teilnehmenden abgestimmt sein.
- Zu den einzelnen Liedern sollten unterschiedlich anspruchsvolle „Choreographien“ bzw. Bewegungs- und Tanzelemente vorbereitet werden, um den diversen Bedürfnissen der Teilnehmenden entsprechen zu können.
- Für die Durchführung empfiehlt sich ein Stuhlkreis. Der Abstand zwischen den Teilnehmenden sollte den Einzelnen zwar Raum für Bewegung geben, aber gleichzeitig

auch so bemessen sein, dass beispielsweise Chiffontücher bequem von zwei Personen festgehalten werden können.

- Getränke und vielleicht auch ein kleiner (vitalisierender) Snack sollten bereitstehen.

Elemente des Programms und exemplarischer Ablauf

Das mit einem Experten gemeinsam entwickelte Programm kombiniert klassische Sitztanz- und rhythmische Bewegungselemente mit Atem- und Entspannungsübungen und dauert ca. 45 bis 60 Minuten.

Unsere Playlist hat sich immer wieder verändert und umfasste z. B. folgende Lieder:

1. Marianne Rosenberg – Er gehört zu mir	11. Las Ketchup – The Ketchup Song
2. The Supremes – You can't hurry love	12. Drafli Deutscher – Marmor, Stein und Eisen
3. Four Tops – Reach out I'll be there	13. Roy Black & Anita – Schön ist es auf der Welt zu sein
4. Rex Gildo – Fiesta Mexicana	14. Rammstein – „Ich will“
5. Udo Jürgens – Ich war noch niemals in New York	15. Die Kolibris – „Die Hände zum Himmel“
6. Bee Gees – Stayin Alive	16. Survivor – „Eye of the tiger“
7. Village People – YMCA	17. „Schneewalzer“
8. Queen – We will rock you	18. Entspannung mit Aphex Twin – #3
9. Hauschka – Loved Ones	19. Entspannung mit Aphex Twin – #19
10. Los del Rio – Macarena	20. Entspannung mit Aphex Twin – #20

Das Programm wird durch *Warm-up*- und *Cool-down*-Phase gerahmt. Im Mittelteil können die unterschiedlichen Elemente – abhängig von den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmenden – flexibel zusammengestellt werden, sodass mal der Sitztanz (teils mit speziellen Lied-Choreographien wie z. B. beim Lied „YMCA“), mal der freie Tanz / die Bewegungs-Improvisation, mal die durch die Verantwortlichen angeleitete Bewegung mit Handgeräten (wie Tüchern und Bällen) oder mal die „spielerische“ Bewegung im Mittelpunkt stehen.

1. Warm-up-Phase

- Es handelt sich um eine kleine Bewegungsrunde mit integrierten Rhythmus-Übungen. Es geht darum, dass sich die Teilnehmenden aufwärmen und alle Gelenke einmal bewegt werden.
- Die Rhythmus-Übungen erfolgen zunächst ohne Musik, für die anschließenden Stampf-Klatsch-Übungen eignet sich insbesondere: „We will rock you“.

2. Besprechung der Erwartungen an das Programm

- Die Ideen werden vorgestellt. Die Teilnehmenden stimmen ab, was davon umgesetzt werden soll.

3. Flexible Elemente

- **Sitztanz**
 - Lied(er) mit Schwerpunkt obere Extremitäten (z. B. Hin- und Herwiegen des Oberkörpers, große Bewegungen / Kreise der Arme und Hände, Fingertanz)
 - Lied(er) mit Schwerpunkt untere Extremitäten
 - Musik und angeleitete Bewegungen / Musik mit Choreographie (z. B. „YMCA“ oder „Stayin Alive“)
 - Musik und freie Tanzbewegungen / Improvisation
- **Bewegungsspiel im Stil von „Ich packe meinen Koffer“**

- Alle Teilnehmenden bestimmen reihum eine Bewegung, sodass nach und nach eine (Bewegungs-)Geschichte und Choreographie entwickelt wird.
- [Falls jemandem keine Bewegung einfällt, können die Verantwortlichen diese Aussage positiv validierend aufgreifen, indem sie als Bewegung das „Schulterzucken“ vorschlagen.]
- Wenn die Runde abgeschlossen ist, können im Anschluss drei bis fünf besonders beliebte Bewegungen ausgesucht und aneinandergereiht als Choreographie zu einem weiteren Lied dienen.
- [Manche Bewegungen wie beispielsweise der nach oben gerichtete Daumen oder Klatschen sind besonders gut geeignet – ebenso wie das „motorische Lachen“ beim Lach-Yoga – die Stimmung der Teilnehmenden aufzuhellen.]
- **Musik und Bewegung bzw. Tanz mit Medien (z. B. Luftballon, Ball, Schwungtuch, bunte Chiffontücher)**
 - Zum Lied „99 Luftballons“ könnte es beispielsweise Auftrag der Gruppe sein, mehrere Luftballons in der Luft zu halten und nicht auf dem Boden aufkommen zu lassen.
 - Das Gemeinschaftsgefühl kann über den Einsatz eines Schwungtuchs oder aber auch über Tücher, die jeweils von zwei Personen an den Enden festgehalten und rhythmisch zur Musik bewegt werden, verstärkt werden.

Falls die Verantwortlichen den Eindruck haben, dass das Angebot die Teilnehmenden zu sehr beansprucht, empfiehlt es sich, immer wieder kleine Bewegungspausen einzulegen, in welchen „nur“ gemeinsam Musik gehört wird.

4. Cool-down-Phase (mit Entspannungsmusik im Hintergrund)

- Entspannungsübung
 - (Bei geschlossenen Augen) spüren die Teilnehmenden nach: Wie fühlt sich der Körper an? Die Verantwortlichen leiten diese „Körperreise“ an, indem Sie die Körperteile von oben nach unten benennen.
- Atemübung
 - Danach werden die Teilnehmenden aufgefordert, auf ihre Atmung zu achten und auch ganz bewusst mehrmals tief („bis in den Bauch“) ein- und auszuatmen

5. Feedback / Reflexion

- Das Feedback der Teilnehmenden dient der Evaluation und Optimierung des Angebots.
- Eventuell werden abschließend auch einzelne Erfahrungen gemeinsam reflektiert: Was bedeutet es beispielsweise, halbseitig gelähmt zu sein und an diesem Angebot teilzunehmen? Welche Bewegungen sind besonders wohltuend?

Die obligatorische Trinkpause sollte etwa in der Mitte des Angebots stattfinden.

Durchführung des Angebots

- Das (oben beschriebene) Angebot dauert ca. 45 bis 60 Minuten.
- Es sollte nach Möglichkeit von zwei Personen durchgeführt werden, um eine individualisierte Begleitung zu ermöglichen.
- Bewohner:innen mit hohem Unterstützungsbedarf sollten eine Einzelbegleitung erhalten.
- Das Angebot muss in jedem Fall auf die körperlichen und kognitiven Voraussetzungen der Teilnehmenden abgestimmt sein, um insbesondere Überforderung, aber auch Unterforderung und abnehmende Motivation zu vermeiden.
- Es empfiehlt sich die Gruppen möglichst homogen zusammenzustellen.

- Die Verantwortlichen sollten sich um eine fröhliche und leichte Atmosphäre bemühen.
- Die Größe der Gruppe sollte sechs Personen nicht überschreiten, um die Hemmschwelle gering zu halten und so auch die Niederschwelligkeit des Angebots zu erreichen.
- Die Obergrenze der Gruppengröße wird durch die Bedarfe der Teilnehmenden, die Anzahl der unterstützenden Personen und die Räumlichkeiten bestimmt.
- Wer selbst nicht aktiv teilnehmen möchte, kann dabeisitzen, Musik hören und das Geschehen beobachten.
- Wer möchte und körperlich dazu in der Lage ist, kann auch im Stehen tanzen. Sollte es in der Einrichtung eine größere Anzahl von Personen geben, empfiehlt sich hier ein spezielles Angebot wie ein „Tanz-Café“.
- Einzelne gesundheitsfördernde Effekte können während des Angebots verdeutlicht werden (z. B. Erklärungen zu den positiven Effekten der „tiefen“ Atmung oder der körperlichen Aktivität), um den Teilnehmenden so auch Wissen zu vermitteln, wie sie eigeninitiativ etwas Gutes für ihre Gesundheit tun können.

Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung der Teilnehmenden

- Die Verantwortlichen sollten immer wieder darauf aufmerksam machen, dass es sich um ein körperlich anstrengendes Angebot handelt, und dass es wichtig ist, dass jede/r Einzelne die Signale des eigenen Körpers beachtet und Pausen einlegt, wenn dies notwendig ist.
- Genauso sollten die Verantwortlichen auch mehrfach unterstreichen, dass nicht Leistung oder eine perfekte Choreographie, sondern der gemeinsame Spaß und die Freude an der Improvisation im Vordergrund stehen.
- Alle diejenigen, die von sich sagen, nicht tanzen zu können, sollten durch die Verantwortlichen ermutigt und motiviert werden.
- Die Verantwortlichen sollten eine positive Erwartungshaltung haben und die Teilnehmenden bestärken, sich mit eigenen Ideen und ihren Vorerfahrungen in die Gestaltung des Angebots einzubringen.

„Stolpersteine“ bei der Umsetzung

Die Durchführung des Angebots kann durch „ungünstige“ Rahmenbedingungen und ungeplante Unterbrechungen erschwert sein:

- z. B. dann, wenn kein separater Raum zur Verfügung steht und ein Durchgangs- oder Gemeinschaftsbereich genutzt werden muss.
- z. B. dann, wenn Teilnehmende mit hohem Unterstützungsbedarf nur ungenügend begleitet und so Prozesse der Verunsicherung und Demotivation begünstigt werden.
- z. B. dann, wenn nicht beachtet wird, dass Musikangebote für Menschen mit Hörgeräten durch unangenehme Störgeräusche oder Klangverfälschungen beeinträchtigt sein können.

Viele „Stolpersteine“ können bereits im Vorhinein gedanklich durchgespielt und praktikable Lösungen (z.B. Rücksprache mit dem/der Hörgeräte-Akustiker:in; frühzeitige, weit gestreute Informationen; Anfrage / Bitte um Unterstützung; Einbindung von An- und Zugehörigen) gefunden werden.

Abschluss des Angebots

- Die Verantwortlichen erkundigen sich nach dem Wohlbefinden der Teilnehmenden und erfragen, ob und falls ja, wie dieses durch das Angebot beeinflusst wurde.
- Die Verantwortlichen greifen die (gesundheitsbezogenen) Äußerungen der Teilnehmenden auf und ergänzen mit weiteren Informationen zu den Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention durch musikalische Bewegungsangebote.
- Die gesundheitsfördernden Effekte werden so gemeinsam erarbeitet und bewusst gemacht. Die Teilnehmenden können in ihrem Gesundheitswissen gestärkt und zu gesundheitsförderlichem Verhalten motiviert und befähigt werden.
- Aufklärung und Sensibilisierung sollten jedoch nicht übertrieben werden, da sonst das Risiko besteht, dass die erreichte Steigerung des Wohlbefindens „zerredet“ wird.
- Alle Maßnahmen sollten partizipativ umgesetzt werden: Die positiven Erfahrungen dieses Gemeinschaftsprojekts sollten daher gesammelt werden, um die nachfolgenden Angebote im Sinne der Teilnehmenden zu optimieren.
- Auch die weitergehenden Wünsche der Teilnehmenden (z. B. hinsichtlich der Einrichtung eines Tanz-Cafés oder der Einladung einer Tanzgruppe) sollten festgehalten und in der Planung des Hauses berücksichtigt werden.
- Vielfach sind insbesondere Personen mit entsprechenden Vorerfahrungen (z. B. in einer Tanzgruppe) besonders intensiv an einem theoretischen Austausch interessiert. Um auch ihren Bedürfnissen gerecht zu werden, bietet es sich an, das Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.
- Wie bei jedem Angebot des „**Atelier_Vital**“ können die Teilnehmenden ein „Gesundheitslos“ ziehen und sich über die Botschaften austauschen.
- Abschließend wird das Feedback mittels Daumenabstimmung erfragt.

Gesundheitswissen

Gesundheitsförderung und Prävention durch musikalische Bewegungsangebote

- Wissenschaftliche Studien und Praxiserfahrungen zeigen, dass sich Angebote, die Bewegung / Tanz mit Musik verbinden, bestens zur Prävention und ganzheitlichen Gesundheitsförderung eignen.
- Musikalische Bewegungsangebote stärken gleichermaßen die Ressourcen und das individuelle Gesundheitsverhalten wie auch den gemeinschaftlichen Zusammenhalt.

Ganzheitliche Effekte der musikalischen Bewegungsangebote auf die Gesundheit

Psychische Gesundheit

- Musikalische Bewegungsangebote berühren emotional und motivieren zum Mitmachen.
- Summend und mitschwingend spüren die Teilnehmenden sich selbst und erfahren so Selbstwirksamkeit und eine Stärkung des Selbstbewusstseins.
- Die eigene Selbstwirksamkeit macht stolz. Die persönliche Integrität, das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein werden gefördert.

- Es macht Freude und **vitalisiert**, Musik zu hören und sich mit ganz unterschiedlichen Bewegungen auszudrücken und zu experimentieren. Manche Lieder animieren eher zurückhaltende, ruhige und andere eher extrovertierte, ausladende Bewegungen.
- So wie die Lieder unterschiedliche Stimmungen „transportieren“, so werden die Bewegungen der Einzelnen und der Gemeinschaft durch die Musik beeinflusst.
- Bei musikalischen Bewegungsangeboten erfährt sich der Einzelne sowohl als Teil der Gemeinschaft als auch als eigenständige selbstwirksame Person.
- Die Selbstwahrnehmung und der Selbstausdruck werden gestärkt und so Ressourcen aktiviert und aufgebaut.
- Die Teilnehmenden erfahren, dass sie durch körperliche Aktivität ihre Stimmung und Wohlbefinden beeinflussen können. Dies ist ein wichtiger Faktor für mehr psychische Widerstandskraft (Resilienz).
- Die Konzentration auf die Aktivität bewirkt das „Vergessen“ und „Loslassen“ des Alltags.
- Diese Achtsamkeit reduziert die Stressbelastung und unterstützt die Bewältigung von belastenden, Stress auslösenden Situationen.
- Es findet ein emotionaler Ausgleich statt, die Gefühle werden reguliert und psychisches Wohlbefinden stellt sich ein. Musikalische Bewegungsangebote können eine entspannende und angstlösende Wirkung haben.
- Durch die freie Improvisation im Tanz und in der Bewegung werden die schöpferischen Kräfte im Menschen angesprochen.
- Die Teilnahme ermutigt so zur Grenzüberschreitung und zum Einlassen auf etwas Neues.

Körperliche Gesundheit

- Durch regelmäßige musikalische Bewegungsangebote werden konditionelle und koordinative Fähigkeiten geschult und somit auch die Sturzprophylaxe unterstützt.
- Musikalische Bewegungsangebote erfordern Haltung und Körpereinsatz: Verspannungen werden gelockert und der Bewegungsapparat wird gestärkt.
- Durch die vertiefte Atmung wird der Stoffwechsel angeregt und die Entgiftung des Körpers „angekurbelt“.
- Regelmäßige musikalische Bewegungsangebote stärken die Herz-Kreislauf-Fitness: Der Blutdruck stabilisiert sich. Die Organe und das Gehirn werden besser durchblutet und die Konzentrationsfähigkeit steigt.
- Musikalische Bewegungsangebote mit Lieblingsliedern regen die Produktion der „Glückshormone“ an und versetzen in eine glückliche Stimmung. Gleichzeitig werden Ängste und Schmerzerleben reduziert.
- Gemeinsames Musikhören kann die Ausschüttung des Hormons Oxytocin anregen und Gefühle der Verbundenheit und Zuneigung vertiefen.
- Durch musikalische Bewegungsangebote werden Unruhe, Lauffendenzen und Stressbelastungen gemindert.
- Die Lebenskräfte werden aktiviert und der Organismus gestärkt.

Mentale / kognitive Gesundheit

- Das Gedächtnis wird durch das Erinnern von Liedtexten und Bewegungsabfolgen angeregt und trainiert.
- Durch die Aktivierung werden kognitive Abbauprozesse präventiv aufgehalten.
- Durch die Konzentration auf das Tun wird die Aufmerksamkeit in die Gegenwart gelenkt und ein Zustand der Achtsamkeit erreicht.
- Achtsamkeit macht wacher und aufmerksamer.
- Die verbesserte Aufmerksamkeit fördert die Orientierungsfähigkeit zur Person, zur Zeit und zum Ort.
- Die erhöhte Konzentrationsfähigkeit hilft, kleinere Aufgaben des Alltags besser zu meistern.

Soziale Gesundheit

- Musikalische Bewegungsangebote bringen Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen in einen harmonischen Kontakt.
- Die gemeinsame Aktivität fordert und stärkt die wechselseitige Achtsamkeit.
- Der emotionale und der sprachliche Austausch zwischen den Teilnehmenden werden gefördert.
- Die individuellen und kollektiven Ausdrucks-, Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten werden geübt und erweitert; neue Äußerungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen werden erschlossen.
- Musikalische Bewegungsangebote stärken die soziale Einbindung des Einzelnen und die Verbundenheit mit und in der Gemeinschaft.
- Die Teilnahme am Angebot erfüllt die individuellen Bedürfnisse nach Geselligkeit und Zugehörigkeit.
- Soziale Zugehörigkeit und Anerkennung machen glücklich und motivieren zum Besten. Glück und Zufriedenheit sind äußerst „ansteckend“ und übertragen sich auf andere.
- Gemeinsame, musikalisch begleitete Bewegungsaktivitäten können den Zusammenhalt in den Einrichtungen stärken, wenn diese als ein fester Programmpunkt bei Festen und Veranstaltungen integriert sind und so allmählich auch einen positiven Wiedererkennungswert erlangen.
- Positive Gemeinschaftserlebnisse schaffen mehr Lebens- und auch Arbeitsqualität für alle Menschen in den Pflegeeinrichtungen.
- Ist auch die Nachbarschaft eingeladen, so können über die Gemeinschaftsaktivitäten auch die gesellschaftliche Inklusion der Bewohner:innen gestärkt werden.

Erweiterungs- und Fortführungsmöglichkeiten

- Die gesundheitsfördernden Effekte musikalischer Bewegungsangebote können auch außerhalb der Angebote – beispielsweise im Rahmen von Angehörigenabenden, Beiratssitzungen oder Besprechungen der Mitarbeitenden – thematisiert und praktisch veranschaulicht werden, sodass das Bewusstsein für die Möglichkeiten der

Gesundheitsförderung und Prävention durch diese Angebote in der Einrichtung insgesamt gesteigert wird.

- Für mobile oder kaum mobilitätsbeeinträchtigte Bewohner:innen“ können reine Tanz-Angebote wie „Tanz-Cafe“, Tanz-Nachmittage oder „Discoabende“ umgesetzt werden.
- Musikalische Bewegungsangebote eignen sich auch gut dazu, mit Angeboten zur Sturz-Prophylaxe verknüpft zu werden.
- Im Rahmen von internen Festen und Veranstaltungen können zu einzelnen, besonders beliebten Liedern spezifische Choreographien erfunden, einstudiert und umgesetzt werden.
- Musikalische Bewegungsangebote können auch im öffentlichen Raum bzw. in öffentlichen Veranstaltungen präsentiert und zudem das gemeinsam erarbeitete Gesundheitswissen vermittelt werden.

Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten

- Musikalische Bewegungsangebote können in Kooperation mit Tanzschulen, -vereinen und -gruppen umgesetzt werden.
- Musikalische Bewegungsangebote eignen sich auch gut für intergenerationelle Begegnungen und Aktivitäten zwischen Kindern / Jugendlichen und Senior:innen, welche in Kooperationen von Pflegeeinrichtungen mit Kindertagesstätten, Schulen und Ausbildungsstätten erfolgen können.
- Zur dauerhaften Begleitung und Unterstützung der Angebote können ehrenamtliche Kräfte mit musikalischem Bewegungsinteresse eingebunden werden.
- Kooperationsanfragen können auch an *Musikschulen*, an Gruppen der benachbarten Kirchengemeinden oder an Hochschulen mit passenden Schwerpunkten erfolgen.



Impressum / Herausgeber:

SBO gGmbH
Dr. Susanne Loke
Sommerdellenstr. 23
44866 Bochum
Tel. 02327 680461

Gestaltung:

www.design-edelweiss.de



www.sbo-bochum.de

GENAU MEIN REVIER.

GEFÖRDERT VON

