



Musikschulkongress'13  
Faszination Musikschule!

**26.-28. April 2013**  
Konzert- und Kongresshalle Bamberg



## **When I'm Sixty-Four**

Referentin: Prof. Marianne Steffen-Wittekk

AG 23, Samstag, 27. April 2013

## Überblick

- Alter
- Gesellschaft
- Populäre Musik
- Musik und Bewegung
- Praxisbeispiele

### When I'm Sixty-Four

Referentin: Prof. Marianne Steffen-Wittekk

Musik und Bewegung im Alter  
Musikschulkongress des VdM  
Bamberg 2013

# **Alter**

**When I'm 64:**

When I get older  
Losing my hair  
Many years from now  
Will you still be sending me a  
Valentine?  
Birthday greetings bottle of wine?

Simone de Beauvoir: „Das Alter“, zitiert nach: Rita Levi Montalcini: Ich bin ein Baum mit vielen Ästen, München 2001, S. 17

Beatles „When I'm 64“ (1967)

## Beatles (1967):

If I'd been out  
Till quarter to three  
Would you lock the door?  
Will you still need me  
Will you still feed me  
When I'm sixty-four?

## Mick Jagger (2007):

SZ: Okay, 64 Jahre alt zu sein - Strafe oder Geschenk?

Jagger: Oh, Mann!

SZ: Sie wenden sich ab.

Jagger: Naja, herzlichen Glückwunsch.

SZ: Das will man halt wissen.

Jagger: Also, die Frage stellt sich doch gar nicht, ich habe mir diese Frage überhaupt noch nie gestellt, ob das eine Strafe oder ein Geschenk ist, 64 Jahre alt zu sein.

SZ: Sie sind nicht so der Melancholiker, oder?

Jagger: Nein.

SZ: Gut.

Jagger: Ich meine, die Antwort ist doch klar: Entweder du stirbst jung, Ich habe mich entschieden, nicht jung zu sterben. Also werde ich komischerweise immer älter. That's all.

Simone de Beauvoir: „Das Alter“, zitiert nach: Rita Levi Montalcini: Ich bin ein Baum mit vielen Ästen, München 2001, S. 17

Süddeutsche Zeitung 2007: Interview mit Mick Jagger

### **Norberto Bobbio:**

„Die Zeit des alten Menschen ... ist die Vergangenheit ... Die Welt der Zukunft ist offen für die Einbildungskraft, und sie gehört dir nicht mehr. Die Welt der Vergangenheit dagegen ist die Welt, wo du dich mit Hilfe der Erinnerung in dich selbst zurückziehen kannst ... Der alte Mensch lebt von Erinnerungen und für die Erinnerungen ...“

### **Rita Levi Montalcini**

Ich bin „der Ansicht, dass das Alter nicht in der Erinnerung an alte Zeiten gelebt werden sollte, sondern mit der Planung der eigenen Aktivitäten für die Zeit, die einem noch bleibt – sei es für einen Tag, einen Monat oder auch für Jahre. Und dabei sollten wir hoffen, noch all die Projekte realisieren zu können, die uns in jungen Jahren nicht möglich waren.“

Norberto Bobbio (Philosoph, auf die 90 zugehend, in: „Vom Alter – De senectute“), zitiert nach Rita Levi Montalcini: Ich bin ein Baum mit vielen Ästen, München 2001, S. 17

Rita Levi Montalcini: Ich bin ein Baum mit vielen Ästen, München 2001, S. 18  
(Nobelpreis für Medizin)

<b>Alter</b>
51-60 Jahre
61-75 Jahre
76-90 Jahre
91-100 Jahre
über 100 Jahre
Langlebige

### **Alter**

Die kalendariische Perspektive der begrifflichen Einteilung der „Über-Fünfzigjährigen“ (von der Weltgesundheitsorganisation [WHO] 1980 herausgegeben):

Vgl. Bärbel Schöttler: Bewegungsspiele 50 Plus, Aachen 1998, S. 20

Vgl. Bärbel Schöttler: Bewegungsspiele 50 Plus, Aachen 1998, S. 20



## Wissenschaftsdisziplinen (Alter)

- Gerontologie (die Wissenschaft vom Altern)
- Geragogik (Alterspädagogik)
- Geriatrie (Altersmedizin, Altersheilkunde)
- Sozialwissenschaft
- Biographieforschung
- Entwicklungspychologie
- Bewegungswissenschaft

## Literatur Bewegung (1998, 1996)



## Literatur Lernen im Alter (1998, 2001)



## Literatur Altenkultur, Biographie-Arbeit (1997, 1998)



## Biographie-Arbeit im Alter

„Die Betrachtung der eigenen Biographie kann auch im hohen Alter noch Lernprozesse in Gang setzen und Um- und Neubilanzierungsprozesse anstoßen.“ (Opitz)

Hanne Opitz: Biographie-Arbeit im Alter, 1998, S. 7

## Biographie-Arbeit im Alter

„Die Betrachtung der eigenen Biographie kann auch im hohen Alter noch Lernprozesse in Gang setzen und Um- und Neubilanzierungsprozesse anstoßen.“ (Opitz)

Hanne Opitz: Biographie-Arbeit im Alter, 1998, S. 7

## Demographische Situation

- Die absolute Zahl älterer Menschen nimmt zu.
- Die relative Anzahl älterer Menschen nimmt zu.
- Die Hochaltrigkeit nimmt zu.

Vgl. Hanne Opitz: Biographie-Arbeit im Alter, 1998, S. 11 f.

## Modelle des Alterns

- **Defizitmodell** (Biologische Veränderungen)
- **Disusemodell** (Funktionen, die häufig gebraucht werden, verkümmern weniger schnell)
- **Kompetenzmodell** (nicht nur gewohnte Aktivitäten, sondern ungewohnte ermöglichen Entwicklung im Alter)

Vgl. Gerhard Kirchner/Hans-Jürgen Schaller: Motorisches Lernen im Alter. Grundlagen und Anwendungsperspektiven, Aachen 1996, S. 22 f.

# **Musik im Alter**

## **(LiteratURAUSWAHL)**

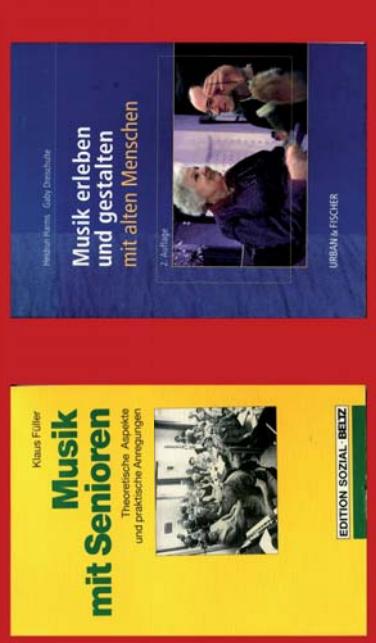
### **Fachgebiete: Musik im Alter**

- Musikgeragogik
- Instrumentalspiel und Gesang
- Musik und Bewegung (Rhythmik)/Tanz
- Elementare Musikpädagogik

## Musik im Alter (2009)



## Musik im Alter (1994, 1995)



## Musik im Alter (2005, 2011)



## Musik im Alter (2011)



## Hartogh: Musikgeragogik

- Praxisbezogene Wissenschaft, die sich der Beziehung Mensch – Musik im interdisziplinären Diskurs nähert.
- ... Selektionsprozess unterliegt in der Musikandragogik und –geragogik keinen Normen und ist unabhängig von einem fremdbestimmten Curriculum
- Reflexion des Altersbildes
- Biographieforschung

Vgl. Theo Hartogh: Musikgeragogik – ein bildungstheoretischer Entwurf.  
Musikalische Altenbildung im Schnittfeld von Musikpädagogik und Geragogik,  
Augsburg 2005, S. 186

## Hartogh: Musikgeragogik

„Die Analyse der autobiographischen Dokumente hat gezeigt, dass Bildungsprozesse nicht in institutionellen Strukturen, sondern in den Deutungs- und Handlungsmustern des Sich-Bildenden gründen. Die Bedürfnisse, Interessen und Lebenserfahrungen der Menschen konstituieren und steuern Bildungsprozesse, Institutionen bleibt es vorbehalten organisatorische und materielle Rahmenbedingungen sowie didaktisches und methodisches Know-how für Aneignungs- und Vermittlungsprozesse bereitzuhalten.“

Theo Hartogh: Musikgeragogik, 2005, S. 185

## **Spiekermann: Erwachsene im Instrumentalunterricht**

- Die Suche nach einer Form der Begegnung mit gewachsenen Persönlichkeiten, um sich gemeinsam dem Instrumentalspiel zu widmen.
- Die eigene Auseinandersetzung mit den Anforderungen des Erwachsenenlebens. Die Fragen nach dem eigenen Älterwerden.

Vgl. Reinhild Spiekermann: Erwachsene im Instrumentalunterricht. Didaktische Impulse für ein Lernen in der Lebensspanne, Mainz 2009, S. 7

## **Spiekermann: Voraussetzungen im Instrumentalunterricht mit Erwachsenen**

- Wege Erwachsener zum Instrument
- Biographie Determinanten
  - Wir entwickeln uns so lange wir leben (Theorien des Alterns, Ressourcenverlust)
- Musikalische Entwicklung im Erwachsenenalter

Vgl. Reinhild Spiekermann: Erwachsene im Instrumentalunterricht. Didaktische Impulse für ein Lernen in der Lebensspanne, Mainz 2009, S. 31 ff.

### Marksegment 50 plus

- **PEGGIs** = Persönlichkeit,  
Erfahrung, Geschmack, Geld  
und Interessen
  - Woopies (*well-off old  
people*)
  - Schappi-Rentner

### Gesellschaftliche Entwicklung

### **ZDF-Bericht über das „Einkaufsparadies der alten Dame“ in Tokio:**

„Und noch ein Grund für den Erfolg der Einkaufsstraße: Wenn sie Lieder aus vergangenen Tagen singen fühlen sich alle wieder jung. Und genau das ist wohl das Wichtigste im Einkaufsparadies für Ältere: Hier haben sie das Gefühl noch einmal in einer Zeit zu leben in der sie im Mittelpunkt stehen.“

### **(Geld-)Schranke**

- **Altersarmut**
- **Körperlicher Verschleiß nach einem langen Arbeitsleben**
- **Geistige Verarmung**

in: ZDF heute journal vom  
02.09.2009  
„Einkaufsparadies der alten  
Dame“. Bericht über eine  
Einkaufsmeile für Ältere in  
Tokio.

## **Populäre Musik**

### **Das geistige und körpersinnliche Genießen von Musik am Lebensabend**

**bleibt aus**

- wenn man nicht weiß ob das Geld für die nächste Miete oder Stromrechnung reicht
- wenn man in Papierkörben nach Pfandflaschen und Essensresten wühlen muss
- Wenn man körperlich anstrengende und geistig verödende Jobs zum Überleben annehmen muss

## Musik der

### Hochkultur (Kunstmusik)

- Musik der oberen sozialen Schichten
  - Abgrenzung zur Volks- und Subkultur
  - Künstlerischer Anspruch/geistige Durchdringung
- ### Subkultur (Underground)
- Nicht auf die Massen ausgerichtet
  - (Noch) nicht von Musikindustrie vereinnahmt
  - Alternative zu Hochkultur und Mainstream

## Musikbegriff in der Postmoderne und Reflexiven Moderne

- Kein einheitlicher Musikbegriff
- Vielzahl gesellschaftlich anerkannter Musikgenres
- Hybridität von Musik
- Inter- und Transkulturalität von Musikulturen

Vgl. Günter Kleinen: Musikalische Sozialisation, in: Herbert Bruhn, Reinhart Kopiez, Andreas C. Lehmann: Musikpsychologie. Das neue Handbuch, reinbek bei Hamburg 2008, S. 37 ff.

## Wolfgang Jaedtke

wertet Pop- und Rockmusik als Epochenstil der Gegenwart – im Kontrast zur klassischen Musik (Renaissance, Barock, Klassik, Romantik, zeitgenössische Musik)

## Qualitätskriterien von Aufnahmen der Popmusik

- Authentizität oder Integrität
- Emotionaler Ausdruck
- Fertigkeiten in der musikalischen Interpretation
- Strukturelle Eigenschaften
- Vielseitigkeit
- Originalität
- Ganzheit
- Innovation
- Homogenität
- Wirkungsgeschichte
- Prototyp
- Langlebigkeit

Vgl. Wolfgang Jaedtke: Popmusik als Epochenstil, in: H. Rösing, T. Phleps (Hg.): Populäre Musik im kulturwissenschaftlichen Diskurs, Karben 2000, S. 201-216

Vgl. Günter Kleiner: Musikalische Sozialisation, in: Herbert Bruhn, Reinhard Kopiez, Andreas C. Lehmann (Hg.): Musikpsychologie. Das neue Handbuch, Reinbek bei Hamburg 2008, S. 38 f.

## Groove-Musik

- Elementarpuls (Kontext: binär, ternär, quaternär)
- Beat (Onbeat, Downbeat, Backbeat)
- Offbeat (Cutbeat, Upbeat)

## Groove-Musik

- Pattern
- Time-Line
- Zyklus – Formzahl/Schlagzahl
- Korrelationsrhythmisik

# Musik und Bewegung

- Kulturell geprägte Körperlichkeit
- Groovemusik und körperliches Verstehen
- Metronomsinn, Steuerungsimpuls und Koordination
- Steuerungsimpuls und kultureller Kontext
- Koordinierte körperliche Unabhängigkeit
- Bewegungsmuster und Bewegungsbilder
- Rhythmisiche Mehrdeutigkeit und koordinierte Unabhängigkeit im Ensemble
- Körperliche Unabhängigkeit als individuelle Erfahrung
- Körpersymbolik als Kommunikationsgrundlage

Vgl. Heinrich Klingmann: Groove – Kultur – Unterricht. Studien zur pädagogischen Erschließung einer Musikkulturellen Praktik, Bielefeld 2010

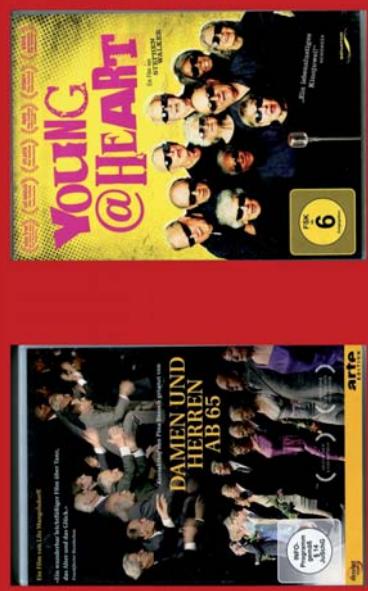
# Groove-Musik und Körperlichkeit

## Musikkulturelles Handeln

Für (musik-)kulturelles Handeln „ist Wissen notwendig und sind Fertigkeiten gefordert, um befähigt zu sein, sich selbstständig und verantwortlich einzubringen – und gerade hier bietet es sich an, den alten Menschen zum Mittun zu animieren, denn er ist es doch, der durch die Fülle seiner Jahre in diesen Prozess vielleicht auch seine Erfahrungen, sein Wissen, seine Lebenswege und Lebensirrwege, seine Einsichten und Sturheiten einbringt.“ (E. Kerkhoff)

Engelbert Kerkhoff: Gestalten, fühlen und genießen – Sinnfindung, Sinn(en)empfindung, Lebensfreude ... ein Plädoyer für die Altenkulturarbeit, in: Engelbert Kerkhoff, Claudia Kewitz (Hg.): Impulse zur Altenkulturarbeit, Mönchengladbach 1997, S. 15

## Videos



Damen und Herren ab 65 (Pina Bausch)

## Bewegung im Alter

- Die natürliche Abnahme der Leistungsfähigkeit des ZNS im Altersprozess, sowie der Simultanität bedeutet eine quantitative und qualitative Einschränkung der Informationsaufnahme und -verarbeitung. Die Ermüdbarkeit des Zentralsystems erhöht sich, die Erholungszeit dauert länger.
- Der ältere Mensch braucht, um gut zu sehen, mehr Licht.
- Hohe Frequenzen werden nicht gut gehört. „Schwierigkeiten mit dem Hören gehen oft, aber auch auf verringerte Aufmerksamkeit zurück: Der ältere Mensch ist mit sich und anderen Dingen beschäftigt oder hat >>abgescialet<<, weil ihn bestimmte Informationen im Augenblick nicht interessieren.“ (Meusel, 1996, S. 40) *„Im Umgang mit alten Menschen hilft daher weniger das laute Sprechen als vielmehr die Aufmerksamkeit sichernende Zuwendung.“*
- Das Halten des Gleichgewichts beim Gehen benötigt mehr Aufmerksamkeit.

Vgl. Meusel, Heinz: Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter,  
Wiesbaden 1996, S. 37

Meusel, Heinz: Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter,  
Wiesbaden 1996, S. 40

## Herausforderungen in der Bewegung

- Gespür für den tragenden Boden, den eigenen Körperschwerpunkt, die Schwerekraft, die Atmung, einen situativ angemessenen Muskeltonus
- Mobilisierung von Teifunktionen der Bewegungssteuerung wie Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit.
- Balancierfähigkeit
- Schrittvariationen und Raumwege strukturieren
- Handkoordination
- Ganz- und teilkörperliche Bewegungsmotive am Platz und in der Fortbewegung
- Fähigkeit zur Bewegungskommunikation, -interaktion und -improvisation
- Geeignete Bewegungskonzepte und Bewegungsvokabular aus der historischen und zeitgenössischen Tanzsprache ableiten und als Improvisationsmaterial zur Verfügung stellen.

## Herausforderungen in der Musik

- Koordinative Fertigkeiten für das Instrumentalspiel entwickeln
- Musikparameter kreativ gestalterisch einsetzen können
- Strukturelle Mittel zur Musikgestaltung erkennen und kreativ nutzen können
- Ausdrucksgehalt von Musik intuitiv und reflexiv erfassen können
- Formaspekte von Musik erkennen, beschreiben und umsetzen können
- Stilmittel erkennen, imitieren und improvisatorisch umsetzen können
- Hörrepertoire erweitern

## Rhythmik (Musik und Bewegung) im

### Alter

Anknüpfend an die musikalische Biographie und Sozialisation der TN, werden sie angeregt bewegungsmäßige und musikalische Fertigkeiten zu entwickeln, zu verfeinern und ihr Wissen über Bewegung und Musik zu vertiefen.

## Rhythmik (Musik und Bewegung) im Alter

### Alter

- In der Auswahl der Hör-, Seh- und weiteren Wahrnehmungsaufgaben, sowie in den Angeboten der Bewegungshandlung wird die langsame Verarbeitungszeit berücksichtigt. Ein angemessenes Aufwärmen, behutsame Spür- und Experimentiereraufgaben für den Körper und gut zu bewältigende Balancieraufgaben tragen zu einem gelingenden, bewegungsorientierten Bildungsprozess bei.
- Musikalisch Vertrautes und Neues werden ausgewogen angeboten. Die Einbeziehung der (musikalischen) Biographie und Sozialisation, sowie die Reflexion darüber erhalten Raum.

## Rhythmik (Musik und Bewegung) -

### Ziele

- Vertraute Musik durch Bewegung neu erleben und beleben
- Unbekannte Musik durch sinnsättigende Bewegung „an sich heran lassen“
- Rhythmus- und Formgefühl durch Bewegungsaufgaben verfeinern
- Melodische/harmonische Verläufe/Spannungsverhältnisse wahrnehmen und in Musik und Bewegung improvisatorisch und gestalterisch umsetzen können
- Klangnuancen und Klang-/Geräuschtekturen von Musik bewegungsorientiert wahrnehmen und selbst erzeugen können
- Ausdrucksgehalt von Musik in Bewegungsbildern übersetzen können
- Energetisches Potenzial von Musik in Bewegungsgesnergie einfließen lassen
- Strukturelle Vorgaben der Musik in Bewegungsvokabular übersetzen können („ein körperliches Bild vom Geheimnis der Musik entwerfen“)
- Eine Dialogführung zwischen Musik und Bewegung/Tanz (Tanz als Konnotation der Musik; Überlagerung von Tanz und Musik als Aktivitätsschichten) ermöglichen

John Neumeier, zitiert von Monika Woitas: Tanzmusik. In: Sibylle Dahms: Tanz, Kassel 2001, S. 14

## Rhythmik (Musik und Bewegung) - Inhalte

- Bewegungsexperimentelle Spür- und Körperarbeit
- Erkundung möglicher Beziehungen von Musik und Bewegung (Übereinstimmung, Visualisierung von Musik, Steigerung der Stimmung, Hervorhebung struktureller Elemente, das Nebeneinander)
- Bewegungsorientierte Auseinandersetzung mit Klassischer, Neuer und Populärer Musik
- Verschiedene Personenkonstellationen in Bewegung (Gruppe, Partner, Trio, Solo)
- Bewegungskonzepte verschiedener Epochen, Kulturen und Stile

## Rhythmik (Musik und Bewegung) - Inhalte

- Die TN erleben in der Rhythmik
- Musik verschiedener Epochen, Genres, Stile
- komponierte und improvisierte Musik
- kontrastreiche Lieder, Songs und Musikstücke
- akustische Musik und elektronisch verstärkte Musik

Vgl. Sanders, Lorna: Henri Oguiké's  
Front Line. Creative Insights, Hampshire  
2004, S. 67 (Dance Books Alton)

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmik VdM

## Rhythmik (Musik und Bewegung) - Medien

### Die Medien sind neben der Bewegung:

- Stimme (Gesang, Geräusch, Lied, Song, „freie“ und gebundene Improvisation, Erfahrung mit dem Mikrofon)
- Bodypercussion
- Instrumentalspiel (rhythmischtonale gebunden und „frei“)
- Einsatz des eigenen (früher oder momentan erlernten) Instrumentes
- Arbeit mit Materialien/Objekten
- Einsatz digitaler Medien
- Visualisierung/Notation
- Fachbücher/Internet zum Thema Musikwissen, Musiklehre, ästhetische Fragestellungen, Reflexionen über Musik und andere Künste etc.

## Populäre Musik im Rhythmus-Unterricht mit Älteren

- Bewegungsorientierte Rhythmuskonzepte Auseinandersetzung mit verschiedenen
- Rhythmen Populärer und außereuropäischer Musik körpersinnlich erfassen (Beat, Onbeat, Offbeat, Backbeat, Downbeat, Upbeat/Cutbeat; Mikrotiming, Groove, Swing, binäre, ternäre, quaternäre Phrasierung)
- Formen Populärer Musik (z.B. AABA-Form vieler Jazzstandards, Bluesform, asymmetrische Formen, offene Formen) raum-zeitlich erfassen
- Energetisches Potenzial Populärer Musik körpersinnlich auskosten
- Fachwissen: Geschichte der Populären Musik, Besonderheiten des Personalstils bei Jazz-, Rock-, Popmusikern und -musikerinnen, Musikerbiographien, Rhythmuskonzepte der Populären Musik, Soundkonzepte und Technologien der Populären Musik, Ästhetik

## **Praxisbeispiele**

### **Praxisbeispiele**

- I. Warm Up
- II. Blues
- III. Moonriver
- IV. New Amsterdam
- V. La Tierra
- VI. Video-Ausschnitte aus der Praxis

## I. Warm Up

- Den eigenen Körper im Schwerfeld der Erde wahrnehmen
- Gleichgewicht beim Gehen
- Gehrhythmus, Schrittgröße, Schrittweite
- Ungewohnte homologe Bewegungen
- Raumgefühl
- Die anderen wahrnehmen

## I. Warm Up

- Kreislauf aktivieren
- Nervensystem einstimmen
- Reaktionsschnelligkeit üben
- Bewegungsstopps üben
- Richtungsänderungen üben

## I. Warm Up

mit kleinen neuen Bewegungsherausforderungen

Beispiel: Drei Bewegungselemente beim Aufwärmen frei umsetzen

- Gehen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Rutschen (eine kleine rückwärtige Rückwärts-Rutschbewegung mit beiden Füßen gleichzeitig)
- Am Platz durchlässige schlängelnde Ganzkörperbewegung

## I. Warm Up

Bewegungstiming/Phrasierung

Zur Musik (4/4-Takt mit quaternärem Groove):

- Vier Takte Gehen
- Vier Takte selbst dosiertes Rutschen
- Vier Takte durchlässige, schlängelnde Ganzkörperbewegung am Platz

## I. Warm Up

### Beispiel:

Diese Bewegungselemente in einer einfachen Choreographie zur Musik

**Blame It On The Boogie (Michael Jackson 1978)**

integrieren.

Das Stück bietet im Nachhinein Anlass, mehr über die Pop-Musikgeschichte zu erfahren sowie Biographisches zu reflektieren (z.B.: Wie alt war ich 1978? Wo habe ich wie gelebt? Welche Musik habe ich damals gehört?)

## II. Blues

### Blues in C-Moll

Kenny Burrell:

**Chitlins Con Carne**

CD: Midnight Blue

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmik VdM

## II. Blues

**Takadimi Takadimi Takadimi Takadimi  
Tjeketeke Tjeketeke Takadimi Takadimi  
Regenmacher Tjeketeke Takadimi Taaaaaaa**

## Instrumental-Blues mit Text

1. Heute tanz ich im Wolkenmeer,  
fühle mich wieder jung.  
Heute tanz ich im Wolkenmeer,  
nehme Anlauf und Schwung.  
  
Lass mich tragen vom Windsturm  
und wirble mit ihm herum.
- 2.

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmisierung VdM

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmisierung VdM

### Instrumental-Blues mit Text der Kursteilnehmerinnen

2. Morgen schwimm ich im Waldsee,  
fühle mich ganz warm.  
Morgen schwimm ich im Waldsee,  
vergesse Sorgen und Gram.
  

Leg mich wohlig ins Gras,  
und das, das macht mir viel Spaß.

### Instrumental-Blues mit Text der Kursteilnehmerinnen

3. Morgen gehen wir wandern,  
was ist schöner als das.  
Blätter spielen miteinander  
und wir haben viel Spaß.  
  
Das gibt uns so viel Mut,  
es geht uns richtig gut.

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmik Vdm

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmik Vdm

**Instrumental-Blues mit Text der  
Kurstteilnehmerinnen**

4. Dienstags trifft sich immer unser Chor,  
fühle mich nie allein.  
Gerne singe ich in diesem Chor,  
alle stimmen mit ein.

Freude dringt dann in mein Herz,  
und weg ist jeder Schmerz.

**Instrumental-Blues mit Text der  
Kurstteilnehmerinnen**

5. Still lieg ich in der Sonnenflut,  
leise rauscht das Meer.  
Still lieg ich in der Sonnenflut  
und ich fühle mich gut.

Ich bin eins mit dem Meerstrand,  
die Hände im Rieselsand.

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmik VdM

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmik VdM

### III. Moonriver

Mondlichter spiegeln sich im Fluss.  
Ich überquere ihn schon bald.  
Du Traumdeuter und Herzbrecher,  
wo immer du hingehst, ich gehe mit dir.  
  
Zwei Segler treiben durch die Welt;  
es gibt dort so viel Welt zu sehn.  
Der Regenbogen ist weit.  
  
Warten wir zu zweit,  
mein Himbeerflücker-Freund;  
Mondlichter und du.

### III. Moonriver

- Tanzen im Raum  
(Schrittgröße, Raumwege,  
Raumrichtungen, Gruppe)
- Tanzen am Platz (Kinesphäre:  
Zeitlupenbewegung der Hände/Arme,  
legato in Viertakt-Phrasen)
- Tanzen am Platz (Kinesphäre:  
Bewegungen der Hände/Arme, Beat,  
portato in Viertakt-Phrasen)

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmik VdM

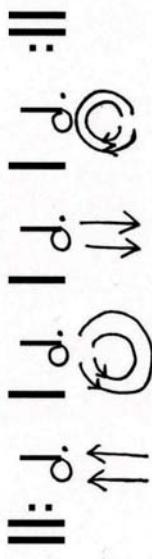
Vgl. Arbeitshilfe Rhythmik VdM

## IV. New Amsterdam

1. Text zur (Walzer-)Melodie eines Songs von Elvis Costello erfinden
2. Bewegungen zum Song „New Amsterdam“ von Elvis Costello improvisieren
3. Choreographie zur Bewusstmachung der Form des Songs erarbeiten
4. Reflexionen zur Stilistik, Arrangement, Gesangsästhetik, Textinhalt von „New Amsterdam“
5. Begleitmuster auf Fellinstrumenten zu „New Amsterdam“ erfinden und dabei verschiedene Formteile bewusst gestalten (Intro, Strophe, Refrain, Interlude, Outro)

## IV. New Amsterdam

Wischmuster auf Fellinstrumenten



Vgl. Arbeitshilfe Rhythmisierung VdM

#### IV. New Amsterdam – Biographische Texte der Kursteilnehmerinnen (1)

Hinter dem Zaun  
ist das Leben so fremd.  
Wer verbirgt sich denn dort?  
Können wir uns wohl verstehen?  
Kommt, wir klettern hinauf,  
Was kann uns schon passieren?

Sommernacht, Sommerwind,  
lassst und bleiben bis es hell wird!

#### IV. New Amsterdam – Biographische Texte der Kursteilnehmerinnen (2)

Ohne ein Haus

Ist das leben nicht leicht!  
Doch das Meer spendet Trost  
Und wir fahr'n nach Warnemünde.

Hier wird herzlich gelacht  
und geflirtet dort am Wasser.

Sommernacht, Sommerwind,  
lassst und bleiben bis es hell wird!

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmisierung VdM

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmisierung VdM

#### IV. New Amsterdam – Biographische Texte der Kursteilnehmerinnen (3)

Ich bin noch klein,  
wie der Hunger uns plagt!  
Doch wir fahren hinaus,  
auf dem Land, da gibt es Essen.  
In der Schule ist's rau.  
Ha, wir können uns wehren!

Sommernacht, Sommerwind,  
lassst und bleiben bis es hell wird!

#### IV. New Amsterdam – Biographische Texte der Kursteilnehmerinnen (4)

Wir müssen fort,  
wir verlassen das Heim.  
Von Westphalen weit weg  
geht's hinaus bis nach Weimar.  
Die Gefühle verwirrt,  
doch das Leben pulsiert hier.

Sommernacht, Sommerwind,  
lassst und bleiben bis es hell wird!

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmik VdM

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmik VdM

#### **IV. New Amsterdam – Biographische Texte der Kursteilnehmerinnen (5)**

Sechs Jahre alt,  
fahre ich mit aufs Land.  
Viele Tiere sind dort;  
Ich muss mich dran gewöhnen.  
Auf dem kreisrunden Blech  
duftet herrlicher Kuchen!

Sommernacht, Sommerwind,  
lassst und bleiben bis es hell wird!

#### **V. La Tierra: Hände**

- Tupfen
- Wischen
- Klatschen

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmisierung VdM

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmisierung VdM

### V. La Tierra Hände - Kinesphäre

- Körper-Nahraum
- Körper – äußere Kinesphäre

### V. La Tierra Hände - Kinesphäre

- Partner entwickeln ein freimetrisches Händeklangstück, das die Elemente Wischen, Tupfen, Krabbeln, Klatschen enthält.
- Eine Performance der Hände-Klangstücke kann in das Musizieren eines Musikstücks der Populären Musik integriert werden.

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmik VdM

Vgl. Arbeitshilfe Rhythmik VdM

## Gelingendes Musiklernen und - erleben

Eine gelungene Praxis des Musiklernens im Alter hängt von der Qualität der Ausbildung der Instrumental-, Gesangs-, Rhythmis- und EMP-Lehrkräfte ab, sowie von Forschungen, die sich an den Bedürfnissen der „Alten“ orientieren. Zu wünschen wäre allen Beteiligten, dass sie ohne ökonomische Zwänge und aufgenötigte Konkurrenz ihre Inhalte frei und kreativ entwickeln können. Älteren Menschen bei der wichtigen Einbeziehung der biografischen Ebene *nur* mit den alten Liedern und Musikstücken aus ihrer Jugendzeit zu kommen, sollte man getrost dem „Einkaufsparadies der alten Dame“ in Tokio überlassen.

## Video-Ausschnitte aus der Praxis

Beispiele aus dem Projekt  
**„Musik und Bewegung mit Älteren“**

an der Hochschule für Musik

FRANZ LISZT Weimar

## Hörbeispiele

- Michael Jackson/The Jacksons:  
**Blame It On The Boogie** (Single von The Jacksons, Album: „Destiny“ 1978; DVD-Box: Michael Jackson's Vision, 2010)
- Kenny Burrell:  
**Chittlins con Carne** (CD: Midnight Blue, 1963)
- Bill Frisell:  
**Moonriver** (CD: Bill Frisell with Dave Holland and Elvin Jones, 2001)
- Elvis Costello:  
**New Amsterdam** (CD: Get Happy!! 1980)
- Herbie Hancock Featuring Juanes:  
**La Tierra** (CD: Imagine Project, 2010)

## Literatur M. Steffen-Wittekk

- Marianne Steffen-Wittekk: *Musik und Bewegung mit 50+*, in: Vdm e.V. (Hg.): Musik – Ein Leben lang! Grundlagen und Praxisbeispiele, Bonn 2008, S. 48–68
- Dies.: *Woopies, PEGGIs, Happy-Agers. Rhythmus für Ätere zwischen Markt und Möglichkeiten*, in: Üben & Musizieren 6/2009–10, S. 18–23
- Dies.: *Las Vegas Tango. Populäre Musik mit alten und sehr alten Menschen*, in: Vdm (Hg.): Spektrum Rhythmus. Musik und Bewegung/Tanz in der Praxis, Bonn 2013