

2 Rhythmik fließt ... eine Reise ins Ungewisse?

Rhythmus, griechisch rhein, bedeutet fließen.

Das Plätschern eines Baches lässt uns ähnliche, aber auch sehr unterschiedliche Geräusche vernehmen, je nachdem, an welcher Stelle des Baches wir uns aufhalten. Wohin fließt der Bach? An welchen Ufern wird er entlangtreiben? In welcher Jahreszeit führt der Bach besonders viel Wasser? Welchen Verlauf nimmt er, wenn wir ihm einen Stein in den Weg legen? Wie verändert sich sein Plätschern? So wie sich das Fließen eines Baches ständig verändert, so wandelbar ist auch das Unterrichtsgeschehen. Es hängt ab von der Befindlichkeit der Involvierten, dem zur Verfügung stehenden Raum und den Inhalten, die angeboten werden. Machen wir uns auf den Weg zu einer rhythmischen Reise ...

2.1 Was bedeutet Rhythmus?

Führen Sie folgende **Experimente** durch:

- Suchen Sie mithilfe von zwei Fingern Ihren Puls und messen Sie ihn. Wie viele Pulsschläge konnten Sie in einer Minute zählen?
- Versuchen Sie, den Puls eines anderen Gruppenmitgliedes zu messen: Welche Erfahrungen machen Sie dabei?
- Begleiten Sie Ihre Pulsschläge leise auf einem Instrument. Was bemerken Sie?
- Beobachten Sie Ihre Atmung. Versuchen Sie jedoch nicht, sie zu beeinflussen. Begleiten Sie die Ausatmung durch eine leichte Rumpfbeuge nach vorn und richten Sie Ihren Oberkörper bei der Einatmung wieder auf. Eine Beobachtungsperson soll der Gruppe rückmelden, was sie wahrgenommen hat.

Bei den oben genannten Experimenten stellt sich heraus, dass Rhythmen nicht immer gleich verlaufen. Mehrere Rhythmen gleichzeitig wahrzunehmen, erfordert ein hohes Maß an Konzentration. Welche Assoziationen haben Sie zu dem Wort „Rhythmus“?

Rhythmus entstammt dem **griechischen Wort „rhein“**, was so viel heißt wie:

- fließen
- herausströmen
- Gleichmaß
- gleichmäßig gegliederte Bewegung
- periodischer Wechsel oder regelmäßige Wiederkehr natürlicher Vorgänge



Rhythmus bedeutet fließen, strömen.



Hell- und Dunkelkontraste kommen in der Natur in vielfältiger Weise vor.

Rhythmus kann aber auch heißen:

- Gliederung des Sprachverlaufes (z. B. Versdichtung)
- dynamische Strukturierung eines Musikstückes
- optische Gliederung eines Werkes in der bildenden Kunst (z. B. durch den Kontrast von hell – dunkel)
- Kontinuität und Wiederholung (Ostinato, Jahreszeiten)
- Regulierung und Orientierung (z. B. durch Wiederholung von rhythmischen Spielen, die zu Ritualen werden)

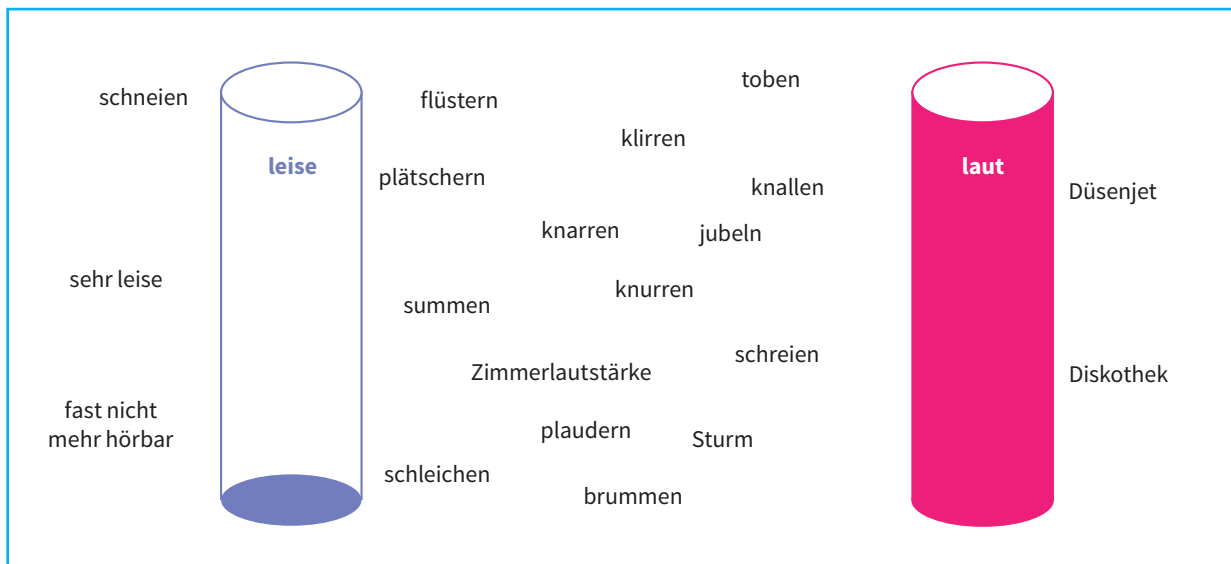


Zur Vertiefung:

- Finden Sie weitere Vorgänge für rhythmisches Geschehen! Welche Phänomene können gegliedert oder geordnet werden?
- Versuchen Sie, ein kurzes Video (mit Naturereignissen) rhythmisch zu vertonen! Das Video kann selbst gemacht sein. Sie können aber auch einen Teil eines Filmes auswählen. Fotografieren Sie rhythmische Phänomene und vertonen Sie die Bilder!



In der Natur gibt es zahlreiche Beispiele für immer wiederkehrende Phänomene.



Ein rhythmisches Beispiel:

Die (musikalischen) Parameter laut – leise können gegliedert und geordnet werden.

Alles Lebendige pulsiert, knistert, tönt, schallt. Das ganze Universum raschelt, prasselt, surrt und knallt. Wie ein Orchester klingt unser Lebensraum, wenn wir ihn durch unsere Aufmerksamkeit hörbar machen.



Den Klang spüren

In dem Film „Touch the Sound“ werden rhythmische Phänomene durch Bilder verdeutlicht. Umgekehrt werden Naturereignisse (Brandung, Vogelschwärme ...) akustisch dargestellt.

2.1.1 Rhythmus als Gegebenheit der Natur

Rhythmen sind seit jeher strukturgebende **Bestandteile von Vorgängen in der Natur**. Wir können Rhythmen von Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Lärm und Stille beobachten. Rhythmen manifestieren sich in den Mondphasen, den Jahreszeiten, in Wetterperioden. Auch in der Ästhetik können Rhythmen beobachtet werden. In der bildenden Kunst werden seit Jahrtausenden rhythmische Elemente in Form von Mustern auf Fliesen, Krügen und Werkzeugen dargestellt. Rhythmus bedeutet Bewegung und Veränderung. Alles Starre verkümmert. Ohne den Wechsel von aktiven Phasen und Erholungszeiten schwinden unsere Lebenskräfte.

2.1.2 „Menschliche“ Rhythmen

Rhythmen sind unmittelbarer **Bestandteil unseres Lebens**. Schon im Mutterleib haben wir ein rhythmisches „Ur-Erlebnis“. Der Herzschlag der Mutter, das Wiegen ihres Ganges, ihre Atmung werden bereits pränatal wahrgenommen. Selbst die Doppelspirale der Erbsubstanz, die als Grundlage alles Lebendigen gilt, weist zwei polare, sich durchdringende Bewegungen auf.

Unsere menschlichen Bedürfnisse sind ebenso polar geprägt: Müdigkeit ist die Folge zu langer Wachheit, auf Spannung folgt Entspannung, wer hungrig ist, strebt nach Sättigung, auf Einatmen folgt Ausatmen. Unser Herz-Kreislauf-System bedarf ebenso rhythmischer Elemente wie Aktivität und Passivität (Anspannen und Entspannen des Herzmuskels). Wir sind geprägt von Biorhythmen wie Verdauung, Atmung, Herzschlag.

Auch unser Bewusstsein wird polar gesteuert. Die linke Gehirnhälfte verarbeitet Informationen logisch und linear, die rechte Gehirnhälfte agiert intuitiv. Unser menschliches Bewusstsein integriert beide Pole.

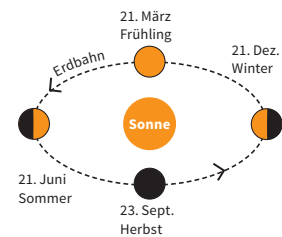
Der Mensch besteht aus Rhythmen (Atemrhythmus, Menstruationszyklus ...) und **hat das Bedürfnis nach Eigenschaften des Rhythmus** wie Wiederkehr, Ordnung, Entwicklung. **Rhythmen verschaffen** auch **Identität**: Der Pulsschlag jedes Menschen ist unterschiedlich, jeder Sprechrhythmus ist individuell.

Beziehungen unterliegen rhythmischen Abläufen: Nähe – Distanz, Gemeinsamkeit – Individualität, Halten – Loslassen.

Unsere **Emotionen werden durch Rhythmen** besonders intensiv **angesprochen**, da wir Rhythmen nicht nur sehen, sondern auch hören und spüren können: Der Säugling beruhigt sich aufgrund von rhythmischem Wiegen, Schaukeln fasziniert Kinder, rhythmische Musik „fährt“ in die Beine.

Jeder Mensch folgt einem individuellen Rhythmus. „Morgenmuffel“ haben andere Bedürfnisse als „Frühaufsteher“.

Rhythmisch strukturierte Phänomene sind Grundgegebenheiten der Natur. Der Mensch reagiert darauf sensibel. Ein rhythmisches Ereignis ist niemals Zustand (statisch), sondern immer dynamisches Geschehen (beweglich), es ist Grundbedürfnis des Menschen. Unsere Gesundheit und Lebendigkeit hängt ab von einer gegliückten Suche nach Ausgleich, der ständigen Bewegung zwischen den Polaritäten Aktivität und Passivität, Spannung und Entspannung.



Innerhalb eines Jahres umkreist die Erde die Sonne. So entstehen die Jahreszeiten.

Rhythmen ereignen sich überall: In den unendlichen Weiten des Universums, aber auch in den winzigen Molekülen unserer Erbsubstanz.

Ich lebe!
Ich nehme Abschied –
find' zurück,
bin traurig –
und genieß' das Glück,
ersehne, träume,
schwebe –
und lebe! ...
... Was auch geschieht,
ich geb' nicht auf:
Ich renn' hinab
und keuch' hinauf
ich nehme und ich gebe.
Verdammt nochmal –
ich lebe!

Gudrun Pausewang

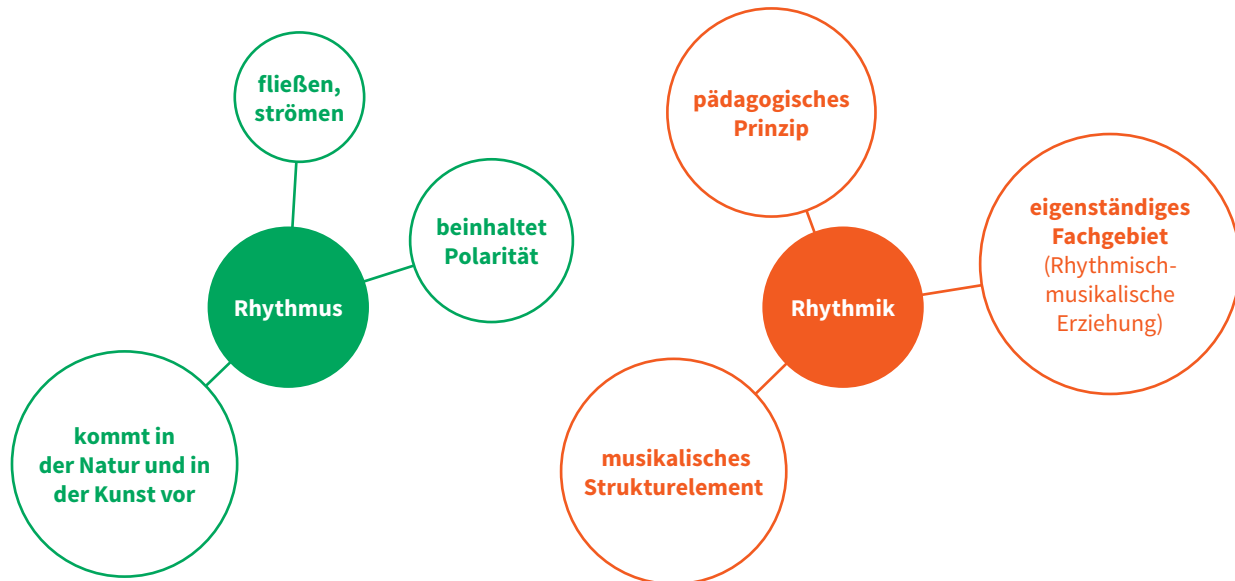
2.1.3 Das Wort „Rhythmik“ aus musikalischer Sicht

Wer an das Wort „Rhythmik“ denkt, assoziiert damit meist Musik. In der Musik werden **Rhythmen** als **Strukturelemente** angesehen. Sie **gliedern die Zeit** (Dauer) **eines Musikstückes in bestimmte Abschnitte**. Weitere Strukturelemente sind Raum, Kraft und Form. In der Musik werden Percussionistinnen und Percussionisten, Schlagzeuginnen und Schlagzeuger oft auch als Rhythmikerinnen bzw. Rhythmiker bezeichnet. Sie sind allerdings meist keine Musik- und Bewegungspädagoginnen und -pädagogen, sondern Musikerinnen und Musiker, die sich hauptsächlich mit musikalischen Rhythmen auseinandersetzen. Im Folgenden werden Begriffe angeführt, die oft mit „Rhythmus“ verwechselt werden:

- **Takt** ist eine wiederkehrende, nach bestimmten Vorgaben gestaltete Einheit (z. B. ¾-Takt).
- **Metrum**: Gleichmäßige Unterteilung eines Taktes in kleinere Einheiten, meist dem Wert einer Viertelnote entsprechend („Puls“, Beat)
- **Ostinato**: Stetig wiederkehrendes Muster, ständig wiederholter Rhythmus
- **Percussion**: Schlag, Stoß, Erschütterung, aber auch Schlagzeug



Rhythmen beinhalten kurze und lange Notenwerte, Akzente, Pausen und Wiederholungen. Ein wiederkehrender Rhythmus ordnet und schafft Struktur.



Zur Vertiefung:

- In welchen naturgegebenen Phänomenen sind Rhythmen enthalten? Beschreiben Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit rhythmischen Geschehen!
- In welchen Künsten spielen Rhythmen eine strukturgebende Rolle? Welche Bedeutung hat Rhythmik in der Musik?

2.2 Was ist Rhythmik im Sinne von Rhythmisch-musikalischer Erziehung?

Rhythmus ist eine **wesensbildende Eigenschaft von Mensch, Musik und Bewegung** und namengebendes Element der Rhythmisch-musikalischen Erziehung (kurz Rhythmik). Als **pädagogisches Prinzip** hat Rhythmik den Anspruch, menschlichen Bedürfnissen wie dem Wechsel von Spannung und Entspannung nachzukommen. Geistige und körperliche Aktivität unterstützen und bedingen einander.

Rhythmik ist auch ein eigenständiges, künstlerisch-pädagogisches Fachgebiet, in dem musikalische und motorische Fertigkeiten erprobt werden können. Die **Mittel** der Rhythmik – **Musik, Bewegung, Stimme und Materialien** – ermöglichen handlungsorientierte Erfahrungen, die durch Improvisation erprobt werden. Ziel ist es, Handlungsfelder zu fördern, welche **Wahrnehmung sensibilisieren, Sozialverhalten fördern** und die Möglichkeit bieten, **Kreativität zum Ausdruck zu bringen**. Rhythmik findet statt, wenn mehrere Mittel und Ziele innerhalb einer Rhythmik-Einheit von Bedeutung sind, wobei Musik und Bewegung immer eine zentrale Rolle spielen.



Musik und Bewegung sind zentral.

Sie ermöglichen Wahrnehmungssensibilisierung, Soziales Lernen und Kreativitätsförderung.

2.2.1 Einsatz des Phänomens Rhythmus in der Rhythmik

In der Rhythmisch-musikalischen Erziehung wird auf verschiedenen Ebenen gearbeitet.

- Rhythmische Phänomene werden verwendet, um den Bedürfnissen der Menschen nachzukommen und um **pädagogische Prozesse aufzulockern**. Wesentliche Merkmale von Rhythmen (Polarität, Wiederkehr, Kontinuität) sind auch wesentliche Bestandteile der Rhythmisch-musikalischen Erziehung.
- Rhythmen in **Musik und Bewegung** werden aber auch **als Mittel** eingesetzt, **um Handlungsfelder** wie Wahrnehmungssensibilisierung, Soziale Kompetenzen und Kreativität **zu fördern**.
- Rhythmen in **Musik und Bewegung** werden aber auch **als Inhalte** angeboten, **um musikalische und bewegungsmäßige Fertigkeiten zu erlangen**.

Rhythmik ist ein pädagogisches Prinzip, aber auch ein eigenes Fachgebiet, in dem Musik und Bewegung untersucht werden.

Wesentliche Aspekte von Rhythmen

Rhythmisierung pädagogischer Prozesse

Isabelle Frohne hat den Begriff des **Rhythmischen Prinzips** geprägt. Sie versteht darunter die **Einbeziehung von uns umgebenden und in uns existierenden Rhythmen in pädagogische Prozesse**. Diese beeinflussen den Menschen und sollen daher auch in der Rhythmik Beachtung finden. Wechsel zwischen Aktivität und Passivität, Spannung und Entspannung werden in einer Rhythmik-Einheit erfahren durch unterschiedliche Angebote mittels Musik, Bewegung, Stimme und Material.

(vgl. Frohne 1981, S. 18 f.)

Rhythmisch strukturierte Sinnesphänomene (z. B. Mondphasen) sind Grundgegebenheiten der Natur, auf die der Mensch empfänglich reagiert. Sie entsprechen biologischen Grundbedürfnissen des Menschen (z. B. Spannung – Entspannung).

(vgl. Erdmann 1982, S. 35)

Es gilt als Kunst, eine „**dynamische Balance**“ herzustellen zwischen den Bedürfnissen der Teilnehmenden und denen der Lehr- und Erziehungsperson, zwischen individuellen und gemeinschaftlichen Aktivitäten, zwischen Impulsivität und Kontinuität (→ vgl. „Prozesswechsel“ S. 21).

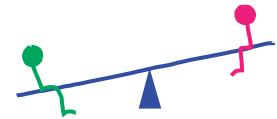
Ein rhythmischer Ausgleich wird immer neu angestrebt und bleibt nicht als Zustand bestehen. In diesem Spannungsfeld kann Originalität, Flexibilität und Stabilität hervorgebracht werden. Durch die **Vielfalt an Mitteln**, die zur Verfügung stehen, ist es möglich und wichtig, dass mit den Stärken der Teilnehmenden gearbeitet wird und nicht mit dem, was Unsicherheit erzeugt. Gemeinsame Fähigkeiten werden entdeckt. Davon ausgehend kann die Planung einer weiteren Rhythmik-Einheit vorgenommen werden.

Im handlungsorientierten Unterricht wird gespürt und entdeckt, körperliche Wachheit wird kombiniert mit geistiger Anteilnahme. **Spielräume zwischen Chaos und Ordnung, Führen und Folgen, Eindruck und Ausdruck** stehen zur Verfügung.

Lernen findet „**auf Umwegen**“ und durch das Einbeziehen von anderen Gruppenmitgliedern statt. Erfahrungen werden aus mehreren Quellen gespeist. In der Rhythmik besteht die Möglichkeit, durch Aktivität und Imitation viele „Lehrpersonen“ zu erleben. Sobald mehrere Menschen in ein Unterrichtsgeschehen eingebunden sind, beginnt die Reise ins Ungewisse, denn jede Person bringt ihre eigenen Erfahrungen und Bedürfnisse mit. **Diese Reise kann als Abenteuer verstanden werden, als Möglichkeit, Überraschungen zu erleben und viele neue Erfahrungen zu machen ...**

Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter sind hohen Anforderungen ausgesetzt. An sie wird der Anspruch erhoben, Naturwissenschaftlerin bzw. Naturwissenschaftler, Künstlerin bzw. Künstler, Psychologin bzw. Psychologe und Seelsorgerin bzw. Seelsorger zu sein. Rhythmik kann mit vielfältigen Angeboten unterstützend wirken durch Rhythmik-Einheiten, einzelne Spielvorschläge aus der Rhythmik und durch die **Anwendung des Rhythmischen Prinzips im Alltag**.

Die Entwicklung jedes Lebewesens vollzieht sich durch ein Wechselspiel von inneren und äußeren Gegebenheiten.



Zwischen unterschiedlichen Polaritäten besteht stets eine dynamische Balance.

Förderung der Stärken, nicht Bemängelung der Schwächen!

Erfahrungen können durch Teilnehmende oder durch die Lehrperson, durch Musik, Bewegung oder Material gemacht werden.

Hier geht es um einen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, Aktivität und Passivität, Bewegung im Freien und im Haus, Verwendung von großen und kleinen Materialien, das Ansprechen von Körper und Geist:

- **räumlich:** Aktivitäten im Freien – im Haus, raumgreifende – ortsgebundene Bewegungen
- **zeitlich-dynamisch:** unterschiedlich lange Bewegungsphasen – Ruhephasen
- **materiell:** Beschäftigung mit großen und kleinen Materialien (Förderung von Grob- bzw. Feinmotorik) – Verzicht auf den Einsatz von Materialien (spielzeugfreier Kindergarten)
- **sensorisch:** im Tagesverlauf verschiedene Sinne ansprechen
- **geistig:** kognitive und emotionale Prozesse fördern
- **künstlerisch:** mittels unterschiedlicher Künste Entwicklungsförderung anstreben

Aneignung von Fähigkeiten durch Musik und Bewegung

Durch die angebotenen Spiel- und Erfahrungsräume mit Musik und Bewegung besteht die Möglichkeit, Kompetenzen zu fördern. Diese **Fähigkeiten** werden **in jeder Rhythmik-Einheit gefördert** und können **ein Leben lang erweitert** werden. Der Erwerb von Kompetenzen ist niemals abgeschlossen.

- **Wahrnehmungssensibilisierung** findet statt, wenn musikalische und motorische Prozesse erlebt, variiert, wiederholt und erweitert werden.
- **Soziales Lernen** im Sinne von **aufeinander hören, einander beachten, miteinander agieren** wird durch Erlebnisse in verschiedenen Gruppenkonstellationen gefördert.
- **Kreative Fähigkeiten** werden durch die Gestaltung von Musik und Bewegung entwickelt, die eigene Ausdruckskraft wird stärker. Somit kann sich das Selbstbewusstsein entfalten im Sinne von „sich seiner selbst bewusst sein“.

→ vgl. auch „Kreativitätsförderung“ S. 89, „Wahrnehmungssensibilisierung“ S. 30 und „Soziales Lernen“ S. 62

Die Schulung von musikalischen und körperlichen Fähigkeiten soll zielorientiert, aber ohne Druck geschehen, frei nach dem Motto: „Der Weg – mit allen Umwegen – ist das Ziel.“

Aneignung von Fertigkeiten in Musik und Bewegung

Rhythmik versteht sich als pädagogisches Prinzip, das hilft, Lerninhalte (motorische und musikalische Kompetenzen für die eigene Person und für das pädagogische Berufsfeld wie Lieder, Tänze, Reime, Klanggeschichten) besser aufzunehmen. Es werden zahlreiche Spielvorschläge angeboten, die **körperliche und musikalische Fertigkeiten fordern und fördern**. Auch hier werden polare Beziehungen eingesetzt, um jedem Gruppenmitglied die Möglichkeit zu bieten, sich in einem Spannungsfeld wie laut – leise, hoch – tief oder schnell – langsam zu positionieren. Dabei kann es vorkommen, dass schüchterne Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich mittels einer Trommel „lauthals“ Gehör verschaffen oder „Dauerredner“ durch die Berührung eines Gongs fasziniert schweigen. **Polaritäten**, z. B. laut und leise, **treten**

Relevanz des Rhythmischen Prinzips in der Elementarpädagogik

Musik und Bewegung werden als Mittel eingesetzt, um Erziehungsprozesse zu unterstützen.

in produktive Wechselwirkung. Je länger in so einem Spannungsfeld gearbeitet wird, umso differenzierter können die einzelnen Qualitäten in Erscheinung treten. Dann gibt es nicht nur laut und leise, sondern auch ganz leise, fast nicht hörbar, sehr laut ...

Fertigkeiten, die in der Rhythmik erworben werden können:

- **Grob- und feinmotorische Fertigkeiten**
- **Körperliche Reaktion** auf musikalische Phänomene und somit ganzheitliche Erfassung von Musik
- **Wahrnehmungssensibilisierung** (z. B. Gehörschulung: Identifikation von Klängen)
- **Haltungsschulung**
- **Möglichkeit, in Bewegung**, mit der **Stimme** und mit unterschiedlichen **Instrumenten** zu improvisieren
- **Gestaltungsmöglichkeiten** durch Musik und Bewegung entwickeln (Tanz, Musik, Bild, Text, Collage, Plastik ...)
- **Räumliche Fertigkeiten** erlangen: Orientierungsfähigkeit, Resonanzräume erkunden, Unterscheidung von hoch – tief, vorne – hinten, rechts – links
- **Zeitliche Fertigkeiten** erlangen: Förderung des Rhythmusgefühls, Musik und Bewegung zeitlich strukturieren, Unterscheidung von schnell – langsam, kurz – lang
- **Dynamische Fertigkeiten** erlangen: Stärkung und Lockerung der Muskulatur, Förderung von Reaktions- und Koordinationsfähigkeit, Unterscheidung von stark – schwach, laut – leise, schwer – leicht, weich – hart
- **Formale Fertigkeiten** erlangen: Strukturen in Musik, Bewegung, Stimme und Material erkennen und benennen, aber auch gestalten und reflektieren.

Musikalische und körperliche Fertigkeiten können nach dem Erwerb überprüft werden (Tanz, Musikstück ...).

Musik und Bewegung werden als Inhalt angeboten, um Fertigkeiten in beiden Bereichen zu erlangen.

Musik und Bewegung als Mittel	Musik und Bewegung als Inhalt
um Kompetenzen (Wahrnehmungssensibilisierung, Soziales Lernen, Kreativitätsförderung) zu fördern	um musikalische und motorische Fertigkeiten zu erlangen
Der Erwerb von Kompetenzen ist ein Prozess, der ein Leben lang wirkt, aber nicht immer nachgeprüft werden kann.	Diese Fertigkeiten sind meist abprüfbar (Lied, Tanz, Vers) und können eher kurzfristig gelernt werden.

Rhythmik als Einladung zur Erfahrung und Gestaltung von Humanität

Rhythmisch-musikalische Erziehung ermöglicht Erlebnisse in den Bereichen Wahrnehmungssensibilisierung, Soziales Lernen und Kreativitätsförderung. Sie kann uns zu Flexibilität verhelfen, wenn wir durch Improvisation mit Musik, Bewegung und verschiedenen Materialien in geschütztem Rahmen neue Entdeckungen machen. Wir lernen, rhythmische Geschehen, wie z. B. die eigene Befindlichkeit, unseren Herzschlag, unseren Schlaf- und Wachrhythmus, unsere Bedürfnisse nach Spannung und Entspannung, aber auch rhythmisch-dynamische Gruppenprozesse in uns und um uns herum, genauer, besser wahrzunehmen. So können wir uns leichter zu selbstbewussten, verantwortungsvollen Menschen in einem sozialen Gefüge entwickeln.





Wer sich selbst, seine Mitmenschen und die Natur besser wahrnimmt, kann einfühlsamer handeln, wer kreativer ist, kann leichter Lösungsvorschläge entwickeln, wer angenehme Erlebnisse in der Rhythmik gemacht hat, kann leichter Angenehmes weitergeben. Durch rhythmische Erfahrungen kann Selbstbewusstsein entstehen, das Gewissheit verschafft. Unser Gewissen wird deutlicher spürbar. Ein Gewissen, das Menschen, Tiere und Natur in ihrem rhythmischen Geschehen wahrnimmt, respektiert und achtet und uns unterstützt, ein freudvolles, sinnliches und sinnvolles Leben in unserem sozialen Gefüge zu führen.



Zur Vertiefung:

- Welcher Mittel bedient sich die Rhythmik?
- Was sind ihre Ziele?
- Erstellen Sie Ihre eigene Rhythmik-Definition! Tipp: Beziehen Sie die Ziele und Mittel der Rhythmik in Ihre Definition ein!
- Was bedeutet das Rhythmische Prinzip?
- Welche Fähigkeiten fördern Musik und Bewegung, wenn sie als Mittel eingesetzt werden?
- Welche Fertigkeiten werden gefördert, wenn Musik und Bewegung Inhalte sind?

2.2.2 Anregungen zur Darstellung von Rhythmen in Musik und Bewegung

Der menschliche Körper ist unser erstes Instrument. Er steht immer zur Verfügung: Neben unserer Stimme sind es die Hände und Füße, die den Körper und den Raum mittels Klatschen und Stampfen, Schnipsen und Patschen zum Klingen bringen. Wer mit Körperinstrumenten musiziert, erlebt und erfährt Musik direkt am eigenen Leib. Im Mitgestalten zur Sprache, einbezogen in Liedgestaltungen, Bewegungsspiele und Tänze, finden wir unerschöpfliche Anlässe, um mit Körperinstrumenten zu musizieren.

Rhythmusspiele werden durch ihre Kraft und die entstehenden Gemeinschaftserlebnisse von Kindern und Jugendlichen meist lustvoll erlebt. Sie erfordern keine Instrumente und Instrumentaltechnik, wenig Platz und Vorbereitung.

Bodypercussionklänge: Stampfen, Klatschen (verschiedene Arten), Patschen auf die Oberschenkel, Schnipsen, Anspielen von Brustkorb, Wangen, Bauch, Armen, „Schuhplatteln“, Experimente mit der Stimme, Zungeschnalzen ... Neben den immer bereitstehenden Körperklängen kann auch auf fast allen Materialien musiziert werden. Es bedarf lediglich einer gewissen Robustheit, Widerstand und Resonanz. Unzählige Materialien können zum Musizieren herangezogen werden: Küchengeräte, Schachteln, Büromaterial, Einrichtungsgegenstände, Rhythmikmaterial, Sportgeräte, Baumaterial ...
→ vgl. „Material“ S. 202

Es klingen die Töne

Es klingen die Töne
erst laut und dann leis':
klipp-klapp
Es trippeln und trappeln
die Füße im Kreis:
tripp-trapp
Jetzt patschen die Hände
und trommeln im Nu,
sie schnipsen und klat-
schen und reiben dazu,
ritsch, ratsch,
ritsch, ratsch,
ritsch, ra-a-atsch,
ritsch, ratsch,
ritsch, ratsch,
ritsch, ratsch.


*nach: „Es klappert die Mühle“
von Ernst Anschütz*

Spielvorschläge zu Rhythmen

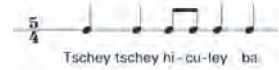
- **Körperklänge:** Der Körper klingt nicht an allen Stellen gleich: Probieren Sie aus, wie Wangen, Bauch, Handrücken klingen. Welcher Klang gefällt am besten? Welcher ist am angenehmsten?
- **Metrum** entwickeln: Einen Platz im Raum suchen und zur Ruhe kommen. Die Leiterin bzw. der Leiter (L) spielt auf einem Rhythmusinstrument ein Metrum. Die Gruppenmitglieder nehmen das Tempo durch leises Schnippen (Stampfen ...) auf und bewegen sich im Metrum durch den Raum. Mit der Zeit wird der gemeinsame Puls durch Bodypercussionsounds verstärkt. Im Kreis zusammenkommen, Metrum am Stand weitergehen: Reihum erfolgt eine Sammlung verschiedener Bodypercussionsounds.
- **Rhythmusmassage:** 1 Außenkreis, 1 Innenkreis: Jeweils ein äußeres Gruppenmitglied gibt einen Rhythmus auf dem Rücken eines inneren vor. Die anderen Äußeren übernehmen den Rhythmus. Kinder können im Innenkreis auch auf Sesseln sitzen, somit ist mehr Stabilität gegeben. Die Lehnen der Sessel sollten nach innen schauen, damit der Rücken der Teilnehmenden (TN) frei ist. Wichtig ist auch, dass die Kinder sich zuerst auf sensible Kommunikation konzentrieren, damit die Massage wohltuend ist. Fragen wie: „Ist es dir angenehm?“ oder Vorstellungsbilder (sanfter Regen, Sonnenstrahlen, warmer Wind ...) können zum Gelingen der Massage beitragen. Bei sozialen Spannungen oder Bewegungsbedürfnissen könnten die äußeren TN nach geraumer Zeit die Plätze tauschen; „eins weiterrücken“ oder zwei schnelle Runden um den Innenkreis laufen. Später: Wechsel zwischen Außen- und Innenkreis vornehmen.
- **Weiterentwicklung:** Die erarbeiteten Rhythmen können auf Alltagsgegenstände oder Instrumente übertragen werden. Bei der Formierung von Kleingruppen zur Präsentation einer kurzen Rhythmussequenz können auch kleine Szenen rhythmisch dargestellt werden (Tagesablauf, Bahnhof, In the Bronx, Langeweile, Gruselfilm ...). Kinder können sich zu zweit Rätsel ausdenken, die die anderen erraten müssen (z. B. „sanfter Regen“). Besonders reizvoll kann es sein, wenn die Rhythmen auf einem einfachen Aufnahmegerät festgehalten werden.
- **Namensrhythmen** mit Bodypercussionklängen begleiten: Eine Person gibt ihren Namen mit Körperklängen und Stimme an, die anderen wiederholen ihn.
- **Notation:** Erarbeitete Rhythmen können mittels Notenschrift oder Zeichnungen auf Kärtchen festgehalten werden. Durch die Aneinanderreihung verschiedener Kärtchen können „Kompositionen“ entstehen.
- **Tempovariationen:** Eigenes Tempo im Raum suchen, finden, auf andere Tempi achten, ein gemeinsames Tempo finden. Kinder können mit Percussionsinstrumenten begleitet werden, durch die Lehrperson oder ein Kind.

Erfahrung durch Spielen

Spieltätigkeiten beziehen sich auf den eigenen Körper, auf Gegenstände, Tiere, andere Menschen und Situationen. Die Entwicklung von Spielaktivitäten ist verbunden mit Reifung und Entwicklung von Motorik, Wahrnehmung, Kreativität, Denken und Sozialverhalten.

 **Musik zur Bodypercussion**
Oft eignet sich Filmmusik (z. B. von den Sofa Surfers aus dem Film „Silentium“) zur Untermalung von Bodypercussionsounds. Tracy Chapmans „Give me one Reason to stay here“ aus dem Album „New Beginning“ kann ebenso eine reizvolle Ergänzung sein. „Shape of You“ von Ed Sheeran eignet sich auch. Ein Bodypercussion-Video zu „Shape of You“ findet sich auf Youtube.

- **Fantasieland:** „In meiner Fantasie gibt es ein Land, in dem sich Menschen so begrüßen: Tschey tschey hi cu ley ba.“ Dieser Rhythmus kann gepatscht, geklatscht, getrommelt oder gestampft werden. Jedes einzelne Kind wird mit dem Rhythmus begrüßt. Der Rhythmus kann auch auf der Wand, dem Boden, sanft auf dem Kopf oder auf einem anderen Rücken gespielt werden. Außerdem kann es sein, dass jemand diesen Rhythmus hüpf, tanzt, kocht, schleicht ... Zur Verabschiedung werden die Kinder gefragt: „Wo soll ich den Rhythmus für dich spielen?“
- **Stille Post:** Sitzkreis oder Schlange: Ein Rhythmus wird auf dem Rücken der vorderen Person gespielt. Es erfolgt eine Weitergabe des Gespürten an das nächste Gruppenmitglied. Was kommt am Ende heraus? **Variante:** Mehrere TN geben einfache Signale im Kreis weiter: Angenehmes verstärke ich, Unangenehmes wandle ich ab. Wie funktioniert Kommunikation hier? Wie im Alltag?
- **Reaktionsspiel:** Alle Gruppenmitglieder bewegen sich frei im Raum: Bleibt eine Person stehen, bilden alle möglichst schnell einen Kreis. Ein Signal wird reihum „durchgegeben“ (klatschen, patschen ...). Ist das Signal bei der ersten Person angelangt, bewegen sich wieder alle frei im Raum. Bis das nächste Gruppenmitglied stehen bleibt und alle anderen möglichst schnell einen Kreis bilden ...
- **Geheime Botschaft:** Kreis: Ein Rhythmus wird vorgespielt und von jedem Gruppenmitglied einmal weitergegeben. Am Ende erklärt die Erfinderin bzw. der Erfinder, was die geheime Botschaft bedeutet.
- **Rhythmustelefon** (Call and Response): Ein Gruppenmitglied spielt einen Rhythmus vor, die anderen spielen ihn nach. **Variante:** Nach der gemeinsamen Wiederholung spielt nur die Person den Rhythmus ein drittes Mal, die von der „Vorgehenden“ angeschaut wird. Die Solistin bzw. der Solist spielt danach einen neuen Rhythmus vor. **Variante:** Die Gruppe spielt einen Rhythmus 2 Takte laut, 2 Takte leise. Während der leisen Phase improvisiert eine Person. **Variante:** Auf ein gemeinsames Zeichen hin wird ein Break (Pause) gemacht, z. B. 2 Takte lang. Danach spielt eine andere Person das Solo.
- **Wandernder Rhythmus:** Im Kreis: Ein Gruppenmitglied entwickelt einen Rhythmus und spielt ihn so lange, bis eine Nachbarin bzw. ein Nachbar ihn übernimmt. Der Rhythmus wandert von einer Person zur anderen. Später kann der Rhythmus nicht nur reihum weitergegeben werden, sondern auch durch Blickkontakt.
- **Klatschen auf zwei Ebenen:** Zu zweit gegenüber aufstellen: Eine Person klatscht ein Metrum (beat) horizontal, eine andere klatscht vertikal „dazwischen“ (off beat).
- **Klatsch-Spalier:** Zwei Personen stehen sich gegenüber und klatschen abwechseln ein Mal in die eigenen, ein Mal in die Hände der gegenüberstehenden Person. Die TN nebeneinander (links und rechts) klatschen immer dann in die eigenen Hände, wenn die Nachbarn gerade nicht in die eigenen Hände klatschen. Eine Person wandert während des Klatschens durch das Spalier.



Track 16
Rhythmischer Tanz

Tänze
Auf der CD „Tänze für die Gruppe“ (AGB) befinden sich zahlreiche ansprechende Tänze aus aller Welt. „Carnevalito“ heißt ein Stück aus Bolivien, das auf dieser CD zu finden ist und einen „Indianerrhythmus“ enthält.

Vielfältige Rhythmen
Ratz Fatz thematisieren auf ihrer CD „G’sang und G’schwatz“ in ihrem Musikstück „GRUUF“ die unendlichen Weiten des Rhythmus.



Gemeinsam kann beat und off beat geklatscht werden.


- **Entwicklung eines mehrstimmigen Rhythmus:** In Kleingruppen wird ein Rhythmus festgelegt. Danach wird er den anderen vorgespielt. Nach vier Takten setzt jeweils ein neuer Rhythmus ein, bis alle Teilnehmenden mitspielen. Nach einiger Zeit setzt die Gruppe als erste aus, die begonnen hat, einen Rhythmus zu spielen.
- **Rhythmusverwandlung:** Eine Person macht ein Geräusch, einen Rhythmus oder eine Geste und schickt es auf eine bestimmte Weise (laut, leise, vorsichtig, heimlich, wütend, ängstlich, überraschend, angeekelt ...) zu einer anderen Person. Diese empfängt es, wiederholt es und schickt es auf eine neue Art weiter.
- **Bewegungsspiel:** Ein Gruppenmitglied spielt auf einer Trommel, die anderen bewegen sich frei im Raum. Eine andere Person hat ein Rhythmusinstrument. Sobald auf diesem Instrument ein selbst erfundener Rhythmus gespielt wird, bleiben alle Teilnehmenden stehen und spielen den Rhythmus auf Körperinstrumenten mit. Dann erfolgt ein Rollenwechsel an den Instrumenten.
- **Akustisches Chamäleon:** Im Kreis einen Körperklang weitergeben und nach Lust und Laune verändern.


Einen faszinierenden Anreiz zum eigenständigen Erproben von Rhythmen bieten Künstlergruppen, die ihre Kreativität musikalisch, tänzerisch und darstellerisch unter Beweis stellen. Videos oder der Besuch eines solchen „Tanz-Konzertes“ ermutigen zum spielerischen Nachprobieren. Seit 1990 beschäftigen sich mehrere Gruppen von Künstlerinnen und Künstlern mit der Darbietung von Rhythmen mittels Alltagsgegenständen: Stomp, Tap Dogs, Gemüseorchester ...



Zur Vertiefung:

- Welche Spielvorschläge sprechen Sie an? Warum?
- Was bedeutet Musik und Bewegung für Sie?
 - Gibt es Erfahrungen aus Ihrer Kindheit mit Musik und/oder Bewegung, an die Sie sich gerne erinnern? Wenn ja, welche?
 - Wann fühlen Sie sich wohl in Ihrem Körper?
 - Wie tanken Sie Energie, wenn Sie erschöpft sind?
 - Kann Sie Musik und/oder Bewegung aufmuntern, trösten, erfreuen?
 - Welche Tiere oder Menschen sind Ihnen aufgrund ihrer musikalischen oder motorischen Fertigkeiten sympathisch?

 Müller, Elmar:
„Das Trommelerlebnisbuch“
(Don Bosco):
Klanggeschichten und
Rhythmusexperimente

 **Cupsongs**
Auf YouTube finden sich viele Videos, die Rhythmen mit Alltagsgegenständen zeigen, z. B. mit Bechern (Suchbegriff „Cupsong“).



Bodypercussion-Sounds sensibilisieren unseren Körper.