

## Bewegung als Therapie: Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Gabriela Chrisman, Verein Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze, Rüti

Die Lebenserwartung in der Schweiz steigt kontinuierlich an. Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt heute bei 78,7 Jahren für Männer und bei 84 Jahren für Frauen (Bundesamt für Statistik 2005, 2007). Biophysiological Altersprozesse beinhalten Veränderungen der Sinnesfunktionen, wie verminderte Sehfähigkeit und Hörprobleme, die die Aktivitäten des täglichen Lebens beeinträchtigen. Ausserdem können hirndegenerative Prozesse zu einem Abbau früherer kognitiver Leistungen führen, wie Gedächtnisstörung, Koordinationsstörung, Beeinträchtigung von Sprache und exekutiven Funktionen wie Handlungsplanung, Antrieb, Aufmerksamkeit und Flexibilität.

In der Schweiz leiden 95'000 Menschen an einer unaufhaltsam fortschreitenden Hirnleistungsschwäche oder Demenz (Schweiz. Alzheimerstiftung 2007). Pharmakologische Therapien sind erhältlich, aber limitiert in ihrer Wirkung. Deshalb werden heute vermehrt nicht-medikamentöse Interventionen gesucht für die Behandlung von sozialen, kognitiven und emotionalen Problemen von Menschen mit Demenz (Goodall D. and Ethers L. Holistic Nursing Practices).

### Die Rhythmik des Emile Jaques-Dalcroze:

Emile Jaques-Dalcroze gründete 1915 das Dalcroze Institut in Genf und erreichte durch seine musikpädagogische und künstlerische Arbeit Weltbekanntheit ([www.dalcroze.ch](http://www.dalcroze.ch)). Sein Forschen galt der Wechselbeziehung zwischen musikalischen, körperlichen und emotionalen Erfahrungen, Wahrnehmungen und Äusserungen – auf musikalischem Rhythmus basiert sein ganzheitliches Erziehungsprinzip. Die Rhythmik besteht aus Multitasking-Aufgaben, welche zugleich die Gleichgewichts- und die Gehfunktion beanspruchen, dabei an die Koordination, die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis und im weiteren Sinne an die sogenannten ausführenden Funktionen des Frontallappens appellieren.

Die therapeutische Anwendung von Musik und die damit initiierte Bewegung und deren Wirkung wird in der Literatur mehrfach beschrieben: Rhythmus, Harmonie und Melodien (vor allem von altbekannten Liedern und beliebten Musikstücken) lösen emotionale Reaktionen aus, stimulieren kognitive Funktionen und gleichzeitige Aufgabenbewältigung und reduzieren aggressives und agitiertes Verhalten bei dementen Patienten (Kressig RW. Gériatrie. Forum Medicale Suisse 2006). Musik gilt als kraftvoll wirkender Katalysator, um Erinnerungen auszulösen und kognitive und psychologische Funktionen zu stimulieren. Weiter wird beschrieben, dass der Einsatz von Musik das Schlafmuster und die Nahrungseinnahme verbessern kann (Suzuki M. Nursing and Health Sciences 2004). Ein zentraler Punkt der Dalcroze Rhythmik ist die musikalische Improvisation. Die Rhythmiklehrpersonen nutzen die musikalische Begleitung mittels Kla-



vier und eigener Stimme um die Teilnehmer schrittweise in angepassten Rhythmen, Tempo und Kraftaufwand an bestimmte Multitasking-Aufgaben heranzuführen.

## Wissenschaftliche Untersuchungen:

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig hat die Wirkung der Jaques-Dalcroze Rhythmik bei Seniorinnen in Genf mittels Ganganalysen untersucht: Messungen der Schrittvariabilität bei älteren Menschen mit mehrjähriger Rhythmikerfahrung wiesen eine signifikant geringere Schrittvariabilität auf als diejenigen der Kontrollgruppe, was mit einem geringeren Sturzrisiko einhergeht (Kressig, Allali, Beauchet. Journal of American Geriatrics Society 2005). 2011 zeigten Ergebnisse einer 12-monatigen Studie mit Seniorinnen OHNE Rhythmikerfahrung (aufgeteilt in eine aktive Ausführende- und passive Kontrollgruppe), das eine wesentlich höhere Gangsicherheit erreicht und das Sturzrisiko um 54 % gesenkt wurde (Trombetti A. et al. Effect of music-based multitask training on gait, balance, and fall risk in elderly people. Arch. Intern. Med.).

Die mittels spezifisch geriatrischen postgraduate-Modul geschulten Rhythmiklehrerinnen sind in der Lage, angepasst an die körperlichen und geistigen Möglichkeiten der Senioren, Seniorenrhythmik nach Dalcroze in individualisiertem Schwierigkeitsgrad zu vermitteln, womit Senioren in allen Lebenslagen erreicht werden können. Die Seniorenrhythmik ist nicht nur aus rein sturzpräventions- und gesundheitspolitischen Gründen sehr sinnvoll. Ihre weitere Integration in Pflege- und Altersheimen, Spitäler, Gesundheitsämter oder anderen Institutionen ist deshalb sehr wünschens- und erstrebenswert, da sich auch auf der psychosozialen Ebene der Teilnehmer positive Auswirkungen bemerkbar machen. (Züger C. Konzept zur Einführung der Rhythmik auf der Akutgeriatrie, Universitätsspital Basel 2008)

## Beispiel eines Übungsverlaufs mit Multitasking-Aufgaben:

1. Phase: Die Gruppe zirkuliert kreuz und quer durch den ihr zur Verfügung stehenden Raum in langsamem bis schnellerem Tempo. Durch Klatschen findet die Gruppe ihr eigenes gemeinsames Gruppentempo. Dieses Gruppentempo wird nun durch die Klaviermusik unterstützt und auch verändert.
2. Phase: Die Teilnehmer werden aufgefordert in nun gleichbleibendem Tempo, die Melodie im hohen Register des Klaviers gespielt zu klatschen und gleichzeitig die Stimme, die im Bassregister ertönt, mit den Füßen (d.h. gehend) auszuführen. Jederzeit kann es sein, dass in der spontan improvisierten Musik eine Stimme angehalten wird oder die Musik zu einem wenig späteren Moment wieder zweistimmig ertönt (Audio-motorische Reaktion- und Koordinationsübung).
3. Phase: Erschwerung: Die Melodie im hohen und/oder tiefen Register kann jederzeit rhythmisch verändert werden. Zum Beispiel werden die Füße doppelt verlangsamt und die Hände klatschen weiter im ersten Tempo; ein schneller Rhythmus wird für die Hände gespielt und die Füße sind aufgefordert das erste Tempo beizubehalten.

## Kontakt:

Gabriela Chrisman  
Verein Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze  
Amthofstrasse 18  
CH-8630 Rüti  
+41 55 250 70 70  
verein@seniorenrhythmik.ch



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk  
Public Relations, Kompetenzzentrum Milch  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)

