

Senior*innen

(Bd. 3, Nr. 2)

*Herausgeber*innen: Prof. Dr. Christiane Plank-Baldauf, Dr. Clara-Franziska Plum,
Prof. Tamara Schmidt, Dr. Theresa Schmitz, Christoph Sökler*

„Musikherzbewegung“. Praxisbezogener Einblick in ein musikvermittelndes Bewegungsangebot im Pflegeheim

Autorin: Clara-Franziska Plum (ehemals Petry)

Lektorat: Nicole Steiner

Abstract

The course “Musikherzbewegung” is conceived as a music-communicative movement program specifically designed for elderly people in a care facility, who are affected by illnesses such as dementia, Parkinson's, diabetes, or physical impairments. The present practical perspective provides insight into the educational, music-communicative, and body-based objectives of the programme concept, which enables mental and physical activation in harmony.

Zitiervorschlag:

Plum, Clara-Franziska: „Musikherzbewegung“. *Praxisbezogener Einblick in ein musikvermittelndes Bewegungsangebot im Pflegeheim*. In: Klangakt, Bd. 3, Nr. 2, 2025, DOI: 10.5282/klangakt/92

Musikherzbewegung. Praxisbezogener Einblick in ein musikvermittelndes Bewegungsangebot im Pflegeheim.

Clara-Franziska Plum

Pflegenotstand, Fachpersonalmangel, Einsamkeit im Alter, das alles sind längst keine unbekanntenen Phänomene mehr. Umso wichtiger werden Tätigkeitsfelder wie die Kulturgeragogik, da sie wertvolle Ansätze lebenslangen Lernens mitbringen und den Beruf der Pfleger*innen durch kreative Impulse aufwerten. Die Musikgeragogik stellt in diesem Bereich eine Spezialisierung dar, die sich zum einen auf die individuelle Bedeutung von Musik im Leben älterer Menschen bezieht und zum anderen auf die spezifischen Vermittlungs- und Aneignungsprozesse im Alter.¹ Was genau das im Fall eines Kursangebotes im Pflegeheim bedeutet, soll beispielhaft an dem von mir gestalteten Kurs „Musikherzbewegung“ in methodischer Form eines Praxiseinblickes erläutert werden. Musikherzbewegung ist ein Kurs, der einmal pro Woche vormittags im Pflegeheim stattfindet und durch musikalische Praxis (Gesang, Bewegung, Rhythmus) und Bildung (Instrumentenkunde, Stilkunde) den Bewohner*innen, Pfleger*innen und Angehörigen zu kultureller Teilhabe im Alter helfen soll. Im Vordergrund steht dabei nicht das Erlernen eines chorischen Repertoires oder die Arbeit an einem Instrument, wie das für die Musikpädagogik als übergeordnetes Feld von Bildung und Erziehung mit Musik zutrifft, sondern ein weit gefasster musikvermittelnder Ansatz, der mit Hilfe einer eklektischen Musikauswahl als Bindeglied zwischen mentaler und körperlicher Aktivierung eingesetzt wird. Musikvermittlung wird dabei als künstlerisch-partizipativer Ansatz verstanden, der den Erlebnis- und Erfahrungscharakter von Musik fokussiert. Der Praxiseinblick bezieht sich auf meine konkreten Erfahrungen mit pflegebedürftigen Menschen und deren Umfeld im Pflegeheim auf Basis teilnehmender Beobachtung, wobei auf eine Datenerhebung in Form von Interviews verzichtet wird, um zu vermeiden, dass sich die Teilnehmenden durch Nachfragen zu ihrer persönlichen Lebenssituation unter Druck gesetzt

¹ Hartogh, Th/Wickel, H. H.: Musikgeragogik. Grundlagen, Arbeitsfelder, Aus- und Weiterbildung. In: *Diskussion Musikpädagogik (2014)*, Bd. 62 Themenheft Musikgeragogik, S. 5.

fühlen. Es zeigt sich zudem häufig, dass viele Personen ihre Krankheit oder ihre Lebensumstände nicht zum Thema machen möchten. Darüber hinaus können viele im Kurs nicht mehr schreiben und haben Konzentrationsprobleme, die es ihnen erschweren, Fragen konkret und kurz zu beantworten.

Nach der Beschreibung der Kurszusammensetzung benenne ich pädagogische, musikvermittelnde und körperbasierte Ziele und beschreibe anschließend das Kurskonzept. Der Text schließt mit der Beschreibung eines besonderen Erlebnisses, das zeigt, welche Wirkungen bestimmte Übungen haben und wie bedeutsam die zwischenmenschliche Erfahrung im Umgang mit pflegebedürftigen Menschen ist.

Kurszusammensetzung und Rahmenbedingungen

Der Kurs besteht aus ca. 20 Personen, die jeweils um die 80 Jahre alt sind. Etwa die Hälfte der Teilnehmenden sind Bewohner*innen des Pflegeheimes, die andere Hälfte wird zur Halbtagespflege morgens durch einen Abholdienst gebracht. Montags bis freitags wird gemeinsam gefrühstückt, dann wird der Vormittag durch eine gemeinsame Aktivität gestaltet, wobei mein Kurs an einem Tag der Woche von 10:45-12:00 Uhr stattfindet und als Bewegungsangebot (Sitzgymnastik) mit musikalischen Elementen angekündigt wird. Im Anschluss essen die Kursteilnehmenden gemeinsam zu Mittag und die Gäste werden nach Hause gebracht. Mein Kursangebot wird begleitet von mindestens einem*einer Pfleger*in und einem Auszubildenden, manchmal nehmen auch Kurzzeit-Praktikant*innen daran teil. Das Pflegeheim befindet sich in der ländlichen Umgebung von Mainz, die Mehrheit der Teilnehmenden ist in dieser Gegend aufgewachsen, drei Personen benennen einen Migrationshintergrund, wobei sie ebenfalls seit Jahrzehnten in der Gegend verwurzelt sind. Es gibt deutlich mehr Frauen als Männer, die meisten Gäste sind alleinstehend.² Zu

² Das entspricht den Daten des Statistischen Bundesamtes, die angeben, dass Frauen eine wesentlich höhere Lebenserwartung haben als Männer. Statistisches Bundesamt: *Ältere Menschen in Deutschland und der EU* (2016), Wiesbaden, S. 10 + 47, <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft->

den Vorerkrankungen der Senior*innen gehören u.a. Demenz, Parkinson und Diabetes. Die Hälfte nutzt einen Rollator und trägt Stützstrümpfe, weshalb der Kurs im Sitzen in einem Stuhlkreis stattfindet. Auch Gäste, die gut gehen können, werden leider dazu aufgefordert, Übungen im Sitzen durchzuführen, da die Sturzgefahr aus versicherungstechnischer Sicht vonseiten des Pflegeheims vermieden werden soll. Einige Gäste haben feinmotorische Schwierigkeiten und können beispielweise ihre Finger nicht mehr richtig bewegen, auch ist die Augen-Hand-Koordination beeinträchtigt, was wiederum bei der Auswahl und dem Aufbau der Übungen mitbedacht werden muss.

Es treffen nicht nur unterschiedliche Einschränkungen und Krankheitsbilder aufeinander, sondern natürlich auch unterschiedliche Charaktere. Einigen Gästen fällt es leicht, sich der Gruppe zu öffnen und bei den Aktivitäten mitzumachen. Sie entwickeln einen sportlichen Teamgeist, helfen anderen oder fordern aufmunternd zum Mitmachen auf. Sie lassen sich schnell von guter Laune anstecken, bedanken sich für das Engagement oder drücken ihre Wertschätzung durch ein Lächeln aus. Der Gesichtsausdruck verrät dabei die innere Haltung, und je zuversichtlicher diese ist, desto höher ist das Engagement und die Motivation der Teilnahme. Es braucht einige Zeit, um zu verstehen, wie diese unterschiedlichen Signale einzuschätzen sind. Einzelne Gäste nehmen von Anfang an eine ablehnende Haltung ein. Sie verweigern die Teilnahme, und es ist eine deutliche Frustration über die Lebenssituation erkennbar. Ein Austausch mit den Pfleger*innen, die jeden Tag Umgang mit den Gästen haben, hilft einzuschätzen, inwiefern die jeweiligen Unzufriedenheiten aufzufangen sind. Mentale und körperliche Fitness stehen dabei in direktem Zusammenhang.³ Je aktiver eine Person bei den

Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/_inhalt.html#_ttos3tsix (letzter Zugriff: 19.10.2025).

³ Es ist nachgewiesen, dass Sport bzw. Bewegung zu einer Erhöhung von Dopamin, Serotonin und Noradrenalin führt, welche wiederum die Stimmung verbessern und Stressgefühle vermindern und deshalb wie ein Antidepressivum wirken. Siehe: Medizinreport. Sport als Prävention. Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung. In: *Deutsches Ärzteblatt* Jg. 116, Heft 35-35, September 2019, S. 1548. Darüber hinaus stehen körperliche Aktivität und das Krankheitsbild Demenz in direktem Zusammenhang. Siehe: Höder/Johansson/Guo et al: Midlife cardiovascular fitness

körperbasierten Übungen mitmacht, desto stärker ist auch die mentale Aktivität und umgekehrt. Eine eingeschränkte Körperaktivität geht meistens einher mit mentaler Müdigkeit oder Abwesenheit. Während bei manchen besonders aktiven Personen nach 60 Minuten ein Zustand der Erschöpfung eintritt, ist Ablehnung bei der Teilhabe ein häufiges Phänomen bei den Menschen, die sich selbst oder anderen nicht eingestehen möchten, dass sie bestimmte Übungen nicht mehr leisten können und deshalb von Anfang an nicht mitmachen. Personen, die sich ganz aus der Dynamik ausklinken, versuche ich hin und wieder durch eine persönliche Ansprache die Möglichkeit zu geben, neu mit einzusteigen. Vier Wochen nach Einstieg einer teilnehmenden Person etwa entsteht eine Vertrauensbasis, durch die ich den- oder diejenige besser kennenlerne und diese wiederum mich und mein Konzept besser einordnen kann. Dann kann ich einschätzen, was in dem Kurs funktioniert, welche Ansätze aus welchen Gründen besser angenommen werden als andere und abwägen, welche Übungen vermutlich nicht sehr beliebt, aber dennoch wichtig für den Kurs sind. Bei dem von mir entwickelten Kurskonzept „Musikherzbewegung“ stehen für mich die im folgenden Abschnitt genannten pädagogischen, musikvermittelnden und körperbasierten Ziele in der Arbeit mit pflegebedürftigen Senior*innen im Vordergrund.

Freude und Sensibilisierung für die Umgebung als pädagogische Zieldimension

Die Menschen, die an meinem Kurs teilnehmen, wirken auf mich meist recht einsam. Die meisten sind alleinstehend, haben keine Kinder oder Enkelkinder, die in der Nähe wohnen. Darüber hinaus können die meisten die Frage „Wie geht es Ihnen?“ nicht positiv beantworten, die Gesprächsbereitschaft ist generell sehr gering, was u.a. darauf zurückzuführen sein könnte, dass Sorgen oder Krankheit das Alltagserleben verändern, Erlebnisse vergessen werden und/oder der Alltag vom Fernsehprogramm bestimmt wird. Aus diesen Gründen

and dementia: A 44-year longitudinal population study in women. In: *Neurology* 2018; S. 90 (e1298-e1305).

habe ich mich dazu entschieden, von privaten Fragen abzusehen und stattdessen positive Emotionen durch musikalische Elemente zu wecken. Volkslieder eignen sich dabei besonders gut für eine mentale Aktivierung heutiger Senior*innen,⁴ da sie sich auf die musikalische Erfahrung aus ihrer Kindheit und Jugend beziehen, welche meist mit positiven Gefühlen verbunden ist. Nach meiner Erkenntnis können an Demenz erkrankte Menschen oft ihre aktuelle Lebenssituation nicht mehr richtig erfassen, Liedtexte, Kinderreime und Gedichte aus Kindheit und Jugend jedoch spontan auswendig erinnern. Ich halte es deshalb für sinnvoll, auf Ideen aus der Elementaren Musikpädagogik (auf Augenhöhe)⁵ zurückzugreifen, da sie mentale Aktivierungen mit einem feinmotorischen Ansatz verbinden.

Damit sich Personen, die nicht an Demenz erkrankt sind, trotzdem ernst genommen fühlen, nutze ich eine Methode der Wahrnehmungssensibilisierung, bei der ich Übungen mit der Wahrnehmung für die eigene und die fremde Umgebung verknüpfte. Diese beginnen mit einer spezifischen Gesprächseinleitung wie folgt:

„Meine Tochter hat gestern diesen Fingerreim aus der Kita mitgebracht, konnte sich aber nicht mehr ganz an den Text erinnern (Alternative: Ich habe gestern im Bus ein Kind beobachtet, das ...). Helfen Sie mir diesen nochmal richtig zu erinnern? Das würde sehr gut zu unserer Handgymnastik passen. Wir begrüßen damit alle einzelnen Finger, damit diese wieder gut durchblutet sind und wir noch lange selbstständig schreiben können. Das ist der Daumen, der schüttelt die Pflaumen [...].“

⁴ Klusmann, V./Heiser, I.: Körperliche und geistige Aktivierung. In: Haberstroh, Julia, (Hrsg.): *Demenz psychosozial behandeln: psychosoziale Interventionen bei Demenz in Praxis und Forschung*, Heidelberg: AKA, 2011, S. 59-68.

⁵ „Auf Augenhöhe“ meint einen ermöglichungsdidaktischen Ansatz, bei dem Kursleiter*innen moderierend anleiten und nicht belehren. Vergleiche dazu: Bubolz-Lutz, E./Engler, S./Kricheldorf, C. & Schramek, R. (2022). *Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns. Das Lehrbuch*. Kohlhammer.

Dieser Ansatz⁶ ermöglicht, dass die Kursteilnehmenden mich und meine Alltagsrealität besser kennenlernen, mich z.B. als Mutter bzw. Person wahrnehmen, die gerne Bus fährt und sich dadurch ein Bild von mir und meiner erlebten Umgebung machen können. Darüber hinaus verbindet der Kinderreim eine Körperübung mit einer Gedächtnisübung, ermöglicht durch emotionale Erinnerungen an die Kindheit eine mentale Aktivierung und erklärt Senior*innen – ohne ihre Würde als Erwachsene in Frage zu stellen –, dass der Rückgriff auf einen Kinderreim sinnvoll ist, um die Feinmotorik in den Fingern zu erhalten. Das pädagogische Ziel ist ein an die Fähigkeiten angepasstes Konzept, das nicht als Kinderstunde wahrgenommen wird, sondern freudige Erinnerungen an die Kindheit wecken kann.

Meiner Beobachtung nach ist es für einen wertschätzenden Umgang zwischen Pfleger*innen und Kursteilnehmer*innen wichtig, dass die Teilnehmer*innen eine Vorstellung von der Realität außerhalb des Pflegeheimes behalten und die sie betreuenden Personen ebenfalls als Menschen wahrnehmen, die mit den Herausforderungen des Alltags und ihrer Umgebung zurechtkommen müssen. Das Interesse für andere Menschen kann das Gefühl von Einsamkeit relativieren, und nur ein solches Interesse führt zu einer Kontaktaufnahme mit anderen Menschen oder einer Bereitschaft zu einer solchen.

Vor der gemeinsamen Begrüßung verteile ich Namensschilder, lerne so zusammen mit dem Auszubildenden⁷ die Namen, und habe dadurch die

⁶ Dies ist mein individueller Ansatz Musikvermittlung auf Augenhöhe zu gestalten, während Frank Nieder bei der Arbeit mit Demenzkranken im Zusammenhang mit körperbasierten Übungsstunden vorschlägt, „für Erläuterungen keine logischen Argumente“ zu geben und die Übungen nur in kurzen Sätzen zu erläutern bzw. verbildlichen. Siehe Nieder, F.: Sport mit demenzkranken Menschen. In: Landesportbund Rheinland-Pfalz, Sportbund Pfalz, et al.: *Bewegt jung bleiben. Anregungen für ein aktives Leben (im Alter)*. Februar 2013, S. 23.

⁷ Einen Auszubildenden in der Pflege für den Beruf zu motivieren, sehe ich ebenfalls als wichtige Herausforderung an. Ich versuche deshalb seinen Gestaltungsfreiraum zu fördern, indem ich ihn nach eigenen Ideen frage und ihn motiviere, aus seiner Alltagsrealität zu erzählen. Er hatte beispielweise schon die Möglichkeit sein Hobby, das Gaming, als imaginiertes Spiel für die Senior*innen vorzubereiten. Er erzählt eine Geschichte aus diesem Spiel, während die Teilnehmer*innen Hände und Daumen wie auf dem Joystick in unterschiedliche Richtungen bewegen.

Möglichkeit, jede Person mit Namen zu begrüßen, während der Übungen zu loben oder zu motivieren.⁸ Ich versuche einzelne Leidenschaften aufzugreifen, falls diese sichtbar werden, sie in das Kursprogramm mit einzubauen und so mein eigenes Verständnis für die Interessen anderer Personen zu erweitern.⁹ Pädagogisches Ziel ist dabei die Förderung des Selbstwertgefühls und des Zusammenhaltes, Freude als Gemeinschaftsgefühl gegen Einsamkeit sowie ein wertschätzendes Zeiterleben, das eine Sensibilisierung der menschlichen und naturbezogenen Umgebungswahrnehmung mitdenkt und gute Gefühle in den Alltag der Menschen transportiert. Darauf mache ich während des Kurses explizit aufmerksam, gerade wenn es um Gruppenübungen geht. Diese sind aufgrund der unterschiedlichen Vorerkrankungen besonders schwierig zu gestalten. Spiele, die ein Miteinander im Kreis erfordern, sind kaum umzusetzen. Klatsch-Reaktionsspiele, bei denen ein Klatschsignal von einer Person durch das Schlagen auf die Tischplatte in der Mitte, oder aber auf das Knie, zur nächsten Person geschickt wird, sodass das Klatschen einmal im Kreis wandert, müssen immer wieder neu erklärt werden. Viele erkennen nicht, wann sie an der Reihe sind, klatschen zu früh, zu hektisch oder verändern die Handhaltung, sodass es für die benachbarte Person wiederum schwierig sein kann, zu verstehen, was zu tun ist.¹⁰ Das sind Momente, in denen ich ganz bewusst an den Zusammenhalt der Gruppe appelliere:

⁸ Es kommen immer wieder neue Namen hinzu. Die Pfleger*innen habe ich gebeten, Namen auszusortieren, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr dabei sein können. Mir ist es einmal passiert, dass eine Person, deren Namen ich aufgerufen habe und die eine Woche zuvor noch mitgemacht hat, verstorben war. Eine harte Realität, die nicht ungewöhnlich ist. Um diese schreckliche Nachricht in der Gruppe mit Fassung zu tragen, habe ich einen der Pfleger*innen gebeten, ausnahmsweise eine Kerze anzünden zu dürfen. „Die kleine Kerze zünden wir jetzt für Frau X an. Das nächste Lied singen wir für sie.“

⁹ Eine Person in meinem Kurs jodelt in der Sitzung mindestens zweimal. Manchmal völlig ohne Zusammenhang und etwas erschreckend, sodass andere Personen über sie lachen. Um dem entgegenzuwirken, habe ich eine Reise nach Tirol eingebaut, indem ich Lieder mitgebracht habe, in denen gejodelt wird. Ich vermittele dann, wo das Jodeln herkommt und auf welche Tradition es sich bezieht etc.

¹⁰ Dies ist auch der Grund, weshalb generell in Übungsstunden bei demenzkranken Menschen keine Alternativübungen vorgegeben werden sollten, vgl. dazu Nieder 2013, 23.

„Diejenigen, die die Übung verstanden haben, helfen bitte den anderen, indem sie die Übung langsam und korrekt ausführen. Sobald Sie das Signal anders machen, entsteht Verwirrung. Lassen Sie uns gemeinsam versuchen, einen Rhythmus zu finden, der alle in der Gruppe miteinschließt.“

Dies ist eine der schwierigen Übungen, an denen ich festhalte, auch wenn sie sich nicht gut umsetzen lassen, weil sie pädagogische Ziele wie das Gemeinschaftsgefühl auf alle in der Gruppe zu achten mit einem musikalischen Ansatz (Rhythmusgefühl) und Körperarbeit (Hand-Augen-Koordination) vereint. Wichtigstes pädagogisches Ziel ist für mich, einen Raum für Freude, Zufriedenheit und gegenseitiges Verständnis im Alltag zu ermöglichen. Deshalb ist es nicht nur wichtig humorvoll die Übungen anzuleiten,¹¹ sondern darüber hinaus, das Lächeln auch aktiv zu erinnern, zu üben.

Kursbeginn und Übungsabläufe

Da feste Rituale und geregelte Abläufe vor allem für Menschen mit Demenz wichtig sind, starte ich jede Kursstunde mit einer Körperaufwärmübung, bei der mit den Händen Beine und Arme warmgeklopft werden – wobei ich dabei Bezug auf das Wetter nehme, um die Wahrnehmung und Stimmung der Umgebung mit einzubinden. Danach gehe ich über in eine spezifische Klatschabfolge (1 Schlag Händeklatschen, 1 Schlag Klatschen auf Oberschenkel, auf 2 Schlägen Hände zur Faust und beide Daumen über die Schulter) und stimme dabei das Wanderlied *Im Frühtau zu Berge* zur Begrüßung an.

Vor allem für das Krankheitsbild Demenz ist ein gleichbleibender Aufbau der Stunde zu festgelegten Zeiten wichtig, damit sich Verlässlichkeit im Alltag der Menschen einstellt und sie dadurch Unterstützung bekommen, sich an Erlebtes zu erinnern.¹² Der Klatschrhythmus fällt schwer, da die Daumen über der Schulter zwei Schläge halten müssen, bevor wieder in die Hände geklatscht

¹¹ Auch Frank Nieder fordert: „Seien Sie humorvoll“ (Nieder 2013, 23).

¹² Das empfiehlt auch Sportwissenschaftler Frank Nieder im Umgang mit demenzkranken Menschen. Vgl. Nieder 2013, 22-23.

wird. Deshalb wiederhole ich die Klatschabfolge einmal ohne Gesang und stimme dann erneut das Lied an.

Eine weitere, darauffolgende Aufwärmübung in meinem Kurs Musikherzbewegung heißt „Lächeln üben“. Nachdem der Körper abgeklopft wurde und alle Muskeln aktiviert wurden, sind die Lachmuskeln an der Reihe.

„Wissen Sie, was ein Schauspieler macht, wenn er sich aufwärmt? Er muss seine Gesichtsmuskeln aktivieren. Denn die braucht er, um je nach Rolle grimmig zu schauen oder zu lächeln.“

Wir massieren mit den Händen die Backen, spüren wie alles bitzelt und tupfen jetzt mit den Fingerspitzen Glitzer über unsere Wangen.

„Stellen Sie sich vor, alles glitzert und glänzt und jetzt lächeln wir zusammen. Was passiert, wenn wir lächeln? Spüren Sie das? Sind Sie sauer und schlecht gelaunt, weil es heute so grau und regnerisch ist? Kommen Sie, wir tricksen unsere Stimmung aus und lächeln einfach mal. Spüren Sie das? Wie Ihr Herz auf einmal auch lächelt? Ich habe mal gehört, dass man pro Tag mindestens ein Lächeln verschenken soll. Haben Sie heute schon jemanden angelächelt? Vielleicht sich selbst? Das müssen Sie unbedingt üben. Schauen Sie zuhause mal in einen Spiegel, schneiden eine Grimmasse und lächeln sich einfach einmal an. Das wirkt wie Medizin!“

Fokus musikvermittelnde Ziele

Die musikvermittelnden Ziele meines Kurskonzepts liegen darin, den Senior*innen einerseits vertraute musikalische Erlebnisse zu ermöglichen, die an biografische Erfahrungen anknüpfen, und ihnen andererseits neue musikalische Horizonte zu eröffnen. Musik dient dabei als Impuls für ästhetisches Erleben, kulturelles Lernen und gemeinschaftliche Teilhabe. Im Zentrum stehen das Kennenlernen von Instrumenten und Klängen, die Verbindung von Musik und Bewegung sowie die Förderung von Neugier, Erinnerungen und Gruppeninteraktion. Die Instrumentenkunde steht als Hauptthema in der Mitte einer Sitzung. Saiteninstrumente, Zupfinstrumente, Schlaginstrumente, Tasteninstrumente und Blasinstrumente versuche ich auf eineinhalb Jahre verteilt nacheinander zu thematisieren. Aus den

unterschiedlichen Instrumentengruppen ergeben sich wiederum unterschiedliche Erlebnisthemen, die ich an den Jahreszeiten orientiere. Dabei steht das Kennenlernen von Instrumenten und Klängen im Vordergrund, nicht die Technik des Instrumentalspiels. Das Instrumentenfach bietet mir ein solches Erlebnisthema, das man vielfältig erweitern kann, je nach verfügbarem Material.

Beim Thema Saiteninstrumente kann ich auf die Saiten in anderen Kontexten aufmerksam machen. Wir bespannen zum Beispiel einen Holz-Tennisschläger mit Fäden/Saiten und ich zeige, inwiefern ein echter Tennisschläger auch gespannt werden muss, genau wie eine Geige. Mit Hilfe von Gummis und einer leeren Teebeutelchachtel bauen wir selbst ein Zupfinstrument.

Gymnastikbänder können ebenfalls gezupft werden, Springseile geflochten werden etc. Es geht darum, aus wenig Material möglichst vielfältige Bewegungsanleitungen zu entwickeln, die im Sitzen umgesetzt werden können. Ziel ist es, durch Klänge, Farben und Formen neue Impulse zu geben, die Musik funktional, aber auch historisch und kulturell vermitteln. Das bedeutet zum Beispiel bei der Geige, das Instrument zunächst funktional vorzustellen. Wo befindet sich der Steg, die Schnecke, was ist der Frosch am Bogen, woraus bestehen die Haare des Bogens (Pferdehaare). Nachdem ich das Instrument kurz zum Erklängen bringe, dürfen Pfleger*innen und Azubi das Instrument ausprobieren. Die Pflegerin*innen auf einmal mit Instrument in der Hand zu erleben, hat eine aktivierende Wirkung auf den gesamten Kurs, es entsteht sofort Neugier. Damit sich niemand am Bogen verletzt, dürfen einzelne Personen in einem Stuhl in der Mitte Platz nehmen und das Instrument unter Anleitung ebenfalls ausprobieren. Nachdem das Instrument sichtbar in der Mitte des Raumes wieder abgelegt wird, erzähle ich, wie ich selbst zum Geigespielen gekommen bin, wie ich mir selbst als Kind gewünscht habe, Geige zu spielen. Diese spezifische Form der Übungseinleitung durch eine biografische Erzählung hat wiederum das pädagogische Ziel der Sensibilisierung für die Umgebung sowie die Möglichkeit, Rückbezüge auf die eigene Kindheit positiv zu besetzen.

Gesprächseinleitung zur Instrumentenkunde am Beispiel der Geige

Ich stimme das Lied an: „Eine kleine Geige möchte ich haben, eine kleine Geige möchte ich gern. [...]“ Einige Gäste stimmen direkt mit ein und erinnern sich an das Lied. Ich frage: „Was wissen wir eigentlich über die Geige, wo kommt sie her?“ Es kommen ein paar Rückmeldungen und ich fülle diese mit kurzen historischen Informationen auf. Etwa, dass die Geige schon immer ein Instrument war, das zwischen Hoch- und Populärkultur überall im Einsatz war. Das bringt mich dazu, von dem Musical *Fiddler on the Roof* zu erzählen, bei dem es um jüdische Geschichte geht. Zusammen hören wir uns ein Lied aus dem Musical an. In der darauffolgenden Woche knüpfe ich daran an, erinnere an das Instrument Geige, an die Verbundenheit z.B. mit jüdischer Musik und an das Lied aus *Fiddler on the Roof*. Darauf aufbauend zeige ich die Bedeutung der Geige im Bereich der klassischen Musik. Wir hören, je nach aktueller Jahreszeit, einen Satz aus *Die vier Jahreszeiten* von Vivaldi. Musikalische Motive werden dabei mit Bewegungen verbunden, ein Ansatz aus der Deubel-Schule¹³, der das musikalische Erleben mit einer Körperaktivität verbindet und so musikalische Motive vermittelt. In einer weiteren Sitzung kann ich darauf aufbauend zeigen, wie die Geige zum Beispiel auch als Instrument im Hip-Hop eingesetzt wird. Ich zeige ein Video von Josh Vietti auf dem Tablet und spreche dann darüber, wie ein solches Video ankommt.

Fokus Stimme und Gesang

Neben der Instrumentenkunde ist Gesang das musikalische Kernelement meines Kurses. Zum einen handelt es sich in meinem Kurs um Teilnehmende einer Generation, bei der das gemeinschaftliche Singen einen bedeutsamen Stellenwert in der Erziehung hatte und für die Bildung eines Gemeinschaftsgefühls äußerst wichtig war. Zum anderen ist Singen auch eine Körperübung, da hier das Zwerchfell aktiviert wird. Die Teilnehmer*innen

¹³ Plum veröffentlicht unter Petry, C.-F.: Die Deubel-Schule: Partizipation in der Elementaren Musikpädagogik und -vermittlung für die Bühne. In: Clara-Franziska Petry/Julia Lind/Laura Brechmann: *Partizipation, Vermittlung und Ästhetik im (Musik-)Theater für Kinder- und Jugendliche. Diskurse zwischen Wissenschaft und Praxis*, Berlin: Peter Lang, 2022, S. 51-71.

meines Kurses beanspruchen aufgrund von Einsamkeit ihre Stimmbänder nur noch wenig und es ist oft eine chronische Heiserkeit bemerkbar. Am Anfang meines Kurses mache ich nach dem Begrüßungslied, zusätzlich zu einem Körper-Warm-up, ein kleines Stimm-Warm-up. Das für ausgebildete Sänger*innen übliche Gähnen oder Bärenbrummen ist dabei nicht nur gut für die Stimmbänder, sondern auch für die Stimmung. Stimme macht Stimmung. So stellt sich schnell zu Beginn des Kurses gute Laune ein. In jedem Kurs sind zwei bis vier Lieder geplant. Diese wähle ich in Bezug auf das Erlebnisthema aus. Dabei achte ich darauf, dass ein Mix aus Schlager, Volks- oder Kirchenliedern mit dabei ist, der sich auf die musikalische Prägung der Senior*innen bezieht, also Lieder, die bei den meisten bekannt sein dürften und deshalb nicht erst erarbeitet werden müssen. Kirchen- oder Volkslieder beziehen sich auf die Kindheit, Schlager auf die Jugend der Senior*innen, ein wichtiger Bestandteil der mentalen Aktivierung.¹⁴ In Bezug auf die spezifische Aneignungsweise von Musik ist es mir darüber hinaus wichtig, den Erfahrungsschatz zu erweitern und neue Musikstile und dann auch Lieder in anderen Sprachen erklingen zu lassen. Hin und wieder ist das Erlebnisthema auch eine Stadt oder ein Land. Bei einer Reise in die USA zum Beispiel lege ich Jongliertücher in den Farben der US-amerikanischen Flagge auf den Boden und lasse dann raten, um welches Land es sich handelt. Sobald ich in die Runde frage: „War von Ihnen schonmal jemand in New York?“, stimmt ein Kursmitglied den Schlager *Ich war noch niemals in New York* von Udo Jürgens an. In der gleichen Sitzung stelle ich dann den Rapper Eminem vor. Ich frage die Kursteilnehmer*innen, in welchem Zusammenhang sie von der Stadt Detroit schon einmal gehört haben? Und eine Person kann eine Verbindung zur Automobilindustrie herstellen. Dann lasse ich den Kurs überlegen, wie große Autopressen klingen könnten. Stampfende Füße und zischende Geräusche imitieren die Maschinen, eine Brücke zum Beatboxing ist geschlagen und historisch erklärt, von was die Beats im Rap inspiriert sind. Dieser Musikmix

¹⁴ Schneider, A.: *Schlager-Geschichten. Geschichten und Aktivierungen zu bekannten Schlagern*, Karlsruhe: SingLiesel, 2022.

vermittelt nicht nur ein interkulturelles, sondern auch ein intergeneracionales Verständnis von (Musik-)Kulturen. Das spiegelt sich vor allem in den Beziehungen zu den Pfleger*innen und Auszubildenden wider. Rap-Musik findet in der Lebenswirklichkeit von Senior*innen dieser Generation selten statt, Begegnungen damit führen meist zu einem Fremdheitsgefühl, Ablehnung und Missverständnis. Mit der richtigen Einführung gelingt es mir, den Kurs zu motivieren, sich zu einem Song von Eminem rhythmisch zu bewegen. Die Musik lockt jedes Mal auch andere Pfleger*innen von der Station an. Momente, in denen Mitarbeitende Energie aus den Bewegungen zum Bass sammeln können für die sonst von Stille geprägten Pflegeaufgaben von Essensanreicherung bis zur Sterbebegleitung.

Beispiel der konkreten Anwendung: Gesprächseinleitung für eine Bewegungsübung zu Rap-Musik

„Heute möchte ich mit Ihnen etwas außergewöhnliche Musik anhören. Und zwar Rap-Musik. Das könnte ein wenig befremdlich wirken, ich würde Sie aber bitten, mit ein wenig Humor einfach mitzumachen und sich auf die Musik einzulassen. Versuchen Sie, den Bass im Körper zu spüren und lassen Sie sich ein wenig davon durchkitzeln. Wir dürfen heute nämlich genauso cool sein wie echte Rapper. Rapper sind Wortkünstler. Dichter, die auch mal fluchen und das zu basslastiger Musik. Wir machen die Bewegungen zuerst ohne Musik. Ich hatte schon erwähnt, dass Eminem aus der Automobilstadt Detroit kommt. Also nehmen wir jetzt alle die Hände ans Lenkrad und steuern unser schickes Auto. Eine richtig coole Karre, auf die wir mächtig stolz sind. Dafür strecken wir die Brust raus, denn hier sitzt unser Selbstbewusstsein. Heute sind wir richtige Bosse. Beim Lenken hüpfen die Schultern abwechselnd mit nach oben. Auf einmal wird unser Lenkrad immer kleiner und unser Schulterhüpfen dadurch höher. Besonders lässig wirkt das, wenn wir nur mit einer Hand das Lenkrad bewegen. Lässig drehen wir mit der linken Hand, während die rechte Hand auf der Schaltung jederzeit bereit ist für ein Wettrennen.“ Einer der Teilnehmer wirft ein: „Ich fahre aber Automatik“ – und schon weiß ich, dass ich den Kurs für die Übung gewonnen habe. „Ich glaube wir müssen das Schulterzucken nochmal

allein üben. Im Rhythmus mit allen, die rechte Schulter hüpfte viermal hoch (zählen bis 4), die linke Schulter hüpfte viermal hoch (zählen bis 4). Haben wir das Autorennen verloren, ballen wir die Fäuste und sind erstmal sauer. (Rhythmisches Boxen in die Luft nach vorne, zählen bis 4.) Auf einmal werden wir Boxchampions, wir fühlen uns wie echte Sieger, unsere Brust wächst nach vorne, so stolz und selbstbewusst sind wir. Mit beiden Händen heben wir einen Pokal in die Höhe, ohne dabei den Rhythmus im Körper zu verlieren. Immer höher reichen die Hände. Der Pokal wird auf einmal ein Basketball und wir werfen ganz lässig Bälle in die Höhe, der Zeigefinger fokussiert den Ball, der aus dem Korb nach unten saust. Vom Rennfahrer zum Boxchampion zum Basketball-Profi. Das haben wir wirklich gut gemacht. Eine typische Geste dafür im Rap ist das Sauberwischen der Schultern. Eine Geste, die sich in unserem Kulturkreis eher mit ‚auf die Schulter klopfen‘ übersetzen lässt. Also machen wir beides. Klopfen und dann wischen. Natürlich im Takt. Gut gemacht. Wir sind einfach klasse!“

Bedenkt man, wie gerne im regionaltypischen Dialekt geflucht wird, dann erscheint es auch nicht mehr so problematisch, einen Song von Eminem in einem Pflegeheim abzuspielen. Für die Übungen habe ich immer auch unterschiedliche Requisiten dabei. Zum Beispiel setze ich mir selbst ein Basecap auf, der Azubi den ich zuvor eingeweiht und um Unterstützung gebeten habe, zieht seine Kapuze ins Gesicht. Ich habe ihn zuvor gefragt, ob er mich bei der Aktion unterstützen könnte und ich hoffe, ihn dadurch für die Arbeit im Pflegeheim zusätzlich zu motivieren.

Zusammenfassend werden die genannten musikvermittelnden Übungen und Ziele methodisch durch die Verknüpfung von Musik mit Bewegung umgesetzt: durch Bewegungsübungen, Rhythmusübungen und körperliche Aktivierung im Sitzen. Darüber hinaus wird methodisch die musikalische Wahrnehmung durch Hören erzielt, zum Beispiel durch das Vergleichen und Wiedererkennen von klassischer Musik, Musicals oder Rap-Musik. Weitere Methoden sind das Singen biografisch bedeutsamer Musik (Volkslieder, Schlager, Kirchenlieder als Erinnerungsanker), die Verbindung von Musik und Alltagsgegenständen (z.B. Tennisschläger oder Gummibänder als Klangobjekte) und schließlich die

Verknüpfung von Musik mit kulturellen und historischen Kontexten (z.B. jüdischer Musiktradition). Verbunden werden diese Ansätze mit einer spezifischen Gesprächseinleitung, die die beschriebenen pädagogischen Ziele verfolgt, zu denen u.a. eine Vermittlung auf Augenhöhe gehört.

Fokus bewegungsspezifische Felder

Aufgrund unterschiedlicher Bewegungsfähigkeiten werden für jede Sitzung folgende Körperaktivierungen im Sitzen eingebaut:

- Bein-, Arm- und Schultermassage durch kleine Bewegungen oder mit Massagebällen
- Hüftmobilisierung und Beckenbodentraining (gegen Inkontinenz)
- Hand-, Finger- und Greifübungen (einige Teilnehmenden können aufgrund unterschiedlicher Krankheitsbilder nicht mehr selbst schreiben)
- Fuß- und Zehenmobilisation (Sturzprofilaxe)
- Hand-Auge-Koordination (Bälle werfen, Reifen rollen lassen, Scheiben werfen u.a.)
- Jongliertücher (Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur)

Die genannten Aktivierungen sind für die Teilnehmenden oft schwerer als gedacht. Deshalb versuche ich, von der Anstrengung der Übungen mit Hilfe von leichten Melodien oder Reimen abzulenken. Ein Aufwärmprogramm der Zehen begleite ich mit einer Melodie mit Quartsprüngen „Tip tip ta, Tip Tip ta, Tip Tip Tip Tip Tip Ta“. Tip ist der große Zeh, Tap ist der kleine Zeh. Eine Beinübung kann man zum Beispiel sehr gut mit einem Kinder-Reim verbinden: Sitzend marschieren wir, zählen dabei bis 8, dann folgt die Beinkoordination: „Vorwärts, rückwärts, seitwärts ran, Hacke, Spitze hoch das Bein.“ Dafür braucht es keine Noten, nach einigen Sitzungen stimmen die Teilnehmenden singend bereits mit ein. Diese Übung zeigt, dass die Verbindung von Bewegung und Musik eine gute Möglichkeit ist, pädagogische Ziele wie die Steigerung des Selbstwertgefühls und der Lebensfreude durch gemeinschaftliche, musikalische Praxis zu erreichen.

Erfahrungen, die das Herz bewegen

Wie jede pädagogische Tätigkeit birgt auch die Begleitung von pflegebedürftigen Senior*innen Situationen, die emotional berühren. Da sich diese aus den Übungen heraus ergeben, möchte ich abschließend eine Erfahrung davon teilen, um zu zeigen, welchen wichtigen Beitrag die Musikvermittlung im Leben kranker Menschen leisten kann.

Frau X ist dement und kann ihre Situation nicht mehr richtig erfassen. Sie kann selbst einfachen Handlungsanweisungen nicht folgen. Sie kann sich generell normal fortbewegen, ihre Hände und Finger jedoch nicht mehr gezielt einsetzen. Das bedeutet, dass sie Bälle im und nach dem Spiel nicht mehr loslässt. Sie ist mental verwirrt, entrüstet sich oftmals laut im Kurs über etwas, worüber andere dann lachen. Da mehrere Personen im Kurs Probleme haben zu greifen oder einen Stift in der Hand zu halten, versuche ich immer wieder neue Übungen für Hände und Finger zu entwickeln. Die Arbeit mit kinetischem Sand (aus Mehl für eine Sitzung vorbereitet), Luftverpackungskissen, die man ausdrücken kann, Knöpfe/Perlen auffädeln etc. In einer Übung ging es um die Handmassage. Die Teilnehmenden sollten mit dem Daumen ihrer rechten Hand die linke Hand massieren. Leider können das genau die Personen, für die die Übung gedacht ist, nicht mehr umsetzen. Also gehe ich auf Frau X zu, halte meine Hände ausgestreckt vor sie und frage: „Darf ich Ihre Hand massieren?“ Verdutzt sagt sie „ja“ und streckt mir ihre Hände entgegen. Während ich ihre Hände massiere, schaut Frau X mich mit Tränen in den Augen an und spricht zum ersten Mal einen vollständigen Satz zu mir: „So etwas hat noch nie jemand getan. Danke Frau Mädchen.“

Natürlich konstruiert und erfordert die Übung eine intime Situation, weshalb es wichtig ist, die Person zuvor zu fragen, ob sie das überhaupt möchte. Zum einen nenne ich mein Kurskonzept „Musikherzbewegung“, weil Musik und Bewegung das Leben pflegebedürftiger Menschen wertvoll begleiten, zum anderen, weil es darum geht, das Herz von Menschen zu bewegen. Um die Pflege als Beruf ebenfalls wertvoller zu machen, geht es um alle Beteiligten. Das Programm soll zwischen Pfleger*innen, Auszubildenden,

Familienangehörigen und den Personen vermittelnd wirken, die gepflegt werden.

Biografie

Clara-Franziska Plum (ehemals Petry) war von 2017-2026 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Theaterwissenschaft an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. 2019 schloss sie dort ihre Promotion am Institut für Theaterwissenschaft ab. Seit 2026 ist sie Mitarbeiterin des Projektes „Lehramt4Future“ an der Leibniz School of Education der Leibniz Universität Hannover. Sie hält u.a. an der Hochschule für Musik Würzburg die Vorlesung über die Geschichte der populären Musik und arbeitet in unterschiedlichen Institutionen im Bereich der Musikvermittlung.

Literaturverzeichnis

- Bubolz-Lutz, Elisabeth/Engler, Stefanie/Kricheldorf, Cornelia & Schramek, Rernate: Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns. Das Lehrbuch, Kohlhammer, 2022 (2. erw. Auflage).
- Hartogh, Theo/Wickel, Hans Hermann: Musikgeragogik. Grundlagen, Arbeitsfelder, Aus- und Weiterbildung. In: Diskussion Musikpädagogik (2014), Bd. 62 Themenheft Musikgeragogik, S. 5.
- Hörder, Helena/Johansson, Lena/Guo XinXin et al: Midlife cardiovascular fitness and dementia: A 44-year longitudinal population study in women. In: Neurology, 2018, S. 90 (e1298-e1305).
- Klusmann, Verena/Heiser, Isabella: Körperliche und geistige Aktivierung. In: Julia Haberstroh (Hrsg.): Demenz psychosozial behandeln: psychosoziale Interventionen bei Demenz in Praxis und Forschung, Heidelberg: AKA, 2011, S. 59-68.
- Hollstein, Tim: Medizinreport. Sport als Prävention. Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung. In: Deutsches Ärzteblatt, Jg. 116, Heft 35-36, September 2019, S. 1548.
- Nieder, Frank: Sport mit demenzkranken Menschen. In: Landesportbund Rheinland-Pfalz, Sportbund Pfalz, et al. (Hrsg.): bewegt jung bleiben. Anregungen für ein aktives Leben (im Alter). Februar 2013. S. 21-22.
- Petry, Clara-Franziska: Die Deubel-Schule: Partizipation in der Elementaren Musikpädagogik und -vermittlung für die Bühne. In: Clara-Franziska Petry/Julia Lind/Laura Brechmann: Partizipation, Vermittlung und Ästhetik im (Musik-)Theater für Kinder- und Jugendliche. Diskurse zwischen Wissenschaft und Praxis, Berlin: Peter Lang, 2022, S. 51-71.
- Schneider, Annika: Schlager-Geschichten. Geschichten und Aktivierungen zu bekannten Schlagern, Karlsruhe: SingLiesel, 2022.
- Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Ältere Menschen in Deutschland und der Europäischen Union (EU), Wiesbaden, 2016, S. 10 und 47, https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Publikationen/Downloads-Bevoelkerungsstand/broschuere-aeltere-menschen-0010020169004.pdf?__blob=publicationFile&v=5 (letzter Zugriff: 19.10.2025).

Zitiervorschlag:

Plum, Clara-Franziska: *Musikherzbewegung*. Ein musikvermittelndes Bewegungsangebot im Pflegeheim. Praxiserfahrung, Übungsvorschläge und persönliche Eindrücke. In: Klangakt, Bd. 3, Nr. 2, DOI: 10.5282/klangakt/92