

A. KÖRPERWAHRNEHMUNG IM ALLTAG

Teil A dieses Scripts will Informationen zu einem ganz eng begrenzten Bereich des Körpers geben, nämlich den Teil, der sich mit der Selbstwahrnehmung und den damit verbundenen einfachsten Handlungen auseinandersetzt. Dies mag auf den ersten Blick unnötig erscheinen. Fast alle Menschen mit Behinderung aber haben Lücken in diesem primären Wahrnehmungsbereich, d.h. sie können ihre Bewegungsfähigkeit nicht voll ausnutzen und somit auch ihre Handlungsfähigkeit nicht entsprechend ihren Möglichkeiten entwickeln.

1. Die Wahrnehmung des Körpers im Alltag

Behinderte Menschen leben oft in einer dauernden Isolation, weil sie ihren Körper, ihre Bewegungen und damit ihre Handlungen nicht deutlich wahrnehmen können. Sie spüren sich selbst nicht ganz, erleben aber auch ihre Umgebung nicht wirklich deutlich, sie sind von beiden getrennt: von sich selbst und von der sie umgebenden Wirklichkeit.

- Menschen mit Behinderung spüren ihren Körper oft nicht ganz genau und können daher auch ihre Handlungen nicht deutlich genug gestalten. Und ebenso können sie häufig nicht genau wahrnehmen, was von aussen an sie herankommt. Das Ergebnis ist: Isolation
- Mit einer gezielten Wahrnehmungsarbeit können diese Menschen lernen, sich besser zu spüren.
- Damit kann die erwähnte Isolation aufgelöst und der Informationsfluss zumindest teilweise besser und sinnvoller funktionieren.

Es gibt viele Möglichkeiten im Alltag von behinderten Menschen, an der Auflösung dieses Vakuums zu arbeiten. Durch eine gezielte Förderung an der Körperwahrnehmung können wir einen wichtigen Beitrag zu leisten, den zu betreuenden Menschen zu helfen, einerseits ihre Umwelt deutlicher wahrnehmen zu können und andererseits sich selber auch gezielter mitzuteilen.

2. Wahrnehmen bedeutet Informationen aufnehmen und verarbeiten

Das was wir einem andern Menschen mitteilen, ist eine Information, die dieser aufnimmt. Je deutlicher diese Information gestaltet ist, desto besser kann die Person die Absicht, die dahinter steht, wahrnehmen. Alles, was wir mit einem andern Menschen tun, wird von diesem ebenfalls wahrgenommen. Je klarer, deutlicher wir mit unserer Handlung sind, d.h. je genauer wir wissen, wie wir eine Person berühren, wie wir sie führen wollen usw. desto deutlicher kann die andere Person unsere Absicht wahrnehmen. Menschen mit einer Behinderung haben meist Schwierigkeiten, ihre Umgebung und sich selbst wahrzunehmen, daher sind sie absolut auf unsere Klarheit angewiesen. Je besser es uns gelingt, ihren Alltag klar und deutlich zu gestalten, desto wohler werden die behinderten Menschen sich fühlen, desto besser können sie sich in ihrem täglichen Leben orientieren, desto mehr können sie lernen, kommunizieren und handeln.

3. Informationen auf Körperebene erhalten wir hauptsächlich auf vier verschiedenen Ebenen, nämlich:

- Ueber die Qualität unserer Kommunikation und vor allem die Qualität unserer Berührungen: die Körpersprache oder die Berührungssprache,
- über die Art und Weise, wie wir jemanden in seinen Handlungen unterstützen, führen, zur Bewegung anregen usw.: die Bewegungssprache
- über Material, das mit dem Körper in Berührung kommt: z.B. Kleider, Stühle auf denen wir sitzen, Matratzen auf denen wir liegen, ein warmes Bad
- über die grossräumigere Umgebung, Räume, Wände, Farben, Bilder, Geräusche, Temperatur, Klima, Jahreszeit usw.

Erinnern wir uns nun nochmals: Je klarer unsere Handlung ist, desto besser kann der behinderte Mensch sie wahrnehmen und die dadurch vermittelte Information erkennen, einordnen, übernehmen, sich daran orientieren. Je deutlicher die Information ist, desto besser kann sie von dem betroffenen Menschen in ihrer Ganzheit wahrgenommen werden.

4. Körpersprache, Berührungssprache

Was wir über den Körper mitteilen:

Wenn wir einem Menschen begegnen, so senden wir auf ganz verschiedenen Ebenen Signale aus: Mimik, Gestik, Muskelspannung, Körperhaltung, Bewegungen, Atemrhythmus, Distanz, Stimme, Sprache

Behinderte Menschen teilen sich oft anders mit, als wir es uns gewohnt sind. Die Sprache steht dabei häufig nicht im Vordergrund, sondern eben das, was wir ausdrücken mit der Art, wie unsere Stimme gefärbt ist, wie wir dastehen, was wir mit unserer Körperhaltung ausdrücken. Behinderte Menschen sind eigentliche Spezialisten für Körpersprache, oder nonverbale Kommunikation. Diesem Umstand sollten wir in unserer Arbeit Rechnung tragen.

Unsere Begegnungen / Berührungen sind gekennzeichnet von unserem Menschenbild, Bevor wir einen Menschen berühren, sollten wir uns als erstes über die Art und Weise unserer Kontaktaufnahme bewusst werden.

So wie wir einem Menschen auf der Körperebene begegnen, drücken wir auch unsere innere Haltung aus, können wir viel oder wenig bewirken.

Hier ein kleiner Ratgeber, worauf Sie bei einer Begegnung achten müssen:

- Bevor Sie sich auf einen intensiveren Kontakt einlassen, konzentrieren Sie sich auf sich selbst, machen drei oder vier Atemzüge für sich und spüren Sie, wie nahe Sie heute an den andern Menschen herangehen wollen. Es ist nämlich genauso wichtig, dass Sie sich bewusst sind, wieviel Abstand in der Betreuung Sie haben wollen, so dass es Ihnen selbst im Kontakt wohl ist. Wenn Sie Ihre eigene Grenze wahrnehmen und respektieren, so fällt es Ihnen leichter, auch die Grenze der anderen Person zu respektieren.
- Wenn Sie jetzt bereit sind, Ihre eigenen Grenzen und die der zu betreuenden Person deutlicher zu spüren, dann machen Sie den ersten Kontakt mit den Händen sorgfältig: die Art und Weise, wie Sie eine Person berühren hängt ab von ihrem Respekt gegenüber der Einmaligkeit dieser Person. Achten Sie also darauf, dass Sie ihre ersten Berührungen sorgfältig ausführen: braucht es viel oder wenig Berührung, sind meine Hände warm oder kalt, welche Haltung vermittele ich? Wenn Sie deutlich und sorgfältig die Kontaktaufnahme vorbereiten, dann ist mehr Vertrauen, Offenheit und Lernen möglich. Es lohnt sich daher wirklich, die hier beschriebenen Massnahmen auf sich zu nehmen.

Berührungssprache

Als nächsten Schritt überlegen Sie sich folgendes: Wenn ich einem andern Menschen etwas sagen will, so versuche ich, meine Worte möglichst deutlich zu wählen, so dass mein Partner mich auch verstehen kann. Das gleiche gilt für die Arbeit mit und am Körper. Überlegen Sie sich also jetzt, was Sie genau mit Ihrer Berührung ausdrücken wollen.

Als erstes gibt es verschiedene Berührungsqualitäten, die Sie unterscheiden müssen:

- **die unterstützende Berührung:** wenn Sie einem Menschen bei einer Tätigkeit helfen wollen, so ist es wichtig, dass Sie Ihre Berührung deutlich gestalten, d.h. ihre Berührung muss einen klaren Druck, eine klare Auflagefläche und eine klare Richtung haben.
- **die beruhigende Berührung:** wenn Sie einen Menschen berühren, um ihm ein beruhigendes Signal zu übermitteln, so ist es wichtig, dass Sie Ihre Hand sehr sorgfältig auflegen, der Berührung keine Richtung geben, sondern einfach ruhen lassen.
- **die anregende Berührung:** das Signal, das sie in diesem Fall weitergeben ist ein Impuls zur Wachheit. Die können die Berührung rhythmisieren, kurz unterbrechen, in der Qualität des Drucks immer wieder verändern. Achten Sie dabei darauf, dass sie nicht zu viel auf einmal wollen: sie wollen ja die andere Person nicht erschrecken, sondern nur zur Handlung anregen.

Aufgabe :

- Stellen Sie sich vor einen grossen Spiegel: Versuchen Sie, eine freundliche, dann eine ängstliche, dann eine bedrohende Position einzunehmen. Notieren Sie die Unterschiede, die Sie an sich wahrnehmen und im Spiegel sehen.
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Legen Sie ihre eine Hand auf den andern Arm. Ueben Sie die drei oben beschriebenen Berührungsqualitäten bis Sie sich damit ganz sicher fühlen.
- Notieren sie zu jeder Qualität drei Situationen, wie sie diese anwenden in ihrem Betreuungsalltag.

5. Umgebung im direkten Körperkontakt:

Nicht nur unsere Berührung, sondern auch die Umgebung gibt Informationen an den Körper ab

Wir kennen es an uns selber: wenn wir an einen Ort kommen, an dem es uns zu hektisch ist, so müssen wir innerlich abschalten. Farben oder Geräusche können förmlich auf uns „einstürzen“. Wenn wir auf einem unbequemen Stuhl sitzen, können wir uns nicht konzentrieren. Behinderte Menschen sind den Reizen der Umwelt oft viel stärker ausgeliefert als wir selber, sie sind darauf angewiesen, dass nicht nur die Menschen, die sie umgeben, sondern auch die Gegenstände, mit denen sie in Berührung kommen, klare Informationen liefern: die Möbel, die Bilder, die Vorhänge, ja sogar die Unterlagen, auf denen wir sitzen oder liegen (z.B. Kissen, Matten, Matratzen, Stühle usw.)

Wenn wir uns in ein weiches Sofa setzen, so mag das für manche ganz bequem und entspannend sein. Es kann aber genauso gut bedeuten, dass wir uns in dieser Weichheit verlieren, wir spüren keine Grenzen, wissen nicht mehr, wo und wer wir sind. Menschen mit einer Behinderung brauchen unbedingt klare Informationen und daher ist es wichtig, dass wir überprüfen, ob die Flächen, mit denen ihr Körper häufig in Berührung kommt, auch eine für sie geeignete Qualität haben.

- **Stühle:** Ein Stuhl ist ein wichtiger Informationsträger. Ist er gut auf die Situation abgestimmt, so kann die Person, die auf ihm sitzt, gut arbeiten, essen, lesen. Sie braucht sich dann nicht mehr um ihren Stuhl und ihr Wohlbefinden darauf zu kümmern, sondern kann sich voll und ganz auf ihre Aufgabe konzentrieren. Ist der ungeeignet, so kann er uns hindern und stören. Achten Sie auf folgendes: Die Körperhaltung des Menschen ist auf einem Stuhl dann am besten, wenn möglichst lauter rechte Winkel vorhanden sind. D.h. Fussgelenke, Knie, Hüfte sollten in einem rechten Winkel sein. Für einen guten Halt brauchen die Füße auch Bodenkontakt: also muss der Stuhl eine entsprechende Höhe haben, oder ein Schemel ist notwendig. Die Sitzfläche soll nicht zu rutschig, aber auch nicht zu weich sein. Die Sitzposition muss Stabilität vermitteln. Je weniger Stabilität ein Mensch in seinem Körper von sich aus hat, desto mehr ist er auf unserer Hilfe angewiesen, dass wir ihm die Stabilität vermitteln können.
- **Betten:** Liegeflächen wie Matratzen geben auch wichtige Informationen ab. Ist eine Matratze sehr hart, so können wir uns vielleicht nicht geborgen fühlen. Eine zu weiche Matratze aber gibt zu wenig klare Informationen ab. Darum sollten Sie bei der Gestaltung eines Bettes darauf achten, dass alle Flächen, mit denen die betroffene Person in Kontakt kommt, eine klare, eindeutige Information abgeben. So können Sie sowohl die Matratze als auch die umgebenden Wände mit gleichmässig nicht zu harten und nicht zu weichen Materialien auspolstern. Die behinderten Menschen können darin Geborgenheit und Sicherheit finden. Auch über dem Bett können sie etwas anbringen, das den Raum einschränkt, wenn sie das Gefühl haben, die Person verliert sich in dem hohen Raum.
- Mit diesen Überlegungen können Sie durch die Gestaltung der primären Lebensräume sehr viel zur Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit und damit der Lern- und Handlungsfähigkeit der betroffenen Personen beitragen.

Aufgabe :

- Beobachten Sie Stühle oder Betten an Ihrem Arbeitsplatz und beschreiben Sie, was für einen Informationsgehalt diese haben.
- Notieren Sie dann, ob Sie diese zwei Möbelstücke für geeignet halten, oder ob Sie daran Veränderungen vornehmen möchten.

6. Umgebung, Umgebende Räume

Auch die weitere Umgebung in einem Raum gibt Informationen ab, die weniger gut oder besser wahrgenommen werden können. Farben, Bilder, Vorhänge, Geräusche, sie alle spielen eine Rolle für das Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden. Farben sollten einheitlich, Bilder nicht zu viel Hektik verbreiten. Die ganze Einrichtung sollte stabil und übersichtlich sein. Menschen mit Behinderung brauchen mehr Struktur als wir, damit sie sich mühelos zurechtfinden können und damit ihr Zuhause auch wirklich ein Ort der Erholung sein kann. Zu viele kleine Dinge in unterschiedlicher Qualität verwirren oft mehr, als dass sie zur Wohnqualität beitragen.

Wahrnehmungsecken in einem Raum sind ebenso sehr zu empfehlen. Damit sind Orte gemeint, an die man sich zurückziehen kann, wenn es einem zuviel wird, wenn man das Bedürfnis hat, allein zu sein, neue Sicherheit zu bekommen und sich einfach zu spüren. Menschen, die allein handeln können, tun das ganz automatisch. Behinderte Menschen tun das oft nicht von sich aus, daher sind sie auf unsere Unterstützung angewiesen. Als geeignet dafür haben sie sich erwiesen:

- abgeschirmte Ecken: eine Ecke, wo mit Matratzen, festen Kissen oder Matten ein Raum für einen geeigneten Rückzug gestaltet werden kann. Auch eine beruhigende Farbe kann hier den Effekt noch unterstreichen.
- Kleine Häuschen, in die man sich zurückziehen kann.
- Schaukelstühle. Schaukelkörbe, Hängematte
- ein Kugelbad
- und

7. Wahrnehmung und Stimulation: Kreativität, Spass, Klänge, Farben, Materialien - Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Gezielte Informationen vermitteln Erfahrungen, regen den ganzen Menschen an zu neuen Lernschritten. Auch können sie zur Entspannung oder Anregung im Gruppenalltag eingesetzt werden. Hören, sehen fühlen, riechen: alle Möglichkeiten stehen jetzt offen. Sie sich nun ohne weiteres erlauben, verschiedene Stimulationsmöglichkeiten einzusetzen. Diese erweitern den Erfahrungshorizont der betreuten Personen und machen erst noch ganz einfach Spass! Wenn sie die oben beschriebenen Grundlagen sich erarbeitet haben, so können sie jetzt mit viel Phantasie darangehen, zur Förderung der Körperwahrnehmung im Alltag Ihrer Betreuungsarbeit beizutragen. Sie können so viel beitragen zu einer entspannten, fröhlichen Atmosphäre. Nachfolgend einige Beispiele:

- Im Alltag: alles am Körper spüren lassen, womit wir arbeiten. Genügend Raum geben, um Erfahrungen auch machen zu können,
- In der täglichen Körperpflege: Die Information von Berührungsqualitäten können genutzt werden beim täglichen Waschen, beim Zähne putzen, beim Baden, und unterstützt durch Massnahmen, die Ihnen Spass machen: das Benutzen von feinen Salben, guten Kräuterölen, speziellen Waschlappen usw.
- In der Badewanne, beim Duschen: Öle und wohlriechende Duschgels verwenden und.....
- In Situationen, die zur Entspannung dienen: Sie können jetzt auch mit allen möglichen Materialien neue Erfahrung vermitteln: z.B. verschiedene Materialien am ganzen Körper spüren wie, Bälle aller Art, Klangkugeln, Bänder, verschiedene Stoffe, Papier und
- Im Wald: an Baumstämme anlehnen, ins Moos liegen, im Gras sich wälzen, im Bach gehen und
- Im Garten: Barfuss laufen, Erde, Steine, Wasser spüren, Kräuter riechen, Tastwege anlegen, im Sand eingraben (Arme, Beine, Füsse) und
- Im Wohnzimmer, im Schlafzimmer: verschiedenenes Material aufhängen, das zur Stimulation beiträgt: z.B. verschieden Stoffbahnen, klingende Gegenstände, an Schnüren befestigte kleine Tannzapfen, Knöpfe und.....
- Viele gleiche Gegenstände in Schachteln abfüllen und darin Hände Füsse oder ev. den ganzen Körper „baden“
- Tastbilder gestalten mit verschiedenen Materialien wie Holz, Felle, Stoff, Wolle usw. Auch ganz grosse, auf die man sich legen kann.
- Mit verschiedenen Gegenständen den Körper massieren: Bälle verschiedener Grössen, Klangkugeln, und.....
- Gegenstände, die nicht direkt am Körper aufliegen, aber Wind oder Vibrationen erzeugen gehören auch dazu: Grosse Tücher aller Art, Stoffbänder, zum Erzeugen von Wind, Gongs, Klangschalen aller Art zum Erzeugen von Vibrationen.

Hier gilt vor allem eine Regel: Gebrauchen Sie ihren gesunden Menschenverstand! Gebrauchen Sie nur Dinge, die Sie selber auch angenehm empfinden. Machen Sie nur Sachen, zu denen Sie voll stehen können. Tun Sie nichts, wovon Sie „meinen“, man müsse es tun, sondern tun Sie nur das, worüber sie ganz sicher sind.

Aufgabe :

- Sicher hat Sie etwas von den oben genannten Beispielen angesprochen. Wählen Sie eines aus und notieren Sie alle Materialien, die zur Stimulation beitragen und die Ihnen in den Sinn kommen.
- Probieren Sie mindestens 5 Materialien aus und beschreiben Sie deren Wirkung auf Ihre Körperwahrnehmung.
- Ueberlegen Sie 3 verschiedene Wahrnehmungsanteile, die Sie in ihren täglichen Spaziergang einbauen können.

8. Merkmale einer Massage:

Dazu braucht es:

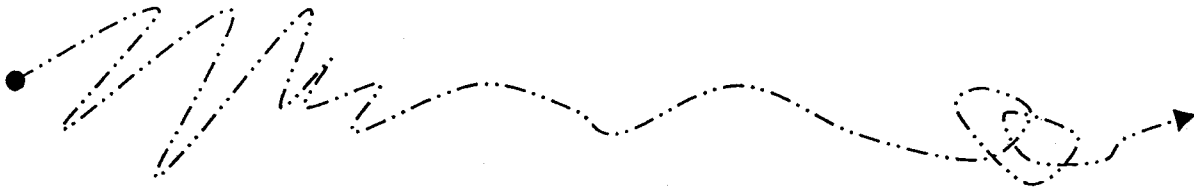
Ein ruhiger Raum, gedämpftes Licht, zu massierende Person am besten in Bauchlage.

Beruhigende Massage:

Beruhigende Berührungen sind: Hand ganz auflegen, , grossflächige Bewegungen, nach aussen streichend, dem Rücken nachstreichen, langsam, dazwischen immer wieder liegen bleibend, ev leicht kreisend. Den eigenen Atem spüren, den Atem des andern spüren, diesem nachgegeben, im gleichen Rhythmus die massierenden Hände bewegen.

Hilfsmittel: Grosser Ball, Klangkugeln, Entspannungsmusik, einzelne Klänge, ev. ein beruhigendes Oel.

Bewegung immer ruhiger werdend, nach aussen weisend und dann zurück zur Mitte (z.B. Hände auf Steissbein ruhen lassen).



Anregende Massage:

An den Teilen des Körpers arbeiten, die durch Knochen geschützt sind, nicht in Weichteilen.

Bewegungen: Klopfen mit Fingerspitzen, Handkante, flacher Hand, leicht kreisende oder Hin-und-her Bewegungen, , rhythmisierte Bewegungen, Druck nicht immer gleich. Mit verschiedenen Gegenständen klopfen oder reiben.

Bewegung: System ein wenig durcheinander schütteln und dann Raum lassen für neue Anordnung.



Zum Schluss:

- Berührungen sind in der Arbeit mit behinderten Menschen notwendig.
- Sie sind eine Art von Sprache.
- Sie vermitteln Informationen, klare oder weniger klare.
- Berührungen vermitteln auch Gefühle und lösen Gefühle, Empfindungen aus.
- Sie **müssen** mit Respekt durchgeführt werden.
- Sie **dürfen** keine Grenzübertretungen darstellen.
- Sie müssen immer wieder neu überprüft werden.

B. BEWEGUNG IM ALLTAG

Beispiel: Peter geht spazieren. Seine Betreuerin stösst ihn im Rollstuhl vor sich her und unterhält sich dabei mit ihrer Kollegin. Wenn sie zurückkommen, hängt Peter dabei etwas schief in seinem Rollstuhl. Er hat wohl frische Luft genossen, aber hat er sich auch seinen Möglichkeiten entsprechend bewegen können? Hat er genügend Anregung erhalten, die er braucht, damit er sich wohlfühlen kann?

Nicht nur ein Spaziergang, sondern unser ganzer Alltag kann uns vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung geben, wenn wir offen werdem, diese zu erkennen und zu nutzen.

1. Unser Körper und seine Bewegung

Beobachten wir unseren Körper, so stellen wir als erstes fest, dass er aus verschiedenen Elementen besteht. Das was uns Festigkeit gibt, ist das Skelett, unsere Knochen, welche in ihren „Scharnieren“, unseren Gelenken beweglich sind. Die Bewegung selbst wird dann von den Muskeln durchgeführt, welche ihre „Befehle“, die Impulse vom Gehirn erhalten. Zusammengehalten wird das alles durch die Haut, welche eine schützende Hülle für uns darstellt. Im Inneren des Körpers hat jedes Organ seinen Platz. Unser Körper ist ein sehr differenziertes Gefüge verschiedenster Elemente, welche im Normalfall alle aufeinander abgestimmt sind und in ihrer Ganzheit das bestimmen, womit wir uns dann ausdrücken, in der Aussenwelt handeln, arbeiten, unsere Geühle ausdrücken, tanzen, springen, laufen, spielen: unsere Bewegung.

Wenn wir uns in unserem Leben unseren Bedürfnissen entsprechend bewegen können, so fühlen wir uns wohl. Wenn wir unserem Körper die Momente von Aktivität und Ruhe erlauben, die er braucht, so ermöglichen wir ihm eine natürliche Beweglichkeit - bewegen uns in Eintracht mit ihm und fühlen uns gesund. Eine natürliche Bewegungsbetätigung fördert die Durchblutung von Haut, Muskeln und Organen, stärkt damit unsere Abwehrkraft, kurz: sie ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesundheit. Auf der Gefühlsebene ist eine natürliche Beweglichkeit ebenso wichtig: Wenn wir uns in einem unserem Leben angepassten Rhythmus bewegen können, so können sich auch Gefühls-Spannungen, welche sich in uns ansammeln, wieder auflösen. Wer von uns kennt nicht das Bedürfnis, nach einem anstrengenden Tag einen entspannenden Spaziergang zu machen, ev. joggen zu gehen, oder schwimmen oder eben sich zurückzuziehen und ein schönes Buch lesen oder eine Musik zu hören? Können wir aber nicht auf unsere Bedürfnisse eingehen, so stauen sich gewisse Gefühle in uns, und entladen sich eventuell an einem Ort, an dem wir es gar nicht wollten. Dieses Vorgehen lässt sich am ehesten mit einem Dampfkochtopf zu vergleichen: Wir behalten unsere Energie bei uns, drücken sie immer mehr zusammen, bis sie an einem schönen Tag, oft ohne sichtbaren äusseren Zusammenhang, explodiert. Solche Explosionen können zwar heilsam sein für den Moment, verändern wir aber die zugrundeliegende Situation nicht, so wird sich an dem Muster von „Sammeln und explodieren“ nichts ändern. Ganz im Gegenteil kann ein solcher Vorgang je nach Intensität auch gefährlich werden. Verändern wir aber in unserem Leben grundlegende Muster von Ruhe und Bewegung, so können sich auch solche Stauungen wieder auflösen.

Menschen mit einer Behinderung können sich oft nicht selbständig entsprechend ihren Bedürfnissen bewegen. Sie brauchen darum unsere Unterstützung und Hilfe. Die einen sind sie in ihrer Bewegungsfähigkeit sehr eingeschränkt, z. .B. an einen Rollstuhl gefesselt, oder sehr passiv, nicht in der Lage, selbständig eine Veränderung ihrer Körperhaltung vorzunehmen, auch wenn sie das Bedürfnis dazu hätten. Sie müssen auf einfache Art und Weise vermehrt in Bewegung zu kommen. Andere Behinderte sind in ihrer Bewegung immer sehr schnell, können sich nie richtig ausruhen und brauchen Unterstützung, mehr ihre Ruhe zu erleben.

2. Die Verbindung von Musik und Bewegung

Die Parameter Zeit - Raum - Kraft - Form

Jeder musikalische Ablauf kann in Bewegung, jeder Bewegungsablauf kann in Musik umgesetzt werden.

Alle musikalischen Begriffe basieren auf den Grundelementen der vier Parameter Zeit – Raum – Kraft und Form. Diese können sowohl in Musik als auch in Bewegung ausgedrückt werden. Sie bilden die erste Grundlage der pädagogisch/künstlerischen Arbeit im Bereich Musik und Bewegung.

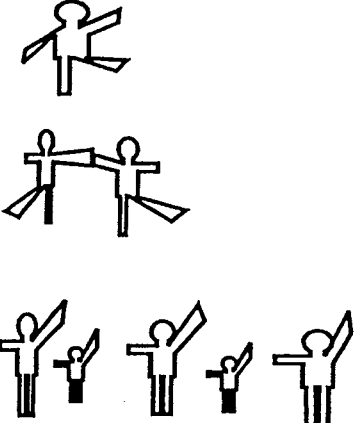
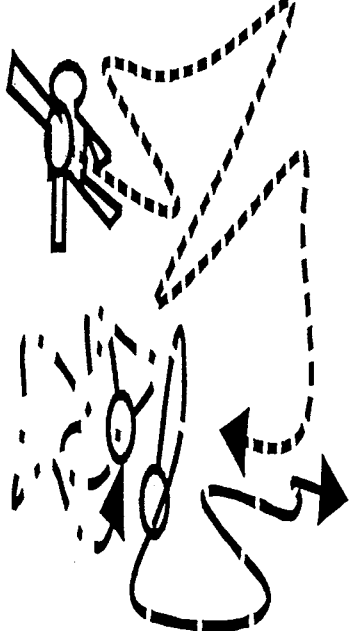
Die Entwicklung der Begriffe geht aus von einer Unterscheidung der Pole der Parameter: lang-kurz, schnell-langsam, hoch-tief, laut-leise. Nach dieser grundlegenden Unterscheidung wird altersgemäss die differenzierte Bewegung zwischen den Polen erarbeitet.

Musik		Bewegung	
Zeit	Raum	Kraft	Form
Pole: lang - kurz schnell - langsam Metrum / Puls regelmässig - unregelmässig Ruhe - Bewegung Pausen	Pole: hoch - tief oben - unten nah - fern vorn - hinten	Pole: laut - leise schwach - stark Spannung - Entspannung	Pole, erste Begriffe: Phrase Motiv Wiederholungen geom. Formen
Differenzierung zwischen den Polen Tonlängen verlangsamen / beschleunigen regelmässig - unregelmässig Taktarten Rhythmen rhythmische Notenwerte rhythmische Muster Pausen regelm. Und unregelm. Unterbrechungen	Differenzierung zwischen den Polen Tonhöhen Ort des Tones: Lokation aufsteigend - absteigend Richtung des Tones sich entfernend - sich nähernd rund um den Körper - rundherum rechts - links	Differenzierung zwischen den Polen crescendo - decrescendo Echo Artikulationen pizzicato, legato, staccato, rubato, portato Ausdrucksformen Klangfarben	Differenzierung zwischen den Polen Thema, Figur Kanon Rondo zwei - dreiteilige Liedformen Variationen Punkt - Linie Kreis, Reihe, Spirale, Dreieck, Viereck

3. Bewegungsraster zum Aufbau einer Bewegungssequenz

Bewegungen können nach den Gesichtspunkten der oben genannten Parameter vielfältig variiert werden. Anhand des hier gezeigten Bewegungsrasters kann aus einer einfachen Bewegungsabfolge ein vielfältiges rhythmisiertes Bewegungsrepertoire entstehen.

	<p>I). Den ganzen Körper wahrnehmen und bewegen: Förderung der allgemeinen Beweglichkeit: Körperteile, Gelenke, Körperoberfläche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle Körperteile bewegen • so viele Körperteile wie möglich bewegen • Alle Gelenke bewegen • so viele Gelenke wie möglich bewegen • Oberfläche des Körpers spüren, den Körper spürbar machen
	<p>II) Den Raum in den verschiedenen Dimensionen ausnutzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Bewegungen in den verschiedenen Dimensionen des Raums ausführen: • Jede Bewegung einmal vor dem Körper und hinter dem Körper ausführen • Bewegungen in der Höhe und in der Tiefe, oben und unten am Körper gestalten, nahe beim Körper und weiter weg, im Raum: Schwünge, Kurven, Dynamik des Raums ausnutzen
	<p>III DYNAMIK Tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Bewegungen in verschiedenen Geschwindigkeiten ausführen, langsam - schnell, langsamer werden - schneller werden • die Bewegungen in unterschiedlichen Abständen unterbrechen: Förderung der natürlichen Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit • Lautstärke, Krafteinsatz: Die Bewegungen laut und leise, mit viel oder wenig Krafteinsatz durchführen

	<p>IV) Allein und gemeinsam sich bewegen</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Bewegung allein machen • zu zweit • in der Gruppe
	<p>V) Eigene Gestaltung, Kreativität, selbständige Auseinandersetzung</p> <ul style="list-style-type: none"> • in der Arbeit mit Material oder mit Bewegungselementen ist es wichtig, dass immer auch Platz und Zeit für das Experimentieren mit Körper, Raum und Gegenständen da ist. • Kreativität und das Vertrauen in die eigene Gestaltungskraft und -freude steigert Selbstvertrauen und Motivation zum Lernen.

4. Materialbeispiel: Gymnastikball

I) Bewegung des Körpers

- alle Körperteile: Wir werfen oder stossen den Ball mit der Hand, dem Fuß, dem Ellbogen, dem Handgelenk, dem Knie, dem Kopf etc.
- Gelenke: Wir setzen uns auf den Boden und halten den Ball mit einer Hand fest. Jetzt versuchen wir mit verschiedenen Körperteilen auf den Ball zu klopfen: Hand, Unterarm, Fuß, Unterschenkel usw., die Gelenke werden bewegt.
- Oberfläche: Wir rollen den Gymnastikball über die Arme, die Beine, den Bauch, den Kopf, rund um die Taille usw.

II) Raum

- Wir spielen mit dem Ball vor uns, dann versuchen wir, ihn um die Taille zu rollen, so dass er auch hinter uns ist, oder wir prellen den Ball vor einem Menschen und hinter ihm.
- Wir rollen den Ball auf unserem Bein, dann rollen wir ihn zur nächsten Wand.
- Hinter dem Ball hergehen, wenn er wegrollt.

III) Dynamik

- Wir klopfen leise mit den Fingern auf den Ball oder patschen mit der ganzen Hand.
- Wir prellen den Ball so fest wir können, wir lassen ihn ganz leise fallen
- Wir patschen auf den Ball so lange, bis jemand „stop“ ruft oder solange, wie das Tambourin spielt. Diese Tätigkeit unterbrechen wir in unregelmäßigen Abständen.

IV) Soziale Interaktion

- Bis jetzt haben wir alle Übungen allein gemacht.
- Jetzt halten wir zu zweit einen Ball, bewegen ihn zuerst auf und ab, und gehen dann zusammen durch den Raum.
- Wir stehen im Kreis und werfen einander den Ball zu.

V) eigene Ideen

- Was können wir alles mit dem Ball machen?
- Wir imitieren unsere Ideen.

Dieser Ablauf zeigt ein Gerüst, wie ganzheitlich mit Bewegung gearbeitet werden kann. Die Übungen sind zur Anregung gedacht, und können beliebig abgeändert werden.

5. Material zur Bewegungsförderung, Gymnastikgeräte und Rhythmikmaterial:

Als Material zur Hilfe der Bewegungsförderung eignen sich:

Stäbe, große und kleine Bälle, Medizinbälle, Tücher, Seile, Reifen, Zeitungspapier, Kartonschachteln, Tastsäckchen, Luftballons, Ringe und vieles mehr - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Ferner gibt es verschiedene Materialien, die sich sehr gut eignen, mit einer ganzen Gruppe zu arbeiten:

ein grosses Tuch, oder ein Fallschirm, Woldecken, ein grosser Physioball, ein grosser Reifen, ein langes Seil, ev. zu einem Kreis verknotet, eine grosse Trommel, eine Langbank, eine grosse Springmatte und.....

6. Anregende und beruhigende Bewegung

Wir können die Bewegung zu verschiedenen Tageszeiten einsetzen, und ihr einen entsprechenden Inhalt geben. Wenn die Bewohner einer Wohngruppe immer am Nachmittag sehr unruhig sind, können wir eine Bewegungssequenz einfügen, die dieser Unruhe zuerst Raum gibt, bis alle sich ausgetobt haben, und dann zu ruhigeren, gemeinsamen Übungen übergehen.

Umgekehrt können Sie auch eine „müde“ Situation ankurbeln, indem sie zuerst die langsame Bewegung aufgreifen und dann einzelne Übungen, die alle gerne machen, allmählich schneller und lauter gestalten, so dass mit der Zeit eine belebtere Stimmung entsteht.

7. Raum für Bewegung

Wir sind uns gewohnt, uns in einer Turnhalle oder in einem Gymnastikraum zu bewegen, wo uns der notwendige Platz und verschiedenes Gerät zur Verfügung steht. In der Turnhalle gibt es vor allem viel Platz, sie eignet sich daher gut zum Austoben.

Wenn wir keinen solchen Raum zur Verfügung haben, so sind wir schnell geneigt, zu sagen, es geht halt nicht, dass wir uns bewegen, denn wir haben nicht die Möglichkeiten dazu. Wenn wir uns aber bewusst sind, wie wichtig die Bewegung für die menschliche Entwicklung, Gesundheit und psychische Stabilität ist, so sollten wir immer nach Möglichkeiten suchen, wie wir die Bewegung in unserem Alltag einbauen, ob wir nun die idealen Bedingungen dazu haben oder nicht.

8. Zeit für Bewegung

In allen unseren Handlungen, die wir sowieso tun, können wir Bewegung einbauen. Die folgenden Beispiele zeigen, wie das oben gezeigte Raster auch eingesetzt werden kann, um Bewegungen im Alltag beweglicher zu machen.

Betrachten wir einmal einen Arbeitsplatz, an dem Telephonzähler auseinandergeschraubt werden. Ein behinderter Mensch sitzt auf einem Stuhl, die Füsse baumeln in der Luft, er hat vor sich verschiedene Schachteln, in die er die einzelnen auseinandergeschraubten Teile einsortiert. Das Stück Zähler, an dem er gerade arbeitet, rutscht während dem Schrauben hin und her.

Bewegung könnte eingesetzt werden:

1) Bewegung des Körpers

- Zur Einstimmung klopfen wir jeden Morgen den Körper ab, lassen alle halben Stunden frische Luft herein
- Vor jeder Pause bewegen wir alle unsere Gelenke rundherum, bevor wir nach draussen gehen.

- Ebenso strecken wir uns immer vor der Mittagspause, dehnen unseren Körper und lassen ihn dann vornüber fallen.

II) Raum

- Die Schachteln für die einzelnen Schrauben stellen wir immer wieder an verschiedene Orte, so dass wir zum Einfüllen immer andere Bewegungen machen müssen: noch oben, nach unten, nach rechts, nach links

III) Dynamik

- Wir achten darauf, dass wir in immer wieder andern Zeitintervallen die Schachteln leeren, neue Zähler holen, oder unsere Arbeit für anderes unterbrechen.

IV) Soziale Interaktion

Wir ordnen die Arbeitsplätze so an, dass wir in immer wieder andern Konstellationen zusammenarbeiten.

V) Kreativität

Eigene Ideen mitebringen, wie die Arbeit und der Arbeitsplatz aussehen kann.

Körperhaltung: Wir wechseln ab und zu Kissen der Stühle, um verschiedene Wahrnehmungseindrücke zu vermitteln und Haltungsverkrampfungen zu vermeiden.

Um sichere Informationen über das Spüren zu haben, stellen wir den Stuhl so, dass die Haltung gut ist (rechte Winkel von Hüften, Knien und Fussgelenken) und stellen ev. einen Schemel hin, dass die Füße einen guten Halt bekommen.

Nach diesen Ausführungen sollte es Ihnen jetzt möglich sein, Tagesabläufe in Ihrer alltäglichen Betreuungsarbeit auf ihren Bewegungsgehalt zu überprüfen und den jetzt gelernte Anforderungen neu anzupassen. Die Arbeitsunterlage „Beweglichkeit im Alltag“ wird Ihnen zusätzliche Informationen liefern darüber, wie Sie diese Bewegungen rhythmisieren können, so dass die Wechsel von einem Bewegungsablauf zum andern in einer harmonischen Abfolge stattfinden können.

Aufgabe:

- Nehmen Sie ein Blatt und machen in der Mitte einen Strich.
- Schreiben Sie auf der linken Seite alle Schritte eines Ablaufs aus ihrem täglichen Arbeitsalltag auf.
- Schreiben Sie jetzt auf der rechten Seite bei jeder Bewegung auf, welche Anteile aus dem oben genannten Raster in der Bewegung vorhanden sind.
- Überprüfen Sie nun die Erkenntnisse der rechten Seite nach folgenden Kriterien:
- Welche Körperteile werden bei dem Ablauf bewegt?
- Welche Gelenke werden bewegt?
- Wird die Oberfläche des Körpers irgendwo bewusst gemacht?
- In welcher Höhe werden die Bewegungen durchgeführt?
- Welche Geschwindigkeiten kommen vor?
- Bei welchen Bewegungsabläufen muss viel Kraft eingesetzt werden, bei welchen wenig?
- Wo kann eine Eigeninitiative vorkommen?
- Zählen Sie jetzt, wieviele verschiedene Eigenschaften Sie bei jedem Punkt gefunden haben.
- Überlegen Sie sich, wie Sie diesen Ablauf so umgestalten können, dass bei jedem Punkt mindestens drei verschiedene Eigenschaften vorkommen.

Aufgabe:

- Überlegen Sie, wie Sie einen Hindernisparcours gestalten können, ausgehend von dem oben erwähnten Bewegungs-Raster.

9. Spannung und Entspannung auf der Gruppe

Wenn auf einer Gruppe viele Menschen mit einem Bedürfnis zum Abreagieren leben, so lohnt es sich, Aktivitätsecken zu gestalten: Dafür eignen sich Ecken für Kissenschlachten, ein Boxsack im Keller,

.....

und viel Bewegung im Freien, ein regelmässiger Besuch auf dem Vita Parcours, Schwimmen, und

.....

Zur Entspannung:

Wahrnehmungsecken usw. (vgl Körper-Wahrnehmung)

Singspiele, gemeinsame Tänze

Sportliche Betätigungen sind ebenfalls unter den gleichen Bedingungen zu behandeln.

Aufgabe:

- Überlegen Sie sich, wie Sie den oben genannten Raster im Wasser anwenden können.
- Oder im Schnee.
- Oder bei Sommerspielen im Garten.
- Oder auf einem Spielplatz.

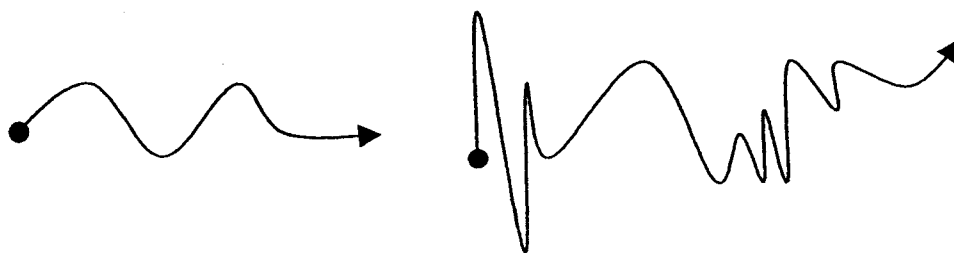
Sportspiele und Anleitungen zum Sport ,mit Behinderten gibt Ihnen:der Behindertensport-Verein.
Unterlagen dazu werden Sie erhalten.

10. Zum Ausklang:

Kommen wir auf unser einführendes Beispiel von Peters Spaziergang zurück. Sicher haben Sie jetzt viele Ideen, wie Sie diesen Spaziergang kreativer, anregender und für alle befriedigender gestalten können. Zeichnen Sie als letzte Aufgabe ein Kroki Ihres letzten Spaziergangs. Zeichnen Sie mit einer Farbe ein, wo Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang neue Bewegungselemente einbauen können. Und: viel Spass und Bewegung beim Ausprobieren!

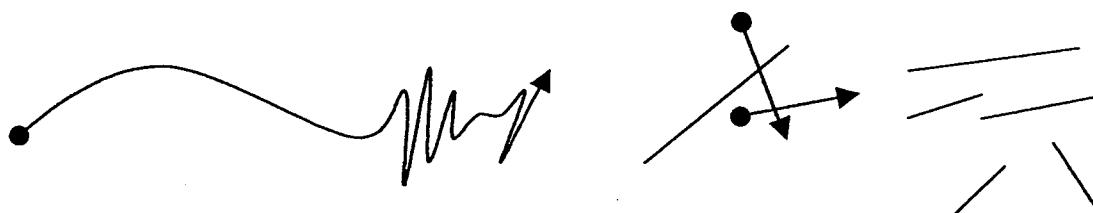
In der Folge beschränken wir uns auf die Darstellung mit Kurven.

Ein Rhythmus kann regelmässig, oder unregelmässig sein,



und folgende Qualitäten haben:

langsam, schnell, beschleunigend, verlangsamend, abgehackt, fein, fest usw.



Jeder Mensch hat seinen persönlichen Rhythmus. Dieser bestimmt sich durch verschiedene Faktoren von aussen und von innen.

Rhythmen um uns

Unser Leben wird grundsätzlich bestimmt von Rhythmen, die unser Leben von aussen bestimmen. Die Rhythmen der Gestirne, der Planetenumlaufbahn, der Rhythmus der Erdumdrehung, sie alle bestimmen die äussere Gestaltung unseres Lebens: Jahreszeiten (Temperatur, Wetter ...), Tageszeiten (Wechsel von Hell und Dunkel), Rhythmen, deren Dynamik wir uns nicht entziehen können.

Ebenfalls hat jede Kultur, jede Gesellschaft ihre eigenen Rhythmen, die unsere rhythmische Tagesgestaltung beeinflussen (wann wir aufstehen, essen, zu Bett gehen, welche Feste wir feiern, wann die meisten Menschen zur Arbeit gehen ...).

Rhythmen in uns drin

Unsere Konstitution und sogar unser Charakter bestimmen unseren ganz persönlichen Rhythmus, sogar jedes unserer Organe hat seinen eigenen Rhythmus: so funktioniert zum Beispiel unsere Verdauung, unser Herzschlag, unser Atem, sogar die feinsten unserer Nervenzellen nach einem bestimmten Rhythmus.

Unser persönlicher Rhythmus hängt also von verschiedensten inneren und äusseren Faktoren ab.

C.3 Der Rhythmus im Tagesablauf in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung

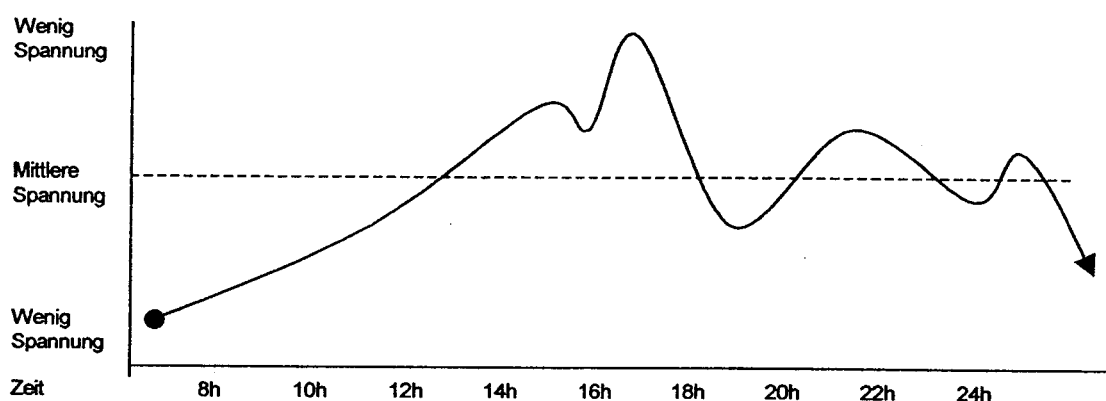
Wie wir oben gesehen haben, hat jeder Mensch seinen persönlichen Grundrhythmus. Genauso hat auch eine Stunde, ein Tag, eine Woche usw. im Leben eines Menschen einen eigenen Rhythmus. Stimmt nun der Rhythmus unseres Tagesablaufs mit unserem persönlichen Grundrhythmus überein, so fühlen wir uns

wohl. Gibt es Unstimmigkeiten, so passen wir uns meist automatisch an die Gegebenheiten an, d.h. wir ändern etwas an unserem Tagesablauf, machen ev. eine Pause mehr oder nehmen uns Zeit für einen Spaziergang.

Menschen mit Behinderung können diese Anpassung oft nicht selber machen. Sie fühlen sich dann nicht wohl und zeigen dieses Unbehagen entweder durch störendes Verhalten, Aggressionen oder sie ziehen sich zurück, werden träg, nicht mehr ansprechbar usw.

Es ist darum für uns sehr hilfreich, eine Rhythmuskurve eines Tagesablaufs zu machen. So können Sie herausfinden, an welchen Punkten des Tages es einer betreuten Person wohl ist und an welchen andern wiederum nicht.

Beispiel 1 zeigt die Kurve eines Tagesablaufs:



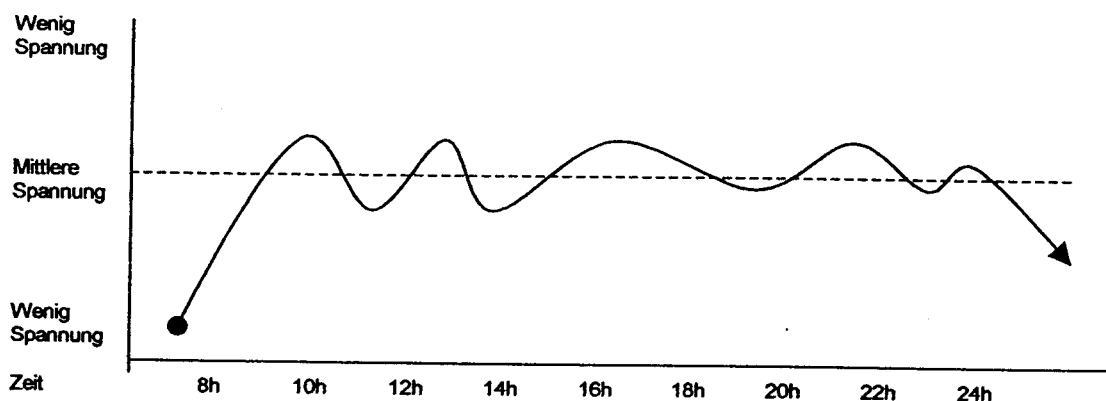
Aufgabe 1

Zeichnen Sie eine Rhythmuskurve Ihres gestrigen Tages. Ueberlegen Sie dabei, wo Sie sich wohl gefühlt haben und wo nicht.

Zeichnen Sie jetzt die Kurve eines Tages, an dem sie sich schlecht fühlten anschließend die Kurve eines Tages, an dem es Ihnen rundum wohl war.

Welche Unterschiede können Sie feststellen?

Abbildung 2) gibt ein Beispiel einer möglichen Kurve eines Tagesablaufs eines Menschen mit einer schweren geistigen und körperlichen Behinderung.



Verschiedene Menschen auf einer Gruppe können gleiche oder verschiedene Rhythmen haben. Diese können sich positiv ergänzen, d.h. die verschiedenen Menschen fühlen sich zusammen wohl. Sie können sich aber auch aufheben, stören, d.h. die verschiedenen Menschen sind nicht so gerne miteinander zusammen.

Abbildung 3 a) zeigt eine Kurve mit zwei sich ergänzenden Kurven von zwei zu betreuenden Personen

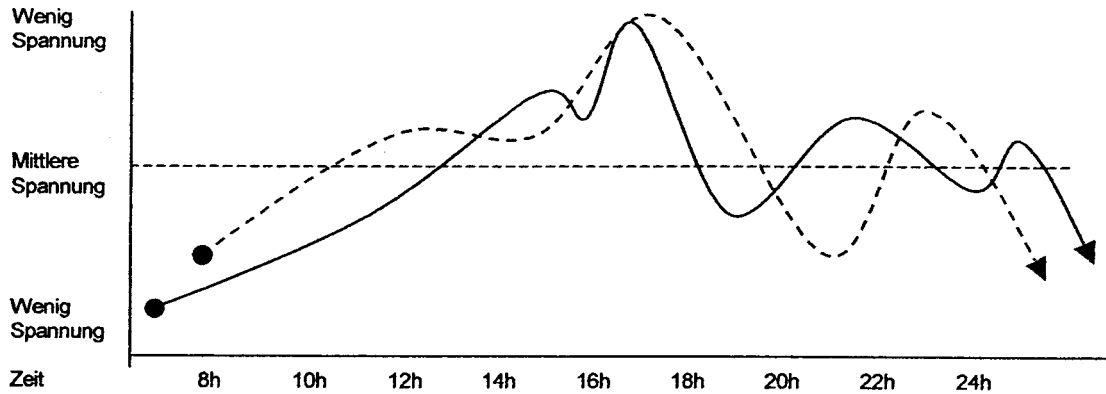
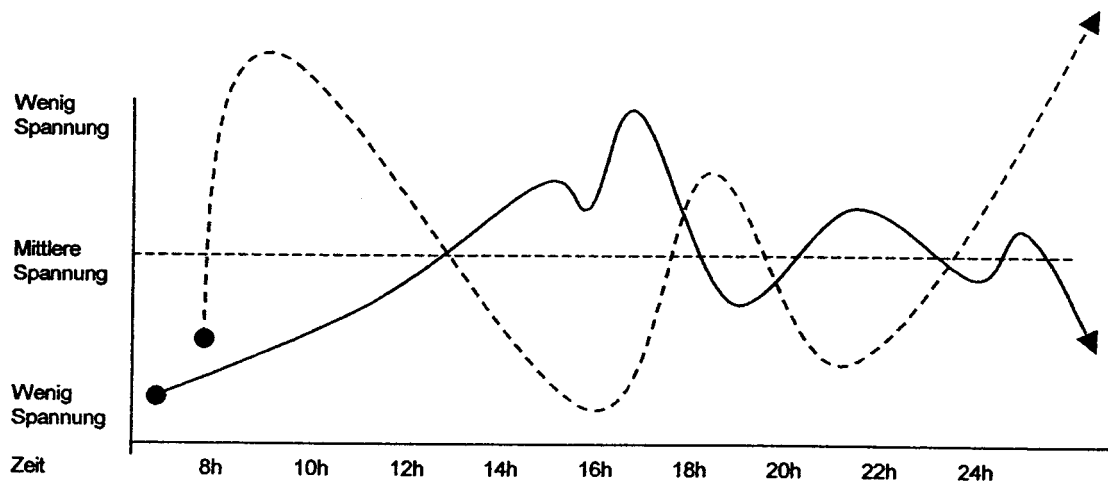


Abbildung 3 b) ergibt eine Kurve mit zwei sich störenden Rhythmen.



Aufgabe 2:

Stellen Sie sich eine Person vor, die sie betreuen, und zeichnen sie die Kurve eines Tagesablaufs.

Bezeichnen Sie die Phasen, die für Ihre Vorstellung einen harmonischen Rhythmus aufweisen, mit einer Farbe, bezeichnen Sie nachher die Phasen, die für Sie schwierig sind, mit einer andern Farbe.

Ziehen Sie aus diese Darstellung 2 Rückschlüsse auf Ihre Praxis.

C.4 Rhythmisierung und Beweglichkeit

Ein immer wiederkehrender Ablauf in einem Tagesablauf kann eine Struktur ergeben, an der sich die betroffenen Menschen orientieren können. Eine klare Struktur kann immer Halt vermitteln. Wird die Struktur aber allzu starr, so kann sie auch einengend werden.

Eine Veränderung in der Struktur kann bei einem Menschen eine Öffnung, eine Neuorientierung ermöglichen. Gleichzeitig kann eine Struktur, die sich andauernd verändert, zu Unsicherheit führen. Daher ist es wichtig, dass Sie die Strukturen der verschiedenen Abläufe in ihrer Betreuungsarbeit immer wieder überdenken. Gibt es Phasen im Tagesablauf, die nicht mehr wirklich interessant und anregend für die Betreuten Menschen sind? Spüren Sie Momente, in denen Sie merken, dass alles immer „im selben Trott“ passiert? Dann sollten Sie unbedingt nach Möglichkeiten suchen, um diese Situationen wieder zu beleben. Oder erleben Sie immer wieder Situationen, in denen alles drunter und drüber geht? Überlegen Sie sich eine klarere Struktur.

Die hier beschriebenen Momente sind Situationen, die durch eine leichte Veränderung der Struktur, des Rhythmus sich wieder strukturieren lassen. Dieser Vorgang heißt Rhythmisierung. Ich kann einer Situation z.B. mehr zeitlichen Raum lassen, dass alle genug Zeit haben, mitzukommen, und eine andere Situation können wir durch ein schnelleres Tempo wieder für alle interessant machen. Mit dieser einfachen Rhythmisierung können wir mehr Lebendigkeit und damit mehr Beweglichkeit in den Alltag bringen.

C.5 Die klingenden Anknüpfungspunkte; musik-agogische Ressourcen nutzen

Im Alltag gibt es viele Materialien und Gegenstände, die immer wieder ertönen und erklingen wie beispielsweise die Wassergläser beim Duschen, die Besteckgeräusche beim Essen, das siedende Wasser oder das Vogelgezwitscher. Auch die betreuten Menschen produzieren ihre Töne, singen ihre Lieder oder hören ihre Musik. Weiter wird Musik auf der Wohngruppe oder im Arbeitsalltag häufig im Hintergrund abgespielt.

Gerade in der Arbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung scheint es sinnvoll, die vielfältigen Wahrnehmungseindrücke des Alltags bewusst zu machen, zu erfragen, zu benennen, mit Bekanntem zu vergleichen und sie als Lernquelle für neue Erfahrungen und neues Wissen einzusetzen. Dafür sollen die auditiven Reize im Alltag ausbalanciert werden, so dass ein Gleichgewicht zwischen Reizüberflutung und Reizarmut entsteht. Werden einzelne Klänge gezielt eingesetzt, können sie Akzente setzen und den Tag oder eine Tätigkeit strukturieren. Solche ritualisierten Klänge als Signal zu Beginn oder am Ende eines Abschnittes ermöglichen es dem Menschen mit geistiger Behinderung, die neue Situation zu erkennen und sich auf die kommende Aktivität zu konzentrieren. Betreute Personen erhalten dadurch Orientierungs- und Ordnungshilfen sowie in der Folge auch Sicherheit und Klarheit. Lieder oder Musikstücke können das Handeln im Alltag ebenfalls beeinflussen, da sie eine emotionale Basis zum Arbeiten schaffen können. Sie bieten weiter die Möglichkeit, spezielle Anlässe, Feste und Feiern im Jahresverlauf vielfältiger und erlebnisreicher zu erfahren und gestalten.

Jeder Mensch hat seine bevorzugten Musikstücke und Lieder, die er im Laufe seines Lebens gehört oder gesungen hat. Oft sind diese Vorlieben geknüpft an

bestimmte Erinnerungen wie zum Beispiel an die Schulzeit oder beeinflusst durch die familiäre Umgebung und ihre Musikgewohnheiten. Auch die betreuten Personen haben ihre musikalischen Hits, wir müssen sie nur sammeln und entdecken.

Bevor wir Musik in seiner Vielfalt im Betreuungsalltag gezielt und bewusst einsetzen, verschaffen wir uns zuerst ein Bild darüber, welche auditiven Reize denn bereits vorhanden sind. Wir versuchen das Geschehen bewusst horchend zu erleben und die Sinneseindrücke aufzuzeichnen.

Aufgabe 3, Klanganalyse eines Tagesablaufs

- *Was ist zu welchem Zeitpunkt am Tag zu hören?*
- *Ändert sich die Geräuschkulisse im Verlaufe des Tages, während der Woche? Ist genug Abwechslung vorhanden, ist es stereotyp?*
- *In welchen Tagessequenzen gibt es zuviel oder zuwenig Reizeinflüsse? Wo stimmt die Balance?*
- *Hat die ganze Gruppe eine Belebung nötig oder eine einzelne Person eine Veränderung?*
- *Wo könnte Musik beruhigend oder anregend wirken? Wo wird bereits Musik eingesetzt und wie wirkt sich diese aus?*
- *Wo finden Aktivitäten statt, die mit Musik möglicherweise aufgewertet werden können?*

C.6 Morgenklang, Mittagssong, Abendrap, Nachtmusik – ritualisierte Klänge im Tagesablauf

Nachdem wir für uns selber oder mit der Gruppe Klangvorstellungen für die vier Tageszeiten (Morgen, Mittag, Abend, Nacht) erarbeitet haben, kann die Musik in ihrer Vielfalt zugeordnet werden.

Sind die Alltagssituationen und die Anliegen der betreuten Personen sowie ihrer Begleiterinnen geklärt, entscheiden wir, welche Aspekte oder welche Tätigkeiten bewusst hervorgehoben und mit Musik, einem Klang, einem Musikstück oder einem Lied akzentuiert werden.

Zum Erwachen am Morgen ertönt klassische Musik, zum Aufstehen erklingt ein Röhrenspiel, zur Begrüssung des Tages wird am Tisch ein Gedicht vorgelesen. Am Mittag wird ein Lied gesungen oder ein Schlager abgespielt, etwas Aufbauendes, Bekanntes, das den Vormittag mit dem Nachmittag verbindet. Nach der Arbeit oder der Beschäftigung vom Nachmittag braucht es erfahrungsgemäss eine bewegende Musik, die hilft, die Anspannungen des Tages aufzulösen. Ein Abendrap, ein Rock'n Roll, ein Bewegungslied oder ein Tanz ist hier passend. Um sich vor dem Schlafen nochmals zu beruhigen und auf sich selber zu zentrieren, ist eine beruhigende, einlullende Musik zu empfehlen. Lieblingslieder, Meditationsmusik oder bekannte Schnulzen können hier eingesetzt werden.

Die zugeordneten Stücke oder Klänge werden zu einem festgelegten Zeitpunkt am Tag zu Beginn von der Fachperson selbst gespielt. In einer späteren Phase werden die betreuten Personen einbezogen.

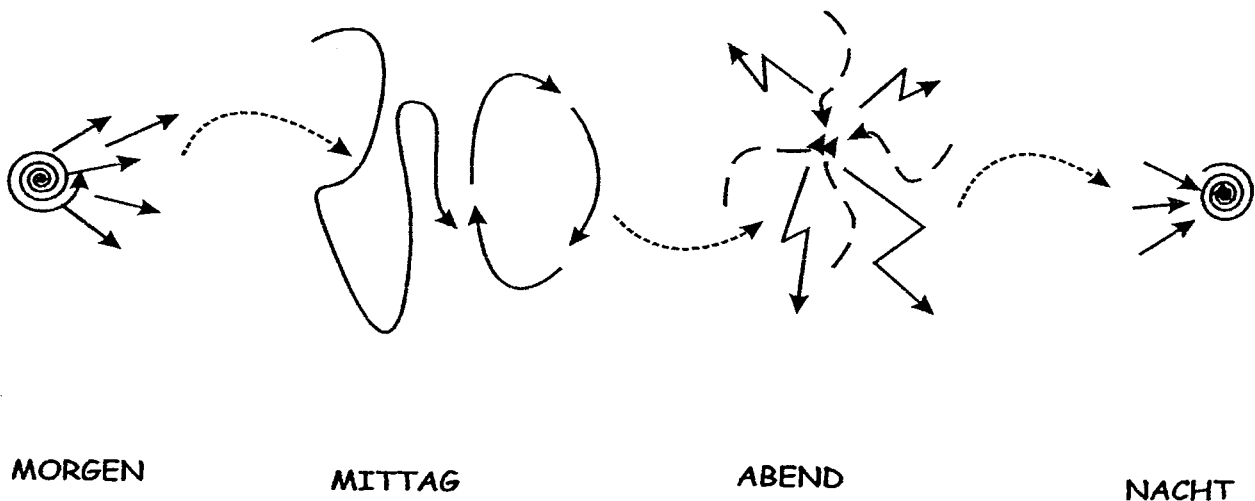
Andererseits unterstützen wir aktuelle Ereignisse wie Geburtstage oder Ausflüge spontan mit passenden Klängen, Liedern oder Musikstücken. Dadurch kann das Alltagserleben für Menschen mit geistiger Behinderung verständlicher, anregender und abwechslungsreicher gestaltet und Verbindungen mit bereits Erlebtem hergestellt werden. Auf das vorherrschende Wetter reagieren wir beispielsweise in der Arbeit mit Menschen mit schwerster geistiger Behinderung mit entsprechenden Liedern oder Trommelgeräuschen und Glockenklängen.

Spontane Klänge und Lieder auf der Gruppe einsetzen

Nebst den klaren Strukturen lebt der Alltag auch von der Spontaneität. So versuchen wir einerseits spontane Töne der betreuten Person aufzunehmen, um sie dann weiterklingen zu lassen.

Barbara singt vor Freude ein Lied, eine Melodie oder sie gibt Töne von sich. Wir nehmen ihre Töne auf, in dem wir sie einzeln nachahmen und später als Gruppe mehrere Töne miteinander oder nacheinander ertönen lassen. Daraus kann dann ein Lied entstehen, wenn wir zur Melodie eine aktuelle Begebenheit texten. Durch dieses Spiel treten wir in Kontakt mit Barbara, verbinden sie mit der Gruppe, nehmen sie ernst und geben ihr Wertschätzung. Auch das rhythmische Klopfen von Hans auf den Tisch oder auf die Beine kann aufgenommen werden. Wir machen die Rhythmen nach und fordern die andern Gruppenmitglieder zum gleichen Tun auf. Wir zeigen neue Rhythmen vor oder lassen weitere vorzeigen, leiten ein Wechselspiel an zwischen dem bekannten „Beat“ und neuen Möglichkeiten und führen das Ganze mit einer Vokalimprovisation zu einem spassigen Stück zusammen.

C.7 ZUM AUSKLANG



Jede Tageszeit, jede Jahreszeit, jedes Lebensalter ist persönlich verbunden mit bestimmten Klängen, Liedern oder Musikstücken. Je mehr wir diese auch in unsere Alltagsstruktur einbauen können, desto mehr können wir diese auch genießen. Menschen mit Behinderung brauchen unsere Unterstützung dabei.