



# Wie beeinflussen sich Musik und Bewegung in der Rhythmik?

---

Seminararbeit zum Jugendreferentenseminar Ost 2012/2013

Andrea Jelinek

Jahr: 2013

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich erkläre an Eides statt, das ich die vorliegende Seminararbeit/die vorliegende Dokumentation des Praxisprojektes selbstständig verfasst, und in der Bearbeitung und Abfassung keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt, sowie wörtlich und sinngemäße Zitate als solche gekennzeichnet habe.

Unterschrift:

Datum: 25.06.2013

## Inhalt

Eidesstattliche Erklärung .....	1
1. Was ist Rhythmik.....	3
2. Wie beeinflussen sich Musik und Bewegung gegenseitig .....	4
3. Parameter der Rhythmik in Bewegung und Musik.....	5
3a. Raum .....	5
3b. Zeit.....	6
3c. Kraft → Dynamik .....	7
3d. Form.....	8
4. Wahrnehmungssensibilisierung, soziales Lernen und Kreativitätsförderung durch Musik und Bewegung .....	10
4a. Wahrnehmungssensibilisierung: .....	10
4b. Soziales Lernen .....	11
4c. Kreativitätsförderung .....	12
5. Schlusswort .....	13
6. Anhang.....	14
6a. Literaturverzeichnis .....	14
6b. Zitate .....	14
6c. Internetquellen.....	14

## 1. Was ist Rhythmik

Als Begründer der heutigen rhythmisch-musikalischen Erziehung, kurz Rhythmik, gilt der Musiker und Komponist Emile Jaques-Dalcroze, der am Ende des 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts lebte. Er war der Auffassung, „dass Bewegung den Menschen bei der Erfassung musikalischer Vorgänge unterstützen kann.“(1).

Jaques-Dalcroze war jedoch nicht der erste, der dieser Ansicht war.

Es waren die Griechen, die schon vor 2500 Jahren Musik, Tanz und Poesie vereinigen wollten. Als Grundlage diente ihnen dazu der Rhythmus. Diese Art der Musik bezeichneten sie als „Mousike“.

Doch was ist der Zweck der Rhythmik und wie funktioniert sie?

Die Grundlage ist das Lernen mit allen Sinnen, das Erlernen eines guten Sozialverhaltens sowie die Aneignung und Förderung der Kreativität. Jaques-Dalcroze fand heraus, dass seine Schüler Musik besser nachempfinden konnten, wenn sie diese am eigenen Körper erfuhren. Dazu wurde Rhythmus, Takt und Metrum mit Bewegungen interpretiert. Das hatte zur Folge, dass das zu Spielende visualisiert und mit dem Körper verstärkt wahrgenommen und besser in die Praxis umgesetzt werden konnte.

Themen die in der Rhythmik eine Rolle spielen sind:

- Musik
- Bewegung
- Stimme
- Einsatz von Material
- Wahrnehmungssensibilisierung
- Soziales Lernen und
- Kreativitätsförderung

Diese sind jedoch nur die Eckpfeiler. Die rhythmisch-musikalische Erziehung ist ein sehr großes Thema mit vielen Richtungen und Zielen. Wichtig ist, dass sie auf die Ganzheitlichkeit achtet und den Menschen in seiner Entwicklung in den verschiedensten Bereichen fördert.

## **2. Wie beeinflussen sich Musik und Bewegung gegenseitig**

Musik und Bewegung weisen in der Rhythmik gewisse Parallelen auf. Musik kann sowohl Bewegung auslösen, als auch Bewegung Musik. Genaugenommen ist Musizieren Bewegung. Geht man nur von der Bewegung des Instrumentes oder der Schwingung der Töne aus, hat man überall Bewegung. Genauso ist es auch mit Rhythmus und Bewegung. Unser Herz schlägt in einem bestimmten Rhythmus. Selbst unser Gang hat einen bestimmten Ton. Wenn wir ganz ruhig werden und in uns hinein hören, erklingt unser ganzer Körper mit den Geräuschen, die er durch seine Bewegungen macht.

Musik und Bewegung sind also gar nicht so unterschiedlich, sondern sogar sehr ähnlich.

Am besten lässt sich das veranschaulichen, wenn man sich die Parameter Raum, Zeit, Kraft und Form aus der Perspektive der Rhythmik ansieht. Diese Parameter kommen sowohl in der Musik als auch in der Bewegung vor. Sie sind in unserem ganz normalen Alltag ebenfalls vorhanden.

Wir bewegen uns durch Zeit und Raum und benutzen dazu Kraft in einer bestimmten von uns gewählten Form, zum Beispiel Gehen. Diese Parameter sind ganz natürlich und entsprechen unserem natürlichen Sein.

Ziele, die dabei entstehen, sind die Förderung der Wahrnehmung, das verstärkte Lernen von Sozialverhalten und die Förderung der Kreativität.

### 3. Parameter der Rhythmik in Bewegung und Musik

Unter den Parametern in der Rhythmik versteht man Raum, Zeit, Kraft und Form. Diese sind wichtig für die pädagogische Arbeit in der Rhythmik und kommen sowohl in der Musik als auch in der Bewegung vor und haben eine Wechselwirkung aufeinander. Auch wirken sich die Parameter auf unsere Psyche und unseren Körper positiv aus und helfen, unsere Wahrnehmung zu sensibilisieren, unserer Kreativität zu fördern und unser soziales Lernen zu verstärken.

#### 3a. Raum

Raum ist etwas was uns überall umgibt, sei es nun in einem Gebäude oder im Freien. Wir sind überall mit verschiedenen Gegebenheiten konfrontiert und müssen mit ihnen umgehen und sie zu nutzen wissen.

In der Musik unterscheiden wir

- Klangraum
- Tonhöhe
- Melodieverlauf und
- Tonabstände (Intervalle).

Es geht dabei zum Beispiel darum, wie sich eine Melodie ausbreitet und wie sie erscheint. Beim Klangraum würden wir schauen, von wo sie erklingt: von vorne, von hinten oder von der Seite. Ebenso bei der Tonhöhe und dem Melodieverlauf. Ist der Ton hoch oder eher tief, ist die Melodie auf- oder absteigend. Bei den Intervallen ist zu beobachten, ob sie groß oder klein, eng oder weit sind.

Betrachtet man jetzt die Bewegung, hat man folgende Unterteilungen:

- Bewegungsraum
- Raumposition
- Raumwege
- Raumdimensionen

Hierbei handelt es sich wieder darum, von wo kommt die Bewegung (von vorne, von hinten, von der Seite,..), auf welcher Ebene befinde ich mich (oben – Mitte – unten), wie verläuft mein Weg (geradlinig oder kurvig) und schließlich in welcher Dimension befinde ich mich (eng – weit, nah – fern)?

Listet man diese Information schön nebeneinander auf kann man feststellen, dass sich Bewegung und Musik im Parameter Raum sehr gut überlappen.

Um das zu veranschaulichen ein kleines Beispiel:

Man stelle sich Kinder vor, die ein Musikstück vorgespielt bekommen. Ihre Aufgabe ist es im Raum herum zu gehen und auf die Musik zu achten und ihre Bewegungen der Musik anzupassen. Wird die Melodie nun höher, werden die Kinder versuchen, ihr zu folgen und sich auf die Zehenspitzen stellen. Sie verbinden also Tonhöhe mit ihrer Raumposition.

### 3b. Zeit

Der Mensch kann Zeit durch Veränderung und Wiederholung wahrnehmen. So geben uns die Jahreszeiten, Feste, Bräuche, Tag und Nacht Halt und ein Gefühl von Beständigkeit.

In der Musik und in der Bewegung nehmen wir Zeit durch Tempo, Dauer, Metrum und Rhythmus wahr. Dadurch ergibt sich, dass man Zeit gestalten kann. Zeit kann also langsamer oder schneller, kurz oder lang, regelmäßig oder unregelmäßig vergehen.

Im Parameter Zeit stehen sich Musik und Bewegung durch

- Tondauer und Bewegungsdauer
- Tempo und Bewegungstempo
- Tempoveränderung (der Musik) und Tempoveränderung (der Bewegung) gegenüber.

Unter Tempo und Dauer verstehen wir den Wechsel zwischen kurz und lang und schnell und langsam. Tempoveränderungen in der Musik jedoch werden mit italienischen Begriffen wie „stringendo“ bezeichnet. Auch hier gibt es jeweils Gegenpole wie „accelerando“ und „ritardando“. In der Bewegung bleibt man jedoch bei deutschen Bezeichnungen wie „langsamer werden“ und „schneller“. In der Musik

spielen Notenwerte, Pausen und Rhythmen eine große Rolle für die Zeit, während in der Bewegung die Abwechslung mit Pausen ihren Ausdruck und seine Form der Zeit findet.

Nun ein Beispiel. Dazu nehme ich die gleich Ausgangstellung wie beim Vorhergehenden, nur diesmal umgekehrt.

Ein Kind hat eine Trommel in der Hand, die anderen Kinder dürfen sich bewegen. Dabei ist immer ein Kind das führende und macht eine Bewegung vor, die ihm die andern Kinder nachmachen. Das Kind mit der Trommel hat nun die Aufgabe, die Bewegungen zu beobachten und mit der Trommel einen Rhythmus den Bewegungen entsprechend zu schlagen.

Bewegt sich das Kind langsam wird auch das Tempo der Trommel langsam sein, bewegt es sich kontinuierlich wird die Trommel auch metrisch gespielt werden.

Dies wäre ein Beispiel für die Wechselwirkung zwischen Bewegung und Musik im Parameter Zeit und wie man sie mit Kindern anwenden kann.

### 3c. Kraft → Dynamik

Ob eine Bewegung kraftvoll oder kraftlos oder ein Ton unbetont oder betont ist, kommt immer darauf an, wie viel Kraftaufwand dahinter steht.

Während Raum und Zeit eher auf uns einwirken, als dass sie von und ausgehen, ist Kraft etwas, dass wir am besten an uns selbst spüren und wir selber steuern können. Kraft bezieht sich aber nicht nur auf körperliche Aktivitäten, sondern bezieht sich genauso auf die geistige Ebene.

Kraft in der Musik wird durch Tonstärke, Akzente oder Schwerpunkte und Bezeichnungen wie „legato“, „portato“ bis hin zum „staccato“ bezeichnet, um die gewünschte Kraft für jede Phrase zu vereinheitlichen und das Gewünschte auszudrücken.

Bei der Bewegung geht es jedoch um den Krafteinsatz, den Bewegungsimpuls und um den Unterschied zwischen runder und spitzer Bewegung.

Kraft hat sehr viel mit Disziplin zu tun. Wenn ich Kraft einsetze, muss ich vorsichtig sein, da zu viel Kraft uns über das Ziel katapultieren könnte. Um aber zu wissen, wie

viel Kraft ich verwenden kann, muss ich wissen, wie viel Kraft ich überhaupt habe. In der Rhythmik ist dies durch Musik und Bewegung möglich.

Dazu gibt man jedem Kind eine Trommel mit einem Schläger und lässt sie einmal ausprobieren. Sie werden sicher mit voller Genuss auf die Trommel einschlagen, egal ob mit oder ohne Schläger. Nach einiger Zeit ruft man die Kinder wieder zusammen und sagt ihnen, dass sie einmal versuchen sollen, leise zu spielen. Der Kraftaufwand mit dem sie den Schläger betätigen, wird gleich viel kontrollierter sein als zuvor. Dieses Spiel zwischen stark und sanft bzw. laut und leise ist wichtig und kann gut durch das Einsetzen von Rhythmik gelernt werden.

### 3d. Form

Sowohl bei der Bewegung als auch bei der Musik geht es bei der Erfassung von Form um Wiederholungen, Variationen, Erweiterungen und Kontraste. Diese ermöglichen es überhaupt, eine Form zu erkennen.

Form hat etwas mit Gleichbleibendem bzw. mit Kontrast zu tun. Liest man eine Definition über das Wort Form, wird man feststellen, dass es eine Vielzahl an Bedeutungen hat. Es geht jedoch immer um Begrenzung und Ordnung.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass Formen uns beim Erlernen von Wörtern helfen können. Das geht so, dass das Kind lernt, ein Wort zu einer Form zu verbinden. Nimmt man zum Beispiel ein Dreieck her und nennt man es Dreieck, so wird sich das Kind diesen Namen merken und es mit der Form des Gegenstandes verbinden. Gibt man dem Kind jetzt ein größeres Dreieck in einer andern Farbe, wird das Kind es trotzdem als Dreieck bezeichnen auch wenn es größer als das vorhergehende war und eine andere Farbe hat. Kinder können also schon sehr früh Formen erkennen und können somit ihre Umwelt ordnen.

Auch die Musik und die Bewegung bedienen sich verschiedener Formen.

In der Musik gibt es

- Motive
- Phrasen
- Liedformen und
- Rondos

Während die Bewegung mit

- Bewegungsformen
- Bewegungsabläufen und
- Tanzformen

arbeitet.

Ihre Form bekommen sie jeweils durch Wiederholungen, Variationen, Erweiterungen und Kontraste.

Mit Kindern lässt sich mit Formen gut arbeiten. Wie oben schon erwähnt, können sie Formen schon sehr früh differenzieren. Dies eignet sich gut zum Erlernen eines Tanzes, wie zum Beispiel eines Rondos.

Ein Rondo hat eine ganz bestimmte Form, wie AA BB A CC AA. Ordnet man jedem Buchstaben Bewegungsformen und – abläufe zu, ist es möglich, auch mit kleineren Kindern Tänze einzustudieren.

Die Parameter der Rhythmik und das Wechselspiel von Musik und Bewegung können sehr fördernd sein. Wenn wir mit ihnen arbeiten, können wir unsere Musik durch Bewegung verstärkt wahrnehmen und unsere Bewegung durch Musik gezielter steuern und erweitern.

## **4. Wahrnehmungssensibilisierung, soziales Lernen und Kreativitätsförderung durch Musik und Bewegung**

Sowohl Bewegung als auch Musik in der Rhythmik haben das Ziel, die Wahrnehmung zu sensibilisieren, Kreativität zu fördern und soziales Lernen zuzulassen und zu verstärken. Ich möchte auf diese Aspekte eingehen, da sie ein wichtiger Bestandteil der Rhythmik und besonders der Musik und Bewegung sind und Folgen für die Arbeit mit den Parametern Raum, Zeit, Kraft und Form haben.

### **4a. Wahrnehmungssensibilisierung:**

Wahrnehmung ist das Aufnehmen und Verarbeiten von Sinneseindrücken. Dazu benutzen wir unsere Sinne, das Nervensystem und unser Gehirn.

Wenn wir unsere Wahrnehmung fördern

- können wir unser Leben differenzierter, vielschichtiger und intensiver gestalten
- kann unser Lebensgenuss gesteigert werden, weil wir uns auf das Wesentliche in einem Moment besser konzentrieren können
- könne wir unseren geistigen Horizont erweitern
- bauen wir den ersten Baustein, um kreativ und sozial arbeiten zu können

Wie kann man nun in der Rhythmik unsere Wahrnehmung fördern?

Unsere Wahrnehmung beschränkt sich ja nicht nur auf unsere Sinne. Auch die Interaktion zwischen Menschen und die Fähigkeit, etwas aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten zu können, ist Wahrnehmung. Durch Besprechen von Situationen, wie zum Beispiel einen Streit, ist es uns in der Rhythmik möglich, das Geschehene zu analysieren und zu rekonstruieren. Dabei wird unsere Wahrnehmung gefördert, da wir dem Geschehen unsere Aufmerksamkeit widmen und sowohl in uns hineinspüren, als auch hineinhören und hineinfühlen können. Unsere Wahrnehmung ist also auf das Höchste gefordert.

Auch durch die Kreativitätsförderung wird unsere Wahrnehmung in Anspruch genommen. Möchten wir zum Beispiel etwas gestalten, wenden wir unserem Material viel Aufmerksamkeit zu. Wir betrachten es, greifen es an, riechen vielleicht an ihm, befühlen seine Konsistenz. Wir nutzen unsere Sinne, um dem Gegenstand seinen

Nutzen zu entlocken. Besonders Kinder brauchen diese „Experimentierphase“. Gibt man ihnen neues Material, wie Nüsse und lässt sie damit alleine, werden sie allerlei damit ausprobieren und auf verschiedene Funktionen stoßen. weil sie ihre Sinne und ihre Wahrnehmung auf die Nüsse wirken lassen.

Eine Nuss kann plötzlich zu einem Massagegerät mutieren, da ein Kind festgestellt hat, dass die Nussschale eine raue Oberfläche hat, die ein wohliges Gefühl auslösen kann, wenn man sie über den Körper rollen lässt. Oder zwei Schalen können plötzlich zu einem kleinen Instrument werden, wenn man sie gegeneinander schlägt.

#### **4b. Soziales Lernen**

Der Mensch ist nicht von Anfang an ein soziales Wesen. Erst mit der Zeit lernt ein Kind, sozial zu handeln und sich somit in die Gesellschaft einzugliedern.

Ein Mensch lernt soziales Verhalten, indem er soziales Handeln beobachten kann. Die soziale Interaktion und ein gutes Vorbild sind besonders für Kinder wichtig, um ein soziales Wesen zu werden.

Wer sozial handelt ist

- menschlich
- wohlätig
- hilfsbereit und
- nutzt der Allgemeinheit

Wie können Musik und Bewegung diesen Prozess des sozialen Handelns unterstützen?

Musik kann in der Hinsicht lehren sozialer zu werden, da es Fähigkeiten wie genaues Zuhören oder das Achten von anderen unterstützt und fördert. Wir lernen auch, andere zu beobachten und auf sie zu reagieren. Oft musiziert man ja auch zusammen, was die Gemeinschaft fördert und gleichzeitig unser Sozialverhalten, da man sich an gewisse Regeln halten muss, damit man zusammen Musik machen kann.

Bewegung wiederum kann uns im Sinne des sozialen Lernens lehren, flexibel aber auch standfest zu sein. Bewegungen könne sehr viel ausdrücken, sowohl positiv als auch negativ. Wenn ich jemanden zum Beispiel die Hand gebe, ist dies ein Zeichen

von Höflichkeit und ein Zeichen, dass ich ein gutes soziales Verhalten habe und mich mit den Regeln der Gesellschaft auskenne. Zeige ich jemandem den Mittelfinger, wird das eher das Fehlen von Sozialverhalten bezeugen.

#### 4c. Kreativitätsförderung

Kreativität kommt vom lateinischen Wort creare und bedeutet „Erschaffen“, „Erzeugen“, „Gebären“. Wenn man kreativ ist, hat man originelle und neuartige Einfälle und kommt auf bemerkenswerte Lösungswege. Gäbe es keine Kreativität, hätten wir uns nie so weit entwickelt können. Wie hätten unsere Vorfahren sich weiter entwickeln können, hätten sie nicht die Idee gehabt, das Feuer zu nutzen? Jeder Mensch hat zumindest einen Funken an Kreativität in sich.

Wie kann man Kreativität fördern?

Kreativität kann man fördern, indem man Kindern die Chance gibt, kreativ zu werden. Man kann ihnen zum Beispiel Material wie Plastikflaschendeckel anbieten und ihnen nach einigem Experimentieren den Auftrag geben, einen Rhythmus mit dem Material zu machen. Nun ist ihre Kreativität gefragt. Hätte ich ihnen Perkussion Instrumente gegeben, wäre das keine große Herausforderung gewesen. Nun müssen sie jedoch zuerst einmal überlegen, wie sie ein steuerbares Geräusche erzeugen – „kreieren“ - können. Ist dies einmal geschafft, kommt die nächste Herausforderung - einen Rhythmus zu kreieren. Und ist dies erledigt, wäre eine Steigerung des Ganzen, die Kinder zusammenspielen zu lassen, sodass ein rhythmisches Zusammenspiel stattfindet. Allein durch diese musikalische Aufgabe hat man die Kreativität sehr gefördert.

Auch Bewegung gibt uns die Chance, kreativ zu werden. Das einfachste ist das Ausdenken von Bewegungsabläufen – etwa für einen Tanz. Mit Kindern lässt sich dies sehr gut machen und fördert sie dabei sehr. Man spielt ihnen Musik, oder einen Rhythmus vor, und lässt sie sich dazu bewegen. Gehen, laufen, springen, auf-allen-Vieren-gehen,... alles ist möglich. Wichtig jedoch ist, dass sie auf den Rhythmus hören und ihrer Phantasie freien Lauf lassen, um die, für sie passenden Bewegungen zu finden.

## 5. Schlusswort

Bewegung und Musik sind verschieden aber sehr ähnlich. Verbindet man sie, so wie man es in der Rhythmik macht, könne Kinder wunderbar gefördert werden.

Besonders da Bewegung und Musik etwas sehr natürliches sind und uns in jeder Art umgeben.

Musik beeinflusst Bewegung und Bewegung Musik. Aber noch wichtiger, Bewegung und Musik beeinflussen uns.

Kreativität, Sozialverhalten und Wahrnehmung sind in meinem Text sehr oft vorgekommen. Sie sind die Wesenszüge eines Menschen, die beeinflusst, gestärkt und gefördert werden können. Tut man das bei Kindern, kann man sicher sein, dass man Kinder mit einem gesunden Menschenverstand, einem kreativen Köpfchen erzieht und damit zu wichtigen und wertvollen Gliedern unserer Gesellschaft macht.

## **6. Anhang**

### **6a. Literaturverzeichnis**

Stummer, Brigitta: Rhythmisch-musikalische Erziehung. Bewegung erklingt – Musik bewegt. 1.Auflage. – Wien: Wissen ist MANZ 2006

Vogel-Steinmann, Brigitte: Was ist Rhythmik? Analyse und Bestimmung der rhythmisch – musikalischen Erziehung. – Regensburg: Gustav Bosse Verlag, 1979

Ring, Reinhard: Rhythmik die musikalische Bewegung. 1. Auflage – Waldkauz Verlag: Solingen, 1990

### **6b. Zitate**

1.Vgl. Brigitta Stummer: Rhythmisch-musikalische Erziehung. Bewegung erklingt – Musik bewegt. – 1. Auflage. – Wien: Verlag MANZ, 2006, S. 16.

### **6c. Internetquellen**

<http://de.thefreedictionary.com/Form>

Datum: 09.04.13

Uhrzeit: 10:48