

Musik in der Rückenschule?

Dörte Wessel-Therhorn

Zusammenfassung

Der Musikeinsatz in der Rückenschule ist eher ein wenig beleuchtetes Thema und soll darum in diesem Artikel vertieft angesprochen werden. Es werden Elemente aufgezeigt, die Musik und Bewegung verbinden; es wird verdeutlicht, welchen Einfluss Musik auf den Menschen und seine Bewegungen haben kann und was Kursleiter bei Auswahl und Einsatz von Musik beachten sollten. Es werden Hinweise zur Musikanalyse und Musikauswahl in Bezug auf Bewegung sowie häufig auftretende Fehler im Umgang mit Musik bei Rückenschulkursen gegeben. Für die Musikauswahl steht grundsätzlich ein großes Spektrum an Musikrichtungen zur Verfügung, natürlich spielt auch der jeweilige Zeitgeschmack eine Rolle. Ein paar CD-Beispiele im Anhang, geordnet nach Einsatzmöglichkeiten, sollen eine kleine Hilfe darstellen.

1.0 Einleitung

Gymnastik- und Tanzpädagogik sind mit Rhythmus und Musik unmittelbar verbunden. Wer sich in der Tanzstunde im Walzer- oder Tangorhythmus bewegt oder einen Ballettabend gesehen hat, wer ein Eiskunstlaufpaar bestaunt hat, der kann nachvollziehen, wie sich Musik und Bewegung ergänzen, unterstützen, beflügeln und beeinflussen können.

Einer modernen interdisziplinären Rückenschule – mit all ihren Aspekten – liegt ein ganzheitliches Verständnis des Menschen zugrunde. Sie möchte den „ganzen“ Menschen als psycho-physisches (und soziales) Wesen erreichen, um sein Wohlbefinden und Verhalten zu beeinflussen. In diesem Sinne kann die Rückenschule in der Musik einen nicht zu unterschätzenden Helfer und Unterstützer bzw. Partner finden. Daher soll hier einiges über Zusammenhänge von Musik und Bewegung, über mögliche Musikeinflüsse auf den Menschen, Musikstile und Charaktere geschrieben werden, um Musik richtig und angemessen einsetzen zu können.



Abb. 1: Fußgymnastik mit Musik; Foto: Theresa Ruhl

Schließlich soll es auch darum gehen, was beim Einsatz mit Musik in der Rückenschule falsch gemacht werden kann.

2.0 Musik und Bewegung

Die fundamentalen „Gesetze“ von Bewegung: Raum, Zeit, Kraft, *Fluss* (später auch *Form*) wurden zunächst wegweisend durch Rudolf von Laban formuliert (vgl. Postuwka, 1999). Sie wurden später von modernen Bewegungs-, Tanz- und Tanztherapie-Konzepten als unlösbar mit einander verbundene Hauptfaktoren der Bewegung aufgenommen. Diese Hauptfaktoren lassen sich auch in der Musik finden. Die Faktoren Raum-Zeit-Kraft-Form können Musik und Bewegung miteinander verbinden. Dies gilt auch für den Bewegungsunterricht in der Rückenschule.

Dieser Aspekt kann folgendermaßen verdeutlicht werden.

Jede noch so kleine Bewegung enthält eine *räumliche Komponente*: *Heben Sie ihren Arm zur Seite bis in Schulterhöhe, oder beugen Sie Ihren Kopf nach vorne, oder machen Sie sich klein und rund wie ein Päckchen oder strecken Sie sich in die Höhe oder gehen sie durch den Raum* – all dies sind Beispiele für die räumliche Komponente einer Bewegung. Auch in der Musik hören wir *Höhe, Tiefe, Breite, sie bewegt sich vor und zurück, auf und ab, hin und her, rundherum*.

Bewegungen schließen auch eine *zeitliche Komponente* ein: Bewegungen können *schnell oder langsam* sein, sie können in einem mittleren Tempo oder in einer bestimmten Dauer ausgeführt werden. Um die *Kraftkomponente* zu verdeutlichen: in der Bewegung können wir mit unserer eigenen *Spannkraft* und der auf uns einwirkenden *Schwerkraft* spielen, variieren. Bewegungen können *fließend (legato)* oder *abgesetzt (staccato)*, *federnd* oder *geschwungen* sein; sie brauchen viel oder weniger *Kraftaufwand*, haben einen Impuls und einen Ausklang und vieles mehr. Als Kombination können diese *Zeit/Kraft-Komponenten* einer Bewegung Fluss und Rhythmus geben, und genau dies finden wir auch in der Musik. Weiterhin kann die erfassbare *Ordnung von Musik*, die ihr eine wieder erkennbare *Form* gibt, für Bewegungen genutzt werden. Diese Ordnung von Wiederholung und Wechsel, Weiterentwicklung und Wiederfindung eines Themas kann in Bewegungsformen und Bewegungssequenzen umgesetzt werden.

Es gibt noch weitere Aspekte und gute Gründe, Musik in den Bewegungsunterricht gezielt einzubinden.

Eigene Erfahrungen zeigen, was Musik bewirken kann:

→ sie motiviert zur Bewegung

→ sie kann Stimmungen und Emotionen auslösen

→ sie kann harmonisierend, entspannend, anregend wirken

→ sie kann eine Bewegungsqualität wie „schwungvoll“, „federnd“, „sanft fließend“ oder „stampfend“ unterstützen

→ sie kann helfen, Bewegungen zu strukturieren

→ sie kann uns „einstimmen“, „umstimmen“ und auch „ausklingen“ lassen.

Für den Kursleiter ist es deshalb hilfreich, Musik gezielt und unterstützend einzusetzen. Dafür muss die Musik aber bewusst ausgewählt werden, und zwar für jede Aufgabe bzw. Übungssequenz möglichst noch unter Berücksichtigung von Alter, Zielsetzung und Anspruch der jeweiligen Gruppe. Das bedeutet bei der Vorbereitung: Arbeit und Auseinandersetzung mit dem Stoff und der Auswahl einer passenden Musik.

3.0 Was sollte der Kursleiter bei Musikauswahl und Musikeinsatz in der Rückenschule beachten:

3.1 Gruppe

Wie setzt sich meine Gruppe zusammen: wer, wie alt, wie viele? Fragen nach musikalischen Wünschen, Vorlieben, Aversionen können sinnvoll sein, also: Vorschläge machen und Rückmeldung nach dem Unterricht einholen.

3.2 Thema

Was für ein Thema soll behandelt werden, zum Beispiel: „Ganzkörperliches Aufwärmen im freien Raum“, „Ganganalyse“, „Entspannung“, „Körperwahrnehmung“, „Partnerarbeit zur Mobilisierung“, „Spielformen mit Geräten“, „statische Kräftigung“, usw. Hier können ganz unterschiedlich Musikrichtungen und Stimmungsqualitäten gewählt werden.

3.3 Übungsgruppen, Übungsmaterial

Einige Beispiele: Übungen primär zur Dehnung → eher ruhigen, dem Atemfluss angepasste Musik; Übungen zur Kräftigung: statisch → eher breit angelegte Musik oder dynamisch → eher den Bewegungsrhythmus unterstützende Musik. Oder soll eine kleine Übungs-Kombination erarbeitet und mehrmals wiederholt werden → entsprechend strukturierte Musik.

3.4 Musikcharakter/Musikstile

Grundsätzlich sind viele verschiedene Musikarten zu verwenden: von Klassisch bis Modern, von Folklore bis Pop, von Ethno bis New Age. Wichtig sind hierbei das Übungs-Thema und der Gruppen-geschmack.

Das Grundtempo (s. dazu auch Punkt 4.0) bzw. die Taktformen sollten zum Übungsprogramm passen.



Abb. 2: Kinder laufen mit Musik durch den Gymnastikraum; Foto: Theresa Ruhl

So eignet sich ein 4/4 Takt im langsamen Tempo (ca. 60 – 82 *beats per min./bpm*) gut zu geführten und gehaltenen Bewegungen, ein 4/4 oder 2/4 Takt im mittleren Tempo (ca. 82 – 120 *bpm*) zu akzentuierten gefederten Bewegungen und zur Fortbewegung, ein schnelles Tempo (ca. 160 *bpm*) zum Laufen und ein 3/4 Takt zu schwungvollen Bewegungen.

3.5 Musikaufbau

Um mit Musik zu arbeiten, sollte der Kursleiter einige Grundkenntnisse über die Begriffe *Metrum* (= Zeitmaß, gleichmäßige Impulse, Schläge pro Minute), *Taktformen* (Gruppierungen von Schlägen gleicher Notenwerte, zum Beispiel: 2 Viertelnoten = 2/4 Takt, usw.), *Rhythmus*, (Zeitstruktur in der Musik, Kombination aus unterschiedlicher Tondauer, Pausen, Betonungen) und *Melodienbögen* haben. So ist er in der Lage, eine Musik in Hinblick auf ihren Stil, ihr Grundtempo, den zugrunde liegenden Takt oder Taktwechsel, spezielle rhythmische Eigenheiten sowie ihren strukturellen Aufbau analysieren und den Bewegungen zuordnen zu können.

Beispiel:

Orchester/Interpreten: Rondo Veneziano,

Titel: „Scaramucce“

→ Musikstil und Charakter: Klassisch mit populären

Arrangements; fröhlich, heiterer Ausdruck; Wechsel zwischen temperamentvoll und leicht; zum Gehen, Hüpfen und Galopp geeignet, für Vorschulkinder auch zum „Rennen“ im doppelten Tempo (s. Abb. 2).

→ Grundtempo: 100 bpm (mittleres → Tempo)

→ Taktform: 2/4 Takt ♪ ♪

→ Makrostruktur des Musikstückes:

Vorspiel: = 8 Takte (entsprechen 16 Gehschritte oder 16 Hüpfen)

Refrain: = 11 Takte;

Teil A = 4 Takte;

Teil B1+2 = 8 Takte;

Überleitung = 8 Takte,

Refrain = 11 Takte, usw.

3.6 Tonträger/ Lautstärke

Ein guter Klang der eingesetzten Musik ist sehr wichtig. Die Lautstärke sollte so eingestellt sein, dass sie die Bewegungen zwar unterstützen, also gut hörbar ist, aber auch in der Lautstärke differenziert werden kann nach Aufgaben/Themen. Zur Mobilisierung und Einstimmung kann die Lautstärke höher sein als zu einer Dehnübung, leise eher bei körperwahnehmenden Übungen oder bei Entspannungsformen.

4.0 Typische Fehler beim Einsatz von Musik in der Rückenschule

Leider ist immer wieder bei Lehrproben oder in Seminaren festzustellen: Wenn die Musik unsachgemäß ausgewählt oder nur als Hintergrund, als Geräuschkulisse läuft und nicht auf Bedürfnisse, Übungsqualität und Übungswirkung ausgerichtet ist, kann sie auch sehr störend sein und eventuell sogar das Gegenteil der Intentionen erreichen. Eine zum Beispiel zu hohe Lautstärke, ein pulsierender Beat, an den eine Bewegung kraftzeitlich nicht angepasst werden kann, lösen unter Umständen Gereiztheit, Unlust oder Abwehr aus.

Schlechte Tonträger, die Musik eher als „undifferenzierte Geräusche“ wiedergeben, sollten nicht verwendet werden. Wenn keine entsprechend gute Musikanlage zur Verfügung steht, dann lieber ohne Musik und dafür mit rhythmischer Sprache oder auch mal einem Rhythmusinstrument arbeiten.

Ein weiterer Fehler ist im „Anzählen“ von Bewegungen zu beobachten und zu vermeiden. Häufig wird zur Musik gezählt in einem Tempo, das nicht mit dem Grundtempo in der Musik übereinstimmt, also neben der Musik zählt. Das ist für den Übenden verwirrend und verhindert einen harmonischen Bewegungsablauf. Auch fortgesetztes eintöniges Zählen, obwohl die Musik ein klares Metrum angibt, sollte in der Rückenschule vermieden werden. Rhythmische Ansagen sind hier angemessener und motivierender.

Auch Musik, die in einem falschen Bewegungstempo ausgesucht wurde, ist ein Fehler, den es zu vermeiden gilt, um eine Gruppe in ihrem Bewegungsrhythmus nicht durcheinander zu bringen. Ein ruhiges Schreiten (ca. 70 bpm) ist zu unterscheiden von einem zügigen Gehtempo (ca. 100 bpm) oder von einem Lauftempo (um die 160 bpm). Wichtig zu unterscheiden ist auch, dass Kinder ein anderes, schnelleres Grundtempo als Erwachsene oder ältere Menschen haben. Auch bei Dehn-, Balance- oder kräftigenden Übungen ist auf ein angemessenes Grundtempo zu achten, das im Tempo nicht überfordert oder gar zur falschen Ausführung zwingt.

Fazit: Musik in der Rückenschule? Es wurde in diesem Artikel versucht aufzuzeigen, dass Musik in der Rückenschule grundsätzlich zu befürworten ist und auch von großem Nutzen sein kann. Dieser Nutzen ist - wenn Musik nicht nur eine Geräuschkulisse sein soll - abhängig vom bewussten Umgang mit Musik und ihrem gezielten Einsatz bei den unterschiedlichen Themen und Aufgaben in der Rückenschule. So stellt der Musikeinsatz eine kleine Herausforderung an den Übungsleiter, deren Annahme sich aber sicher lohnt.

5.0 Anhang:

5.1 Musikbeispiele

Eignung: Fortbewegungsarten, kleine Tänze, Arbeit mit Kindern

Interpret/Gruppe: Rondo Veneziano

CD-Titel: „Scaramucce“ und weitere Titel

Interpret/Gruppe: Penguin Café Orchestra

CD-Titel: „Signs of Life“ und weitere Titel

Interpret/Gruppe: JUSESO (Hrsg)

CD-Titel: „Volkstänze“, rockig, traditionell, meditativ. Vol. 1+2

Eignung: WS-Gymnastik, Dehnung, Kräftigung

Interpret/Gruppe: Café del Mar

CD-Titel: „Volumen siete“ und weitere Titel

Interpret/Gruppe: Kruder Dorfmeister

CD-Titel: „The K&D Sessions“, part one + two

Interpret/Gruppe: SADE

CD-Titel: „Lovers Rock“ und weitere Titel

Interpret/Gruppe: Business chillin' out

CD-Titel: „Various“ und weitere Titel

Eignung: Entspannung, Meditation, Phantasiereisen

Interpret/Gruppe: Peter Faßbender

CD-Titel: „Inspiration of Qi Gong“ und weitere Titel

Interpret/Gruppe: Back to Earth

CD-Titel: „Rivers of Life“ und weitere Titel

Interpret/Gruppe/ Hrsg: mvg-Verlag

CD-Titel: „Fantasy Sounds“

Interpret/Gruppe: Else Müller

CD-Titel: „Du spürst unter Deinen Füßen das Gras“

5.2 Literatur

ARTUS, Hans-G. (1999): *Tänzerische Körperarbeit*.

Lehrweise Rosalia Chladek. Wilhelmshaven

MARTIN, Karin /ELLERMANN, Ulla (1998): *Rhythmische Vielseitigkeitsschulung*. Schorndorf

POSTUWKA, G. (1999): *Moderner Tanz und Tanzerziehung*. Schorndorf.

WESSEL-THERHORN, Dörte (2004): *Jazz Dance Training (4. Auflage)*. Aachen.



Kontaktadresse

Dörte Wessel-Therhorn
Institut für Sportwissenschaft
Johannes-Gutenberg-
Universität Mainz
D-55099 Mainz