

## **Rhythmus und Bewegung im Schulalltag**

### **Nachhaltigkeit und Evaluation**

#### **Nachhaltigkeit**

Die Fähigkeit, Musik zu verstehen ist sehr ähnlich der Fähigkeit, Signale bei sich und an anderen Personen zu entschlüsseln. Das meist intuitive Lesen von Körperzeichen wie Spannung und Form der Haltung sowie Tempo, Dynamik und Eigenheit von Mimik und Gestik ermöglicht Rückschlüsse auf den Gemütszustand des Gegenübers. Auf dieser Basis werden Prognosen auf erwartbares Verhalten entwickelt und das Handeln darauf abgestimmt. Ein nicht unwesentlicher Teil der Rhythmik arbeitet in Bewegungsaufgaben mit dem Bewusstmachen und Differenzieren körpersprachlicher Signale. Vielfältige Interaktionsmöglichkeiten gelten als Basis für Flexibilität und Gestaltungsfähigkeit in Improvisationen mit und ohne Musik.

#### **Folgende Schwerpunkte und Bezugsformen gibt es in den Unterrichtsangeboten der Rhythmik.**

Generell können Unterrichtsangebote der Rhythmik verschiedenen inhaltlichen Schwerpunkten folgen, die sich in der Praxis gegenseitig durchdringen:

Das Wechselspiel der beiden Medien steht hier im Vordergrund. Dafür müssen Grundlagen in den einzelnen Bereichen geschaffen werden: rhythmisch-metrische Arbeit, Einführung des Trommelns, Schulung elementarer Qualitäten in Bewegung (z.B. Artikulation, Gleichgewicht, Elastizität) und Musik (z.B. Rhythmen erfinden können, Phrasieren, dynamische Entwicklungen vollziehen können). Es überwiegt die Arbeit mit Trommeln auf Grundlage der Arbeitsweise der Rhythmik mit dem Ziel, vielfältige Zugänge zu musikalischen (Erscheinungs-)Formen zu erschließen und das musikalische Ausdrucksvermögen alleine und in der Gruppe zu schulen. Dabei steht im Vordergrund eine kontinuierliche und aufbauende Bewegungsarbeit. Die Schulung des Körperbewusstseins, der Präsenz und des individuellen Bewegungskönnens und -ausdrucks ist integriert in die Einführung in Bewegungsimprovisation und -komposition.

#### **Fundamentale Bildungsprozesse**

Auch wenn Musik Bewegung bewirkt, ist Bewegung nicht immer sichtbar. Eine Veränderung der Gefühlslage, die Anpassung der Vitalfunktionen wie Atmung, Herzschlag und Muskeltonus, die Entstehung einer Assoziation oder einer Imagination bilden innere Zustände von Bewegtheit, welche wiederum die Charakteristik einer sichtbaren Bewegung prägen. Nicht nur das Ohr, der gesamte Körper ist das Empfangsorgan akustischer Ereignisse. Schallwellen treffen auf das Trommelfell, führen zu Vibrationsempfindungen auf der Haut oder fahren in die Eingeweide und lösen ganz unmittelbar körperliche Reaktionen aus. Möglicherweise gerinnen sie lediglich als diffuse Empfindungen zu leiblichem Hintergrunderleben. Im Verbund mit Worten und Begriffen werden sie zu Sinneinheiten, die wieder erkannt und reproduziert werden können.

Die Idee einer musikalischen Bildung durch Bewegung und einer Bewegungsbildung durch Musik fußt auf dieser wechselseitigen Verkettung von Wahrnehmen, Handeln und Begreifen, einer Verbindung, die als Basisphänomen in Lernprozessen gilt und in der Rhythmik die Grundlage pädagogischen und künstlerischen Wirkens bildet.

Der Prozess des Erlebens wird zum Unterrichtsprinzip:

- 1. Eindruck:** Intensivierung des Erlebens und Verfeinerung der Wahrnehmung durch Fokussierung
- 2. Verarbeitung:** Wahrgenommenes einordnen und in Beziehung setzen
- 3. Ausdruck:** sich handelnd äußern

Ob Schlager, Rap, Metal oder Pop – sich mit Musik zu bewegen, gelingt leichter als ohne. Musik, Rhythmus und Bewegung vergrößern und verbessern das gesamte Bewegungsrepertoire. Davon profitieren nicht nur Sportler, sondern schon Grundschulkinder.

## Evaluation

In den letzten Jahrzehnten haben sich die Lebensgewohnheiten der Kinder gravierend verändert. Immer deutlicher zeigen sich die nachteiligen Auswirkungen auf das Spiel- und Schulverhalten von Kindern. Sie sind immer mehr zu passiven Konsumenten geworden, sind starken Reizüberflutungen ausgesetzt und bewegen sich zu selten. Wissenschaftliche Studien belegen Lernen braucht Bewegung - zu wenig Bewegung blockiert das Lernen“. Alltägliche Bewegungsabläufe sind wichtige Faktoren bei der Entwicklung des Muskel-Skelett- Systems. Oft leiden Kinder schon in den unteren Klassen unter Rücken- und Nackenbeschwerden. Es gibt eine enge Wechselbeziehung zwischen Bewegungsmangel und Lern- Verhaltens- sowie Wahrnehmungsstörungen. Die motorische (Bewegungs-) Entwicklung hängt sehr eng mit der Wahrnehmungsentwicklung zusammen. Beide Bereiche sind jedoch die Voraussetzungen für die Entwicklung der Sprache, des Gefühlslebens, der sozialen Verhaltensweisen und der Intelligenz. Defizite in der Motorik können als Leserechtschreibschwäche, Hyperaktivität, Konzentrationsmangel, Lustlosigkeit, Müdigkeit, Ideenarmut, Kontakt- und Wahrnehmungsstörungen auftreten. Je intensiver das Zusammenspiel der linken und der rechten Gehirnhälften ist, desto besser sind Konzentration, Merkfähigkeit und Problemlösefähigkeit.

Der Bewegungsmangel führt zunehmend auch dazu, dass Kinder nicht nur motorische Defizite aufweisen sondern auch eine verringerte körperliche Fitness, wodurch ein gesundheitliches Risiko entsteht. Risikofaktoren und Krankheiten, wie erhöhter Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen, Adipositas und Diabetes mellitus treten immer häufiger bereits im Kindes- und Jugendalter auf. Nach Angaben der Deutschen Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdrucks haben bereits acht bis zwölf Prozent der Kinder einen erhöhten Blutdruck sowie ca. 17 Prozent der Grundschüler erhöhte Cholesterinwerte. Bei den Berliner Einschulungsuntersuchungen im Jahr 2001 wurden 13 Prozent der Schulanfänger als übergewichtig identifiziert. Ohne Bewegung keine dauerhafte Gesundheit.

Was soll mit dem Schulentwicklungsvorhaben erreicht werden? Mit der Verbindung zwischen Bewegung, Rhythmus und Lernen soll eine gute Lernatmosphäre geschaffen werden. Denn die körperliche Aktivität regt die Produktion von Nervenormonen an, die unsere Stimmung positiv beeinflusst. Das Bewegungsangebot soll auf eine breite Basis gestellt werden. Denn Bewegung gilt als Parameter für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung.

Quellen:

Prof. Dorothea Weise / Professorin für Rhythmik/EMP an der UdK Berlin / <https://www.kubi-online.de/artikel/bildungskonzept-rhythmik-musik-bewegung-musik>

Evaluationsbericht: Der bewegte Unterricht / Anne-Frank-Grundschule / Schulnummer: 01G15 / 5. G. Mitte, Ortsteil Tiergarten / Paulstr. 20b / 10557 Berlin