



# Rhythmik für Senioren

**ALTERN** ist ein Veränderungsprozess, der mit Verlusten und Einschränkungen, aber auch mit Gewinn und Wachstum verbunden ist.

Diese Veränderungen finden auf geistiger, körperlicher und psychomotorischer Ebene statt.

Auch das soziale Umfeld älterer Menschen wandelt sich, wobei die zunehmende Vereinsamung das herausragende Problem darstellt.

Durch die steigende Lebenserwartung sind immer mehr SeniorInnen mit der Aufgabe konfrontiert, drei bis vier Lebensjahrzehnte sinnvoll und zufriedenstellend zu gestalten.

Das Fach **RHYTHMIK** kann auf geistiger, körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene diese Herausforderungen des Alters unterstützen und einen wertvollen Beitrag zu produktivem und befriedigendem Altern leisten.

Der körperlichen und geistigen Aktivierung mit Hilfe von Rhythmus, Musik, Stimme und diverser Materialien kommt dabei große Bedeutung zu. Das feine Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung und Psychomotorik kann damit aufrecht erhalten, ja sogar verbessert werden, was letztlich der Bewältigung von Alltagssituationen und der Selbständigkeit alter Menschen dient.

Das Gleichgewicht, die Raumorientierung, die Kommunikation, die Konzentration, das Gedächtnis und die Schlafqualität können positiv beeinflusst werden, ebenso das seelische Wohlbefinden.



- **Körpererfahrung**

Körpertraining und Bewegungsbildung finden in Form von Wahrnehmungsübungen, Steigerung des Körperbewusstseins, Mobilisierung, Dehnung, Entspannung und Kräftigung des Bewegungsapparates statt. Das feine Zusammenspiel von psychomotorischen und sensomotorischen Fähigkeiten wird ständig gefördert und trainiert. Dies sind genau jene Fähigkeiten, die durch den Alterungsprozess am meisten in Mitleidenschaft gezogen werden.

All dies trägt auch dazu bei, den eigenen Körper - trotz etwaiger Einschränkungen - als positiv zu erleben, das „ich“ zu stärken und die Lebensfreude zu erhalten.

- **Soziale Integration**

Rhythmikunterricht in Gruppen ermöglicht Kontakt, Kommunikation und Teilhaben am gesellschaftlichen Leben. Die verbale und vor allem die non- verbale Kommunikationsfähigkeit werden auf vielfältige Weise angesprochen. Einfühlungs- und Durchsetzungsvermögen, Geduld, Vertrauen, Entscheidungsfähigkeit, Kooperation und Anpassungsfähigkeit sind gefordert, was für das gesellschaftliche Miteinander wichtig ist. Dies wirkt auch einer drohenden Vereinsamung entgegen.

- **Kreativität und Phantasie**

Kreativität und Phantasie sind nicht nur im künstlerischen Sinn von hohem Nutzen, sondern dienen auch der praktischen Lebensführung und Lebensbewältigung. Rhythmikunterricht regt kreatives Denken und Handeln an und befähigt alte Menschen offen zu sein für neue Lösungsansätze auch in konkreten Alltagssituationen. Dies ermöglicht eine schöpferische, unkonventionelle, von den eigenen Vorstellungen geprägte Lebensführung.

- **Sinn- und Identitätsfindung**

Rhythmikunterricht kann gerade durch seine ästhetische Dimension dem Menschen Zugang zu Kunst und schöpferischer Tätigkeit schaffen. Hier leistet Rhythmik mehr als nützliches oder notwendiges Training zur Aufrechterhaltung vieler Funktionen. Kunstgenuß, Freude am schöpferischen Produkt und am gemeinsamen Singen, Musizieren und Tanzen sind deshalb so motivierend, weil sie dem Menschen Lebens- und Daseinsfreude schenken.

So kann die Beschäftigung mit ästhetisch künstlerischen Inhalten dem älteren Menschen eine neue Dimension erschließen und sinnstiftend sein.

## INSTITUTIONEN

- Seniorenwohnheime
- Pflegeheime
- Tagesbetreuungsstätten für Senioren
- Pensionistenklubs
- Volkshochschulen
- Fachschulen für SeniorenbetreuerInnen