



**Universität  
Zürich** <sup>UZH</sup>

Psychologisches Institut der Universität Zürich  
Zentrum für Gerontologie ZfG

## **Projektbericht**

Schriftliche Abschlussarbeit im  
**CAS „Gerontologie heute:  
Besser verstehen, erfolgreich vermitteln, innovativ gestalten“**

der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich

# **Oldies für Goldies? Aspekte der Musikauswahl für die Tanzpraxis mit Menschen ab dem Dritten Alter**

Lisa Gretler

Jurymitglied: Dr. Susanne Tönsmann

Zürich, 14.03.2024

## Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit werden allgemeine Kriterien für die Musikauswahl in der Tanzpraxis mit Menschen ab dem Dritten Alter erarbeitet. Die Kriterien orientieren sich am gewünschten Effekt der Tanzpraxis und können für die Gestaltung von Tanzangeboten für Menschen ab dem Dritten Alter genutzt werden.

Obwohl dem Medium Musik in einem Tanzangebot eine Schlüsselrolle als auslösendem Moment von Bewegung zukommt, werden in der Fachliteratur neben der erinnerungsbildenden Wirkung kaum präzise Kriterien der Musikauswahl benannt.

Tanzen in Gruppen stellt eine kostengünstige und effektive Interventionsmöglichkeit dar, die einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung und Stabilisierung der funktionellen Gesundheit sowie zur Sturzprävention leisten kann, was von grossem volkswirtschaftlichem Nutzen ist. Da die Altersgruppe der älteren Menschen jedoch äusserst heterogen ist, stellt sich die Frage, wie bei der Musikauswahl vorgegangen werden kann und welche Faktoren in die Überlegungen einzubeziehen sind.

Neben der Sichtung von Studien über Wirkmechanismen von Musik werden Überlegungen zur Zielgruppe „Menschen ab dem Dritten Alter“ unter Bezugnahme zum SOK-Modell angestellt, über Ageism bei der Musikauswahl nachgedacht, Ansprüche an Verallgemeinerbarkeit formuliert und in einem Modell dargestellt, das situative und kontextuelle Faktoren berücksichtigt und als Instrument für die Planung von tanzpraktischen Interventionen genutzt werden kann.

Wie stark die Musik schliesslich kausal als auslösendes Element von Bewegung wirken kann, muss weitere empirische Forschung belegen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Ausgangslage und theoretischer Hintergrund</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Ziele und Fragestellungen des Projekts</b>	<b>2</b>
2.1	Ziele	2
2.2	Fragestellungen	2
<b>3</b>	<b>Methode</b>	<b>2</b>
3.1	Musik	3
3.1.1	Definition	3
3.1.2	Wirkmechanismen von Musik	3
3.2	Tanz	5
3.2.1	Definition	5
3.2.2	Trainings- und gesundheitsfördernde Aspekte der Tanzpraxis	5
3.3	Trainingsbereiche und Handlungsfelder der Tanzpraxis	6
3.4	„Die Oldies“	8
3.4.1	Heterogenität als Herausforderung und Chance	9
3.4.2	Lernen und Entwicklung im Alter	10
3.4.3	Tanzen und das SOK-Modell	11
3.4.4	Musikauswahl und Ageism	11
<b>4</b>	<b>Ergebnisse</b>	<b>13</b>
4.1	Bausteine des Modells	13
4.1.1	Teilnehmende (Wer?)	14
4.1.2	Handlungsfeld / Aktivität (Was? Wozu?)	14
4.1.3	Situation (Art des Anlasses? Wann?)	15
4.2	Kontextuelle Faktoren	15
4.2.1	Raum	16
4.2.2	Gruppe und personelle Ressourcen	16
4.2.3	Vermittlungsqualität	16
<b>5</b>	<b>Diskussion</b>	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>21</b>
<b>7</b>	<b>Abbildungs- und Tabellenverzeichnis</b>	<b>23</b>

# 1 Ausgangslage und theoretischer Hintergrund

Tanzen stellt eine äusserst effektive und kostengünstige – da in Gruppen stattfindende – Interventionsmöglichkeit dar, die auf mehreren Ebenen wirkt. Wie Studien belegen, kann sie besonders bei älteren Menschen einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung und Stabilisierung der funktionellen Gesundheit leisten und gesellschaftliche sowie kulturelle Teilhabe ermöglichen. Der Musik kommt in diesem Zusammenhang eine Schlüsselrolle zu, denn Musik animiert zu Bewegung und inspiriert zu künstlerischem Ausdruck. Die Frage ist nur: Welche Musik darf es denn sein?

Es scheint ein allgemeiner Konsens darüber zu herrschen, dass bei Tanzangeboten für ältere Menschen Musik aus der Zeit ihrer Jugend und ihrem jungen Erwachsenenalter genutzt werden soll. Wenn es in der Praxis auch Beispiele für die Verwendung von aktueller Musik gibt, z.B. Rappen mit älteren Menschen, sind in Studien jedoch keine Hinweise zu präziseren Kriterien für die Musikauswahl zu finden. Eine Untersuchung der gängigen Lehrmittel für den musikpädagogischen Bereich zeigt, dass beispielsweise für Sitztänze vornehmlich auf bekannte Volkslieder oder alte Schlager o.ä. zurückgegriffen wird. Untermauert werden diese Musikempfehlungen durch Forschungsbefunde aus Studien mit an Demenz erkrankten Menschen, die beim Abspielen ihnen biografisch relevanter und somit bedeutsamer Musik eindrucksvolle Reaktionen zeigen, wie beispielsweise das wortgenaue Mitsingen eines Volksliedes (Fischer & Glanzmann 2016).

Beobachtungen, welche die Autorin im Rahmen eines seit vier Jahren laufenden Tanzangebotes für die Bewohnenden des Gesundheitszentrums für das Alter Klus Park in Zürich sammeln konnte, zeigen jedoch, dass die Teilnehmenden – auch von Demenz betroffene – sich nicht nur von ihrer Lieblingsmusik, sondern auch von ihnen unbekannter Musik in Bewegung bringen lassen. Die biografische Relevanz eines Musikstückes für die einzelnen Teilnehmenden ist also nur ein Faktor unter anderen und kann somit nicht als Hauptkriterium für die Musikauswahl dienen. Die gängige Praxis „Oldies für Goldies“ ist damit zu hinterfragen.

*These:* Es gibt neben der biografischen Relevanz weitere Faktoren, die dazu beitragen bzw. genauso von zentraler Bedeutung sind, dass sich die Teilnehmenden von Musik bewegen lassen. Wenn das Potenzial der Musik als Schlüssel zu Bewegung ausgeschöpft werden soll, lohnt es sich, diese Faktoren zu benennen und genauer zu untersuchen.

## **2 Ziele und Fragestellungen des Projekts**

### **2.1 Ziele**

Die vorliegende Arbeit soll Aspekte für die Musikauswahl in der Tanz- und Bewegungspraxis mit älteren Menschen zusammentragen. Diese sollen am Kontext und am beabsichtigten Effekt der Tanzpraxis orientiert sein, in einem Modell dargestellt werden und für die Gestaltung von Tanzangeboten für Menschen ab dem Dritten Alter zur Verfügung stehen.

### **2.2 Fragestellungen**

Welche Musik eignet sich für die Tanzpraxis mit älteren Menschen? Welche weiteren Wirkungsweisen von Musik können neben derjenigen der „Brücke zur Erinnerung“ benannt werden? Welche musikalischen Aspekte lösen Bewegung aus? Welche aussermusikalischen Faktoren sind wirksam? Welche Bedingungen braucht es, damit Musik ihre Wirkung entfalten kann? Warum reagieren ältere Menschen – auch an Demenz Erkrankte – auch auf andere Musik als die ihnen vertraute? Können Forschungsergebnisse, z.B. aus dem Gebiet der Musiktherapie, Hinweise liefern?

## **3 Methode**

In einem ersten Schritt sollen die Begriffe „Musik“ und „Tanz“ definiert sowie deren Wirkmechanismen und gesundheitsfördernden Aspekte dargestellt werden. Es folgt eine Analyse der Zielgruppe unter Bezugnahme auf das SOK-Modell nach Baltes & Baltes (1989) und eine Darstellung der möglichen Handlungsfelder innerhalb eines Tanzformates. Daraus werden zu berücksichtigende Aspekte für die Musikauswahl abgeleitet und in Kapitel 4 in einem situativ-kontextuellen Modell zusammengefasst.

## 3.1 Musik

### 3.1.1 Definition

Musik ist gemäss Duden die „Kunst, Töne in bestimmter, geschichtlich bedingter Gesetzmässigkeit hinsichtlich Rhythmus, Melodie, Harmonie zu einer Gruppe von Klängen und zu einer stilistisch eigenständigen Komposition zu ordnen“.

In dieser Arbeit wird jedoch von einem erweiterten Begriff von Musik ausgegangen. Unter „Musik“ wird die Gesamtheit musikalischer Tätigkeiten verstanden: Das aktive Musikhören, Spielen von Musikinstrumenten, Singen und Tanzen sowie auch kreative Formen des musikalischen Fühlens, Denkens und Handelns (Kreutz & Bernatzky 2015). Musikalische Fähigkeiten und Fertigkeiten sind trainierbar, jeder Mensch ist grundsätzlich in der Lage, Musik zu erleben und ist in diesem Sinne „musikalisch“ (Probst 1991, zit. nach Merkt 2015).

### 3.1.2 Wirkmechanismen von Musik

Musik schafft Atmosphäre, ist Seelenfutter, erfüllt, belebt und wirkt auf mehreren Ebenen. Hartogh & Wickel (2011) drücken dies folgendermassen aus:

*„...zum einen kann sie uns im Innersten berühren und beeindrucken, und zum anderen können wir mit Ihrer Hilfe unser innerstes Empfinden und Fühlen zum Ausdruck bringen. Als klingende Poesie ist Musik nicht den logischen Gesetzen der Alltagssprache unterworfen und vermag dadurch Unausprechliches auszudrücken.“ S. 26*

Neben der Beschreibung von Wirkweisen von Musik aus einer künstlerischen Perspektive gibt es eine ganze Reihe von wissenschaftlichen Belegen für Wirkweisen von Musik, die für die Musikauswahl von Bedeutung sind, denn „musikalische Umgangsweisen ... entfalten überwiegend positive Wirkungen auf psychischen, körperlichen, sozialen und mentalen Ebenen“ (Kreutz & Bernatzky, 2015, S. 8). Nachfolgend werden diese Gesichtspunkte kurz erläutert.

**Soziale Ebene:** Als gruppenbildendes Medium synchronisiert Musik die Teilnehmenden in Affekt, Zeit und Stimmung: Metzner & Busch (2015) schreiben, dass im musikalischen Verhalten von Menschen ein evolutionärer Vorteil gesehen werden kann, „da durch das gemeinsame Musizieren Kommunikations- und Gruppenstrukturen gebildet und soziale Systeme aufrechterhalten werden“ (S. 205). Andere Autor:innen argumentieren,

dass Menschen besser zusammenarbeiten und die interindividuellen Unterschiede eher zurückstellen, wenn sie miteinander Musik erleben, tanzen, singen oder musizieren (Benzon 2001, zit. nach Theorell 2015).

*Psychische Ebene:* Musik kann bei körperlicher Aktivität motivierend wirken, indem sie die empfundene körperliche Anstrengung verringert (Theorell 2015). Musik kann Struktur schaffen. Patienten mit leichter Depression können durch Musik eine emotionale Ansteckung erleben und dadurch eine zumindest kurzfristige Stimmungsaufhellung erfahren (Metzner & Busch 2015). Sie kann aber auch beruhigend und schmerzlindernd wirken und wird in dieser Funktion etwa perioperativ in zahnärztlichen Praxen und Geburtskliniken eingesetzt (Spintge 2015). Musik kann Emotionen auslösen, was vor allem in der Arbeit mit Menschen mit Demenz ein interessanter Aspekt ist, da diese äusserst feinfühlig auf Stimmungen und emotionale Inhalte reagieren. Musikerlebnisse können SEM, sogenannte starke emotionale Reaktionen beim Musikhören (auch Chill-Reaktionen genannt) auslösen und Reaktionen wie Gänsehaut, Tränen, Klossgefühl im Hals, Flattern im Bauch oder Herzrasen führen können (Altenmüller & Bernatzky 2015), womit beispielsweise in der Filmmusik gezielt gearbeitet wird. Die Frage, welche musikalischen Parameter SEM auslösen, ist Gegenstand der Forschung. Für die vorliegende Arbeit ist vor allem der Aspekt der „enttäuschten Erwartung“ interessant – ein unerwarteter Bruch in der musikalischen Struktur, wie eine plötzliche Pause, eine Nicht-Erfüllung von Erwartungen oder ein Wechsel vom tiefen in ein höheres Register (Altenmüller & Bernatzky 2015).

*Mentale Ebene:* „Musik nötigt dem Gehirn Verarbeitungsstrategien auf, die auf andere Weise kaum erreicht werden können“ (Theorell, 2015, S. 40). In der Erinnerungsarbeit mit Menschen mit Demenz wird die erinnerungsbildende Funktion von Musik genutzt, um biografische Erinnerungen auszulösen (Matziorinis & Koelsch 2022).

*Körperliche Ebene:* Rhythmische Musik kann Bewegungen induzieren, da das menschliche Gehirn von Anfang an zur Aufnahme und körperlichen Verarbeitung musikalischer Impulse vorbereitet ist (Kreutz & Quiroga Murcia 2015). Es wird angenommen, dass „die grundlegenden Fähigkeiten zur rhythmisch, dynamisch und melodisch aufeinander abgestimmten Interaktion angeboren sind“ (Metzner & Busch 2015, S. 206). „Rhythmische Eigenschaften der Musik ... begünstigen die Koordination von Musik und Körperbewegung“ (Kreutz & Quiroga Murcia 2015, S. 287); positive Wirkungen von rhythmischer Musik werden in der rhythmisch-akustischen Stimulation (RAS) für das Gangtraining bei Parkinson-Patienten eingesetzt (Thaut & Hömberg 2015). Musikalische

Erfahrungen können ausserdem „dazu beitragen, aerobische Tätigkeiten anzuregen und die dazu notwendigen Abläufe zu verbessern“ (Theorell 2015, S. 36).

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass Musik beruhigen, aktivieren, Bewegung unterstützen und auslösen, Schmerzen lindern, eine Gruppe synchronisieren, Struktur schaffen, die Stimmung positiv beeinflussen und Erinnerungen und Emotionen auslösen kann. Des Weiteren ist Musik mit prägnanten Wechseln nicht nur des Chill-Faktors wegen interessant, sondern auch, weil musikalische Prägnanz emotional fesselt, die Aufmerksamkeit bündelt und vielfältige Anknüpfungspunkte für Aktivitäten liefert (z.B. bei einer plötzlichen Pause mit der Bewegung innehalten und weiterfahren, wenn die Pause vorüber ist). Darüber hinaus deuten Befunde darauf hin, dass Teilnehmende eines Tanzangebotes ihre musikalischen Vorlieben in den Hintergrund und das Gruppenerlebnis in den Vordergrund stellen, was bedeutet, dass man von einer Offenheit gegenüber neuen musikalischen Inhalten ausgehen kann.

Musik unterschiedlichster Stimmungen, Tempi und Rhythmen wirken auf den unterschiedlichsten Ebenen und können gezielt eingesetzt werden. Die Wirkweisen von Musik bilden also einen ersten Ansatzpunkt für die Musikauswahl.

## **3.2 Tanz**

### **3.2.1 Definition**

Tanzen ist eine musikalische Aktivität, in der die Bewegung eng mit der Musik mittels historisch gewachsenen Tanzformen, traditionellen Tanzschritten, vorgegebenen bzw. choreografierten oder auch improvisierten Bewegungen verwoben ist. Obwohl die Tanzpraxis nicht zwingend auf Musik angewiesen ist (wie zum Beispiel im modernen Tanztheater), unterscheidet sie sich deutlich von anderen Bewegungsformen, da beim Tanzen der künstlerische Ausdruck ein essentieller Teil der Tanzpraxis darstellt (Kreutz & Quiroga Murcia 2015).

### **3.2.2 Trainings- und gesundheitsfördernde Aspekte der Tanzpraxis**

„Gesundheitliche Bedeutung wird dem Tanzen traditionell aufgrund psychischer, physischer, mentaler sozialer Wirkkomponenten zugeschrieben“ (Kreutz & Quiroga Murcia



2015, S. 286). Tanzen als eine Form körperlichen Trainings wirkt auf mehreren Ebenen und kann einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung und Stabilisierung der funktionellen Gesundheit und somit zum Erhalt der Alltagskompetenzen leisten. Sie senkt das Sturzrisiko, trainiert die cardio-vaskuläre Fitness, unterstützt die kognitiven Funktionen (Keogh et al. 2009) und kann das Risiko für das Eintreten von Demenz mindern (Vergheese et al. 2003). Tangotänzen wird bei Morbus Parkinson als therapeutische Intervention zur Verbesserung der Motorik eingesetzt (Duncan & Earhart 2012).

Die mentalen Anforderungen beim Tanzen sind vielschichtig, denn es müssen mehrere Prozesse gleichzeitig ablaufen: Musik muss wahrgenommen, musikalische Aspekte wie Tempo, Taktart, Rhythmus, Form und Stimmung müssen erkannt und eingeordnet werden. Gleichzeitig wird das Wahrgenommene in Bewegung übertragen, z.B. in einen Tanzschritt oder eine raumgreifende Armbewegung, die allenfalls mit einem Gegenüber abzustimmen sind, wobei hunderte von Muskeln zu koordinieren und die Lage und Bewegung des Körpers einzuschätzen (kinästhetischer Sinn) sind.

Tanzen hat den Vorteil, „dass sich sonst isoliert verabreichte physiotherapeutische Elemente wie rhythmisierte Bewegung, Balanceübungen, kognitive Bewegungsstrategien und Kraftübungen ganzheitlich integrieren lassen“ (Kreutz & Quiroga Murcia 2015, S. 290). Dazu kommt, dass Tanzen in einem soziale Interaktionen fördernden Kontext als kulturelle Aktivität ausgeführt wird (Kreutz & Quiroga Murcia 2015), wobei sowohl die Gruppe als Motivationsfaktor wirkt als auch die Musik, zu der getanzt wird. Die Ausübung einer geliebten Aktivität in einer Gruppe kann so zu einem Gefühl von Zufriedenheit und gesellschaftlicher Teilhabe führen.

Tanzen ist aber auch und vor allem eine künstlerische Aktivität, bei der persönlicher Ausdruck, nonverbale Kommunikation, Kreativität in der Bewegung und die tänzerische Umsetzung von musikalischen Geschehnissen und somit die adäquate Auswahl der Musikstücke von zentraler Bedeutung sind.

### **3.3 Trainingsbereiche und Handlungsfelder der Tanzpraxis**

Als künstlerische und zugleich körperlich und mental fordernde Disziplin beinhaltet Tanzen somit mehrere Trainingsbereiche und Handlungsfelder, für die folgende Aktivitäten definiert werden können:

*Mentales Training:* Tanzschritte und Bewegungen imitieren, wiederholen, erfinden, Wahrnehmen und Einordnen von Musik, sich im Raum orientieren, kinästhetische Wahrnehmung, die eigenen Bewegungen mit einem Partner und der Musik koordinieren, Liedtexte neu erlernen und erinnern, sofern auch mit Text gearbeitet wird.

*Körperliches Training* mit den Trainingsbereichen Koordination (z.B. langsame raumgreifende Armbewegung zu raschem Tanzschritt), Beweglichkeit (z.B. Rotationen im Oberkörper, Overhead-Bewegungen mit den Armen), Kraft (z.B. grosse Bewegungen, aufstehen und sich setzen) und Ausdauer (z.B. durch rasche oder raumgreifende Tanzschritte / Bewegungen).

*Gesellschaftliche Teilhabe und soziale Aspekte:* Auf ein Gegenüber eingehen und reagieren, sich anregen und inspirieren lassen, nonverbal kommunizieren. Über durch Musik ausgelöste Assoziationen oder Erinnerungen sprechen, miteinander tanzen, lachen. Einander kennenlernen über die Lieblingsmusik oder die Volksmusik aus dem Herkunftsland anderer Teilnehmenden. Einander motivieren, wenn es körperlich anstrengend wird – zusammen fällt es leichter.

*Kulturelle Teilhabe / Musik und Tanz als Kunsterfahrung:* Musik empfinden und geniessen, sich von ihr berühren und erfüllen lassen, Stimmungen der Musik in Bewegung umsetzen, die Musik dirigieren, die Melodie in die Luft zeichnen.

*Lebenlanges Lernen / Freizeitgestaltung:* Neue Erfahrungen machen, neue Musik, neue Menschen, neue Tanzschritte kennenlernen, eine für sich bedeutsame Aktivität ausüben, Abwechslung in den Alltag bringen, die Woche strukturieren.

Für die einzelnen Trainingsbereiche sind Aktivitäten zu formulieren, die sinnvoll durch Musik unterstützt oder ausgelöst werden können. Dabei ist zu beachten, dass die Musik die Aktivität optimal unterstützt: Die Bewegungen sollen logisch und sinnvoll erscheinen, so wie das bei Gesellschaftstänzen der Fall ist, damit sie mit Leichtigkeit auszuführen sind. Die Musik erhält so einen Aufforderungscharakter. Neben den Tanzschritten können Bewegungsfluss, Geschmeidigkeit, Rhythmen, unterschiedliche Tempi und unterschiedliche Bewegungsqualitäten durch passende Musik zugänglich und erlebbar gemacht oder gar ausgelöst werden – die Musik als Türöffner zu neuen Bewegungen und zu neuen Erfahrungen. Dies kann beispielsweise geschehen, indem Wellenbewegungen der Arme mit weicher, fliessender Musik unterstützt und Akzente in der Musik für Staccato-Bewegungen genutzt werden und ein Accelerando klatschend oder stampfend begleitet

wird. Bei Koordinationsübungen können repetitive und prägnante Rhythmusmuster eingesetzt werden, für das Üben von Tanzschritten die für den Tanzstil charakteristische Musik.

Für die Handlungsfelder „kulturelle Teilhabe / soziale Aspekte“ und „lebenslanges Lernen / Tanzen als Kunsterfahrung“ können Aktivitäten formuliert werden, deren Ziel der Zugang zu einer grossen Bandbreite musikalischer Erfahrungen sind. Sie sind zwar weniger eng mit dem musikalischen Geschehen selbst verwoben, prägen jedoch das Unterrichtsgeschehen auf einer Metaebene. Eine Aktivität im Handlungsfeld „kulturelle Teilhabe / soziale Aspekte“ wäre beispielsweise ein Gespräch über Musik.

Ein Tanzformat kann als künstlerisches Angebot kulturelle und gesellschaftliche Teilhabe sowie Zugang zu Bildung in Form einer bedeutsamen Freizeitaktivität gewähren und gleichzeitig kognitive, physischer und psychischer Ressourcen und somit die Selbstwirksamkeit stärken. Diese Handlungsfelder stellen zudem Bereiche dar, die im Sinne des SOK-Modells von Baltes & Baltes (1989) optimiert werden können (siehe 3.4.3) und durch Interventionen in einem oder mehreren Bereichen zum Erhalt oder zur Verbesserung der erweiterten Alltagskompetenzen beitragen können. Diese beinhalten neben den ADL („Activities of Daily Living“ wie Aufstehen, Selbstpflege, Mahlzeiteneinnahme) und IADL („Instrumental Activities of Daily Living“) komplexere Aktivitäten wie Zubereitung von Mahlzeiten, Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln, Erledigung von Finanzangelegenheiten auch die Fähigkeit, Freizeitaktivitäten auszuüben und das soziale Miteinander handlungsbezogen zu gestalten (Wahl 2012).

Überlegungen zu den Trainingsbereichen und Handlungsfeldern sind also zentral, um die Qualität eines Tanzangebotes zu optimieren. Die Aktivitäten in diesen Bereichen bieten weitere Ansatzpunkte für die Musikauswahl.

### **3.4 „Die Oldies“**

Eine Schwierigkeit bei der Nutzung biografisch relevanter Musik ergibt sich aus dem Umstand, dass ein Tanzkurs mit älteren Menschen in den allermeisten Fällen ein Gruppenkurs ist. In einem solchen kann nicht zu jedem Zeitpunkt für jede einzelne Person ein vertrautes Musikstück oder ein bekannter Musikstil verwendet werden. Wie also soll für eine solche Gruppe ein ansprechendes Musikprogramm zusammengestellt werden, das möglichst allen gerecht wird?

Im Folgenden soll die Bevölkerungsgruppe der älteren Menschen in Bezug auf körperliche und mentale Ressourcen und ihre (Musik-) Biographie analysiert sowie in Beziehung zum SOK-Modell gesetzt werden.

### 3.4.1 Heterogenität als Herausforderung und Chance

In einem Tanzkurs treffen Menschen unterschiedlichster musikalischer Prägung mit unterschiedlichsten Biografien und Lernerfahrungen aufeinander. Durch die Altersunterschiede von bis zu 30 Jahren wie sie in einem an einem Alterszentrum angebotenen Kurs auftreten können, finden sich ganz unterschiedliche Musiksozialisierungen in den einzelnen Alterskohorten. Menschen, die in den 50er-Jahren im frühen Erwachsenenalter waren, tanzten vielleicht abenteuerliche Rock'n'Roll-Hebfiguren zu Bill Haileys „See You Later Alligator“; in den 60er-Jahren war es dann eher Twist zu „Surfin' USA“ von den Beach Boys, wohingegen Ende der 60er-Jahre die Mähne zu Janis Joplins „Me and Bobby McGee“ geschüttelt wurde. Neben diesen musikalischen Prägungen gibt es auch musikalische Vorlieben, die sich im Lauf des Lebens herausgebildet oder auch verändert haben bzw. sich weiterhin verändern oder manchmal schon in der Jugendzeit gefestigt wurden – nicht alle Menschen haben sich in ihrer Jugend oder im frühen Erwachsenenalter für den Mainstream begeistert. So kommt in einem Tanzkurs also eine ganze Bandbreite an musikalischen Vorlieben zusammen: Von der Oper über Schlager und Swing bis zu Schweizer oder internationaler Volksmusik und Pop – eine Herausforderung für die Musikwahl also.

Hinzu kommt, dass die Bevölkerungsgruppe der älteren Menschen diverser und heterogener ist als alle anderen Altersgruppen: Einerseits gibt es grosse Altersunterschiede innerhalb der Altersgruppe selbst (65- bis 100-jährige), andererseits vergrössern sich innerhalb einer Alterskohorte und der ganzen Altersgruppe im Laufe der Zeit die interindividuellen Unterschiede in Bezug auf körperliche, kognitive und psychische Ressourcen. Auch hier gibt es also eine grosse Bandbreite, die es zu berücksichtigen gilt, damit alle Aktivitäten und Musikstücke für alle zugänglich und fordernd gestaltet werden können.

Im Folgenden soll also über Entwicklungspotenziale im Alter nachgedacht und diese in Beziehung zur Musikauswahl gesetzt werden.

### 3.4.2 Lernen und Entwicklung im Alter

Bildung ist gemäss Artikel 26 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen vom 10. Dezember 1948 ein Menschenrecht (Vereinte Nationen). Bubholz-Lutz et al. (2022) schreiben:

*„Bildung trägt zur Integration in die Gesellschaft bei, da sie zur Teilhabe und Partizipation am gesellschaftlichen Leben befähigt. Dadurch wirkt sie sinn- und identitätsstiftend und hat in mehrfacher Hinsicht eine gesundheitsfördernde Wirkung.“ (S. 11)*

Baltes & Baltes (1989) gehen davon aus, dass Entwicklung über die gesamte Lebensspanne hinweg möglich ist, trotz allfälliger (fortschreitender) Verluste von Ressourcen.

Das heisst, dass Menschen aller Altersgruppen grundsätzlich fähig sind, neue Erfahrungen zu machen und zu lernen. Bezogen auf die Musikauswahl für Tanzangebote kann also durchaus der Versuch gewagt werden, mit unbekannter oder aktueller Musik zu experimentieren. Erfahrungen aus der Praxis zeigen denn auch, dass Hochbetagte und auch Menschen mit Demenz sich von Musik bewegen lassen, die sie nicht kennen. Letztere sind oftmals sogar äusserst experimentierfreudig und ausdrucksstark, kommunizieren mimisch, gestisch mit dem ganzen Körper und teilen sich sozusagen tanzend mit. Erklären lässt sich dieses Phänomen dadurch, dass Menschen mit Demenz äusserst feinfühlig auf Emotionen und damit auch auf Stimmung und Atmosphäre eines Musikstückes reagieren. Auch vermutet die Autorin, dass bei allen Menschen ein tief verankertes musikalisches Wissen vorhanden ist, das ein Verstehen und sogar Lernen neuer musikalischer Inhalte ermöglicht. Bei Teilnehmenden mit Demenz (und auch bei solchen ohne Demenz) wurde im laufenden Tanzangebot beobachtet, dass bei unbekanntem Musikstücken beispielsweise das Ende von Phrasen in der Bewegung antizipiert werden konnte, auch ohne führendes Gegenüber. Kontos & Grigorovich (2018) liefern dazu folgende Erklärung: „Musical engagement ... is a bodily form of consciousness, what ... is the body's pre-reflective ability to direct itself towards the world“ (S. 45). Auch wenn es hierzu weitere Forschung braucht, sprechen diese Erfahrungen für den Einsatz auch unbekannter Musik bei Tanzangeboten für ältere Menschen, auch bei Menschen mit Demenz.

Dies würde bedeuten, dass eine erhebliche Bandbreite an Stücken und Stilen für die Tanzpraxis denkbar sind: Neben Oldies und Schlagermusik also auch Reggae, Salsa, aktueller Pop und zeitgenössische Klassik sofern sie – wie bei Oldies auch – sinnvoll, das heisst die Bewegung unterstützend, eingesetzt werden. Den Teilnehmenden wird auf die-

se Weise Zugang zu aktueller Musik sowie Musik aus anderen Kulturkreisen, Epochen und Stilen geboten und damit ermöglicht, sich am kulturellen Leben zu beteiligen, sich weiterzubilden und entsprechende Potenziale zur Entfaltung zu bringen.

### 3.4.3 Tanzen und das SOK-Modell

Das von Baltes & Baltes (1989) entwickelte SOK-Modell zeigt, dass Entwicklung in einem für das Individuum bedeutsamen Bereich (Selektion) durch Anpassungen bzw. Kompensation erreicht werden kann, sodass in diesem weiterhin befriedigende Erfahrungen gemacht werden können (Optimierung) (Wahl & Heyl 2015). Auf ein Tanzangebot angewendet heisst das beispielsweise, dass eine geliebte Aktivität wie Tanzen (Selektion) mittels Kompensationsmöglichkeiten, die durch die Kursleitung bereitgestellt werden (z.B. Tanzen im Sitzen) trotz Immobilität weiterhin ausgeübt und damit optimiert werden kann.

Setzt man die für das Individuum bedeutsamen Bereiche, die nach Möglichkeit weiterhin gepflegt werden sollen, in Beziehung zu den oben genannten Handlungsfeldern, ergeben sich neben dem Tanzen im Sitzen statt im Stehen weitere Kompensationsmöglichkeiten: So kann zum Beispiel eine Person, die früher ein Instrument gespielt oder regelmässig Konzerte besucht hat und dies aufgrund von eingeschränkter Mobilität nicht mehr tun kann, in einem Tanzkurs Musik weiterhin geniessen und sogar weiterhin praktizieren, wenn man Tanzen im Sinne der Definition in 3.2.1 als eine musikalische Aktivität versteht; ein Mensch, der sich in Gesellschaft wohlfühlt, kann im Tanzkurs neue Beziehungen knüpfen oder einfach das Beisammensein geniessen; oder man möchte etwas Abwechslung in den Alltag bringen, seine Freizeit sinnvoll gestalten und geht aus Neugierde zu der angebotenen Veranstaltung, was auch als eine Bereitschaft gedeutet werden kann, neue Erfahrungen zu machen. Die Motivation, einen Tanzkurs zu besuchen, muss also nicht zwingend in der Liebe zum Tanz liegen oder aus Gründen der Sturzprävention geschehen – auch in dieser Hinsicht ist diese Altersgruppe also divers.

### 3.4.4 Musikauswahl und Ageism

Wie weiter oben dargestellt ist die Bevölkerungsgruppe der älteren Menschen äusserst heterogen, und die interindividuellen Unterschiede sind gross. So gibt es auch unter Hochbetagten viele Menschen, die sich guter Gesundheit erfreuen und am Zeitgeschehen sowie an aktuellen kulturellen Strömungen interessiert sind. Diesem Umstand kann bei

der Musikauswahl Rechnung getragen werden, indem neben Altbekanntem auch neue, aktuelle oder Musik aus anderen Epochen und Kulturkreisen angeboten wird nach dem Motto „Neues Erfahren, Altes Geniessen“. Nicht alle wollen im Alter mit Liedgut aus Kindertagen oder Popmusik aus ihrer Jugendzeit unterhalten werden.

Eine hauptsächliche Verwendung von Musik aus jungen Jahren birgt zudem die Gefahr der Infantilisierung, wenn sie nicht als Brücke zur Erinnerung z.B. im Rahmen einer musiktherapeutischen Intervention eingesetzt wird. Die Verwendung eines Musikrepertoires, das in einem pädagogischen Kontext (z.B. Kindergarten) adäquat ist, kann bei Verwendung in einem Tanzkurs für ältere Erwachsene in krassem Gegensatz zu deren Selbstverständnis stehen.

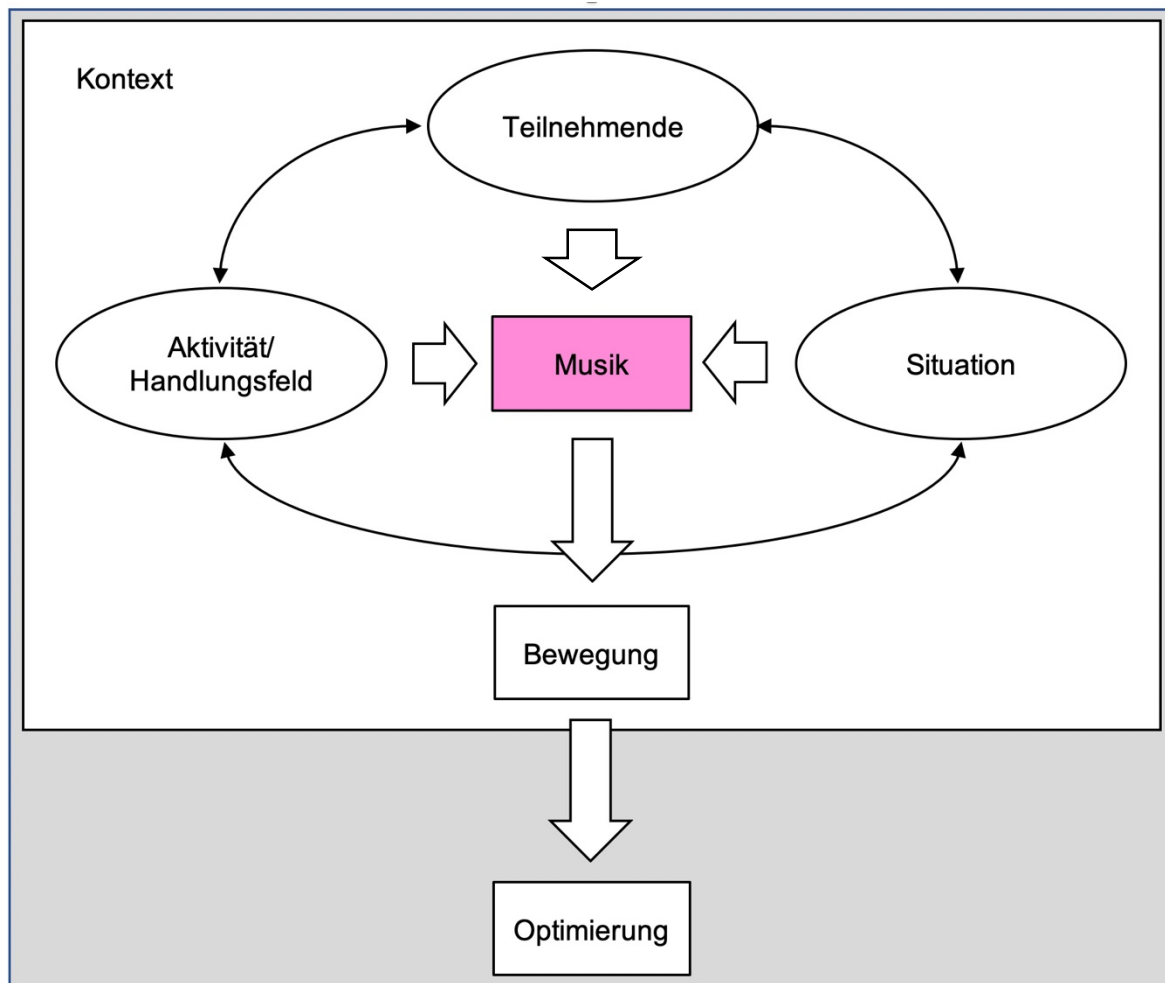
Das Thema Demenz ist seit Jahren in Gesellschaft und Medien omnipräsent und wird gemeinhin mit dem Alter assoziiert. Die zahlreichen Studien zu diesem Thema bekommen in der Öffentlichkeit eine grosse Aufmerksamkeit. So lässt sich erklären, dass die weiter oben beschriebenen Forschungsbefunde, die bei Demenzerkrankten eine erinnerungsbildende Wirkung von biografisch relevanter Musik zeigen, bei der Musikauswahl für Tanzformate für Menschen ab dem Dritten Alter auf Stücke vergangener Zeiten zurückgegriffen wird, auch wenn die Teilnehmenden nicht an Demenz leiden.

Befunde der Demenzforschung werden so auf eine ganze Bevölkerungsgruppe übertragen. Dadurch besteht die Gefahr einer impliziten und pauschalen Zuschreibung einer auf die Vergangenheit bezogenen Lebenshaltung älterer Menschen, wodurch die Zukunftsperspektive und damit das Entwicklungspotential, das auch im hohen Alter vorhanden ist, aus dem Blickfeld gerät. In diesem Zusammenhang müsste man sich denn auch fragen, zu welchem Zeitpunkt diese Abwendung von der Zukunft genau geschehen soll. Im Alter von 80, 70 oder gar 60 Jahren?

Durch die Fokussierung auf Oldies und Evergreens bei der Musikauswahl aufgrund einer vermeintlichen gemeinsamen musikalischen Identität sowie der Annahme, dass nur biografisch relevante Musik erinnerungsbildend und damit bewegungsauslösend ist, werden den Teilnehmenden neue musikalische Erfahrungen vorenthalten, wird der Zugang zu kultureller Teilhabe eingeschränkt. Stereotype Annahmen über die Lebenshaltung, Fähigkeiten und Interessen älterer Menschen ignorieren die Diversität dieser Altersgruppe und sind somit pauschalisierend und diskriminierend (Ageism).

Im Folgenden soll deswegen für die Musikauswahl ein Modell vorgeschlagen werden, das anstelle einer eigenschaftszuweisenden eine situativ-kontextuelle Perspektive einnimmt, die neben der biografischen Relevanz weitere Faktoren berücksichtigt.

## 4 Ergebnisse



**Abbildung 1: Situativ-kontextuelles Modell für die Musikauswahl**

### 4.1 Bausteine des Modells

Die Musikauswahl wird in diesem Modell ausgehend von den drei Bereichen „Teilnehmende“, „Aktivität / Handlungsfeld“ und „Situation“ gedacht. Zu jedem Bereich werden Überlegungen angestellt und Fragen formuliert, die unter Berücksichtigung der Wirkungsweisen von Musik zur Musikauswahl führen sollen.



#### 4.1.1 Teilnehmende (Wer?)

Hier muss erst einmal geklärt werden, um was für eine Gruppe es sich handelt. Ist es eine grosse oder kleine Gruppe, vielleicht gar eine einzelne Person? Handelt es sich um eine Gruppe in einem Pflegeheim oder um eine Gruppe älterer Menschen, die einen Tanzkurs in einem Freizeitzentrum besuchen und über mehr körperliche und kognitive Ressourcen verfügen? Wie heterogen ist die Gruppe in Bezug auf Alter, kognitive und körperliche Ressourcen, Biografie und musikalische Vorlieben? Die Heterogenität kann stark variieren; man denke nur an ein Tanzangebot auf einer Demenzstation, wo allenfalls der Erinnerungsarbeit ein grosser Stellenwert eingeräumt wird, im Vergleich zu einem Angebot für Grosseltern und Enkelkinder, bei dem die Altersunterschiede riesig sind und musikalisch auch auf die Lebenswelt der Kinder Bezug genommen werden kann.

Die musikalischen Vorlieben, Lebenswelten, Biografien, momentanen Stimmungen und körperlichen Befindlichkeiten der einzelnen Teilnehmenden bilden Ansatzpunkte für die Musikauswahl. Genauso zentral sind jedoch Überlegungen zu Entwicklungsmöglichkeiten auch im hohen Alter, zum Recht auf kulturelle Teilhabe und lebenslangem Lernen, um zu einer möglichst breit abgestützten und vielfältigen Musikauswahl kommen, die nicht auf stereotypen Zuschreibungen beruht (siehe 3.4).

Die in 3.1.2 formulierten Wirkweisen von Musik können im Bereich „Teilnehmende“ gezielt eingesetzt werden, z.B. die angstlösende Wirkung von Musik bei Sturzangst.

#### 4.1.2 Handlungsfeld / Aktivität (Was? Wozu?)

Für die in 3.3 genannten Handlungsfelder und Trainingsbereiche „mentales Training“, „körperliches Training“, „gesellschaftliche Teilhabe und soziale Aspekte“, „kulturelle Teilhabe / Musik und Tanz als Kunsterfahrung“ und „lebenslanges Lernen / Freizeitgestaltung“ sind Aktivitäten und Zielsetzungen zu formulieren, für die Aufgabenstellungen zu generieren sind. Diese sollen verständlich, einfach umzusetzen und eng mit der Musik verwoben sein (siehe 3.3). Hierbei ist zu fragen, welche Musik die jeweilige Aktivität und Zielsetzung bestmöglich unterstützt bzw. welche Wirkungsweise der Musik zielführend ist. So kann beispielsweise beruhigende Musik bei einer Stretchingsequenz, aktivierende, rhythmische Musik für Ausdauersequenzen und Musik mit Chill-Faktor für die Unterstützung ausdrückstarker Gesten eingesetzt werden.

#### 4.1.3 Situation (Art des Anlasses? Wann?)

Als Erstes stellt sich die Frage, um welche Art von Anlass es sich handelt. Geht es um einen Gruppenkurs? Oder um eine Intervention mit nur einer Person? Handelt es sich um einen Tanzkurs, einen formellen oder informellen Anlass? Bei einem Tanzcafé, einem Motto-Anlass wie „Swinging Sixties“, einem traditionellen Anlass wie einer „Stubete“ oder einem Opernball tanzen die Teilnehmenden ohne Anleitung; allenfalls gibt es eine implizite Aufgabenstellung in Form von tradierten Erwartungen. Es werden erlernte Tanzformen getanzt, oder man bewegt sich frei zur Musik. In diesem Fall ist eine dem Tanzstil entsprechende Tanzmusik angezeigt, z.B. Walzer, Volksmusik, Musik aus den Sixties) – es ist zentral, dass die Musik ohne Anleitung funktioniert. Im Falle eines angeleiteten Tanztrainings mit expliziten Aufgabenstellungen kommt eine breitere Auswahl an möglichen Musikstücken und Stilen in Frage, also auch Musik, die nicht explizit als Tanzmusik konzipiert wurde. Denkbar ist auch folgende Situation: Ein Mann und sein Sohn hören sich zusammen eine Musikaufnahme an, lassen sich innerlich bewegen oder wippen mit und tauschen sich anschliessend über das Gehörte, Assoziationen oder Erinnerungen aus.

Als nächstes spielen zeitliche Aspekte eine wichtige Rolle, zum Beispiel die Tageszeit (Start in den Tag oder Ausklang des Tages) sowie der Zeitpunkt innerhalb einer Veranstaltung. Welches Musikstück eignet sich für den Beginn oder den Abschluss der Veranstaltung? Wann soll ein Höhepunkt gesetzt werden beispielsweise mittels pulsierender rhythmischer Musik gesetzt werden? Eine Unterrichtseinheit kann auf diese Weise strukturiert, ein Spannungsbogen über die ganze Einheit aufgebaut werden. Wirkmechanismen von Musik können gezielt eingesetzt werden, indem beispielsweise beruhigende Musik für den Anfang einer Lektion zum Einsatz kommt und aufhellende Musik als Abschluss, um den Teilnehmenden eine Rückkehr in den Alltag in gelöster Stimmung zu ermöglichen.

## 4.2 Kontextuelle Faktoren

Västfjäll et al. (2012, zit. nach Kreutz & Bernatzky 2015) weisen darauf hin, dass die alltägliche Hörerfahrung untrennbar mit situativ-kontextuellen Variablen verwoben und das Ergebnis eines komplexen Wechselspiels ist. Die kontextuellen Variablen haben also Einfluss auf die Rezeption der Musik und damit auf das Gelingen oder Misslingen einer Intervention. So hat beispielsweise die Wiedergabequalität einer Musikaufnahme grossen Einfluss darauf, ob eine Musik als angenehm empfunden wird: Ein Herausstechen von hohen

Frequenzen etwa führt dazu, dass sich die Teilnehmenden, insbesondere diejenigen mit Hörgeräten, von der Musik zurückziehen, sodass die Musik nicht mehr als auslösendes Moment von Bewegung wirken kann, auch wenn das Stück für die Aktivität geeignet wäre. Im folgenden Abschnitt werden kontextuelle Faktoren benannt, die die Rezeption der Musik beeinflussen und sich auf die Bereitschaft auswirken können, sich von der Musik in Bewegung bringen zu lassen.

#### 4.2.1 Raum

Ein Raum mit einer angenehmen Atmosphäre bietet einen sicheren Rahmen, der es den Teilnehmenden ermöglicht, sich auf die angebotenen Inhalte einzulassen. Zu diesem Aspekt lassen sich folgende Fragen stellen: Wie sind die Platzverhältnisse? Gibt es einen hindernisfreien Zugang? Ist der Boden zum Tanzen geeignet? Ist der Raum vor Blicken und Geräuschen von aussen geschützt? Verfügt er über eine qualitativ hochwertige Musikanlage? Wie sind die Lichtverhältnisse und die akustischen Verhältnisse?

#### 4.2.2 Gruppe und personelle Ressourcen

Die Teilnehmenden sind als Gruppe zusammen mit der Kursleitung ein wichtiger Teil des Kontextes und können sich gegenseitig positiv oder auch negativ in Stimmung und Aktivität beeinflussen. Je mehr Einschränkungen die Teilnehmenden mitbringen, desto grösser ist die Bedeutung fitter Teilnehmender, Freiwilliger oder Pfleger: Je nach individuellen Ressourcen können diese fragilere Teilnehmende vor und nach dem Kurs holen und bringen oder während des Kurses unterstützen, damit diesen das Tanzen punktuell im Stehen ermöglicht und so der Trainingseffekt vergrössert werden kann. Hier stellt sich die Frage: Auf welche personellen professionellen und nichtprofessionellen Ressourcen kann zurückgegriffen werden? Welche Ressourcen in Bezug auf körperliche Fitness, Zeit und Wissen über die anderen Teilnehmenden bringen diese mit?

#### 4.2.3 Vermittlungsqualität

Die Vermittlungsqualität ist von zentraler Bedeutung und trägt massgeblich zum Gelingen oder Misslingen einer Tanzintervention bei. Die Unterrichtsinhalte müssen didaktisiert werden, damit Musik ihre Wirkung entfalten kann. Die Kursleitung fungiert als Bindeglied

zwischen Musik und den Teilnehmenden, indem sie die Musik über Tanz, Bewegung, Gesten und Mimik sichtbar und dadurch für die Teilnehmenden zugänglich macht. Die für diesen Aspekt zentralen Fragen lauten: Sind die Aufgabenstellungen anregend? Werden die Aktivitäten sinnvoll durch die Musik unterstützt? Wie ist die Lektion rhythmisiert? Wie ist der Spannungsbogen? Gibt es Abwechslung in Bezug auf Stimmung, Tempo, Spannung, Stil, Taktart und Bekanntheitsgrad der Musikstücke? Wie wird mit allfälligen Einschränkungen der Teilnehmenden umgegangen? Werden Kompensationsmöglichkeiten im Sinne des SOK-Modells angeboten? Unterstützt der Einsatz von Material wie Jongliertüchern die Bewegung und das Erleben der Musik? Wie ist die Balance zwischen dem Erlernen neuer Inhalte und dem Wiederholen bereits erlernter? Werden Verbindungen zu den individuellen Lebenswelten der Teilnehmenden über verwendete Musikstücke hergestellt? Werden Verbindungen zum Zeitgeschehen und zu anderen Kunstformen wie der Malerei gemacht? Werden die angebotenen Inhalte beispielsweise kunsthistorisch kontextualisiert? Gibt es Raum für Gespräche? Wie sind die kommunikativen, künstlerischen und geragogischen Kompetenzen der Kursleitung?

In der nachfolgenden Tabelle wird die Anwendung des Modells veranschaulicht, indem die Wirkmechanismen von Musik in Beziehung zu den Bereichen „Aktivität / Handlungsfeld“ und „Situation“ gesetzt werden. In der letzten Spalte wird die resultierende Musikwahl aufgezeigt. Dabei wird bewusst auf die Nennung spezifischer Musikstücke verzichtet, statt dessen aber mit der Charakterisierung von Musik gearbeitet.

Der Bereich „Teilnehmende“ wird in dieser Tabelle nicht dargestellt, da sich die Gruppe während einer Lektion nicht oder selten verändert. Überlegungen zur Gruppe und den einzelnen Teilnehmenden müssen vorgängig angestellt werden (siehe 4.1.1).

**Tabelle 1: Beispiele Musikauswahl**

<b>Wie?</b> Musikalischer Wirkmechanismus	<b>Was?</b> (Aktivität // Handlungsfeld / Trainingsbereich)	<b>Art des Anlasses?</b> <b>Wann?</b> (Situation)	<b>Musikwahl</b>
<b>Aktivierend</b> Rhythmische Musik kann Bewegungen auslösen und die Koordination von Bewegungsabläufen verbessern	Körper abklopfen, sich spüren, beleben	Zu Beginn einer Lektion	Pulsierende, leichte Musik
	Aerobes Training	Höhepunkte innerhalb einer Lektion / eines Anlasses	Rhythmisch-repetitive Musik mit klarem Groove
	Koordination, Tanzschritte	Üben von Tanzschritten oder in Tanzcafé	Tanzmusik passend zu Tanzstil, z.B. Walzer, Rumba, Tango; Tanzmusik aus anderen Epochen, z.B. Renaissance
<b>Beruhigend</b>	Beweglichkeit: Dehnen Overhead-Bewegungen mit den Armen („Ballett-Arme“), fließende / geschmeidige Bewegungen	zu Beginn + Ende einer Lektion, vor / nach hoher körperlicher Intensität zwecks Regenerierung	Ruhige fließende Musik ohne Chill-Faktor, gemächliches oder langsames Tempo
<b>Aufwecken</b>		Nach ruhiger Sequenz oder als Höhepunkt	Musik mit überraschenden strukturellen Veränderungen, die eine Erwartung nicht erfüllen, Musik mit Chill-Faktor
	Klatschmuster oder Tanzschritt der Musik anpassen		Schneller werdend
	In Musikeil A andere Bewegung als in B, z.B. anderer Tanzschritt		Klare Teile A – B – A mit Gegensätzen in Tempo, Gestus, Register o.ä.
	Bewegen während Musik, in Pause innehalten		Moderates oder rasches Tempo, rhythmisch klar strukturierte Musik mit plötzlichen Pausen / Breaks
<b>Erinnerungsbildend</b>	Frei tanzen oder erlernte Tanzschritte	Tanzcafé oder z.B. am Trainingsende als Ausklang	Musikstück oder -stil, der den meisten vertraut ist
	Je nach Stück unterschiedliche Aktivitäten, z.B. frei tanzen, Alltagsbewegungen (z.B. Wäsche aufhängen, wandern), Klatschmuster oder Volkstanz	Gegenseitiges Kennenlernen über Musik	Liebungs- oder Volksmusik aus Herkunftsland der Teilnehmenden → Gegenseitiges Kennenlernen über Musik
<b>Auslösen von Emotionen</b>	Mit der Musik mitleben, sich bewegen lassen		Intensive Stücke, reich an Klangfarben, und charakteristischen Stimmungen, die Assoziationen / Bilder wecken, z.B. Filmmusik, Programmmusik, Klassik. Dramatische Stücke in Moll- oder leichte Stücke in Dur-Farben, je nach intendierter Wirkung
<b>Aufhellen der Stimmung</b>		z.B. am Ende einer Lektion, mit positiver Stimmung in den Alltag zurückzukehren	Leichte, helle Musik in Dur-Farben von Volksmusik bis Klassik, mittleres bis rasches Tempo

## 5 Diskussion

Es konnte gezeigt werden, dass in der Tanzpraxis mit Menschen ab dem Dritten Alter nicht nur Oldies und Evergreens, sondern ein breites Spektrum an Musikstilen genutzt werden kann, sofern die Musik sinnvoll, d.h. die Bewegung unterstützend eingesetzt wird und bei der Musikwahl die im Modell dargestellten Bereiche sowie die Wirkungsweisen von Musik in die Überlegungen einbezogen werden. Das Modell versteht sich als ein Instrument der Unterrichtsplanung, das anstelle von eigenschaftszuweisenden Vorannahmen über Fähigkeiten und musikalische Präferenzen älterer Menschen Fragen stellt zu den drei Bereichen „Teilnehmende“, „Situation“ und „Handlungsfelder/Aktivitäten“ sowie zum Kontext, um zu einer möglichst breit abgestützten und vielfältigen Musikauswahl zu kommen, die im Sinne der kulturellen Teilhabe und des lebenslangen Lernens Menschen allen Alters Zugang zu neuen (musikalischen) Erfahrungen ermöglicht.

Das Modell ermöglicht keine Aussage darüber, inwiefern ein Musikstück in dem Sinne wirksam ist, dass sich die Teilnehmenden alleine aufgrund der abgespielten Musik bewegen. Eine adäquate Musikauswahl ist ein wichtiger Faktor für das Gelingen einer tanzpraktischen Intervention, aber eben nicht der einzige. So ist es denkbar, dass auch zu einer für die Aktivität ungeeigneten Musik getanzt wird, weil in der Gruppe eine positive Stimmung herrscht oder die Kursleitung über ausserordentlich animatorische Fähigkeiten verfügt.

Im laufenden Kurs gab es zwar viele positive Rückmeldungen von Teilnehmenden und Pflegenden zur Musikauswahl. Darüber hinaus berichteten viele von einem über eine längere Zeit anhaltenden gesteigerten körperlichen und seelischen Wohlbefinden nach der wöchentlichen Tanzstunde. Solche und weitere Aussagen beziehen sich aber mit grosser Wahrscheinlichkeit auf das Tanzangebot als Ganzes und können nicht ausschliesslich auf eine adäquate Musikauswahl zurückgeführt werden. Um die Qualität von Tanzangeboten zu verbessern wäre es sinnvoll, die Wirksamkeit von Musikstücken im Hinblick auf die Auslösung von Bewegung unter den Bedingungen eines Tanzangebotes zu untersuchen. Einige der in 3.1.2 genannten Studien benennen zwar bewegungsauslösende Faktoren, bieten dazu aber keine hinreichenden Erklärungen. Wie also kann beurteilt werden, ob die Musikauswahl adäquat und zielführend ist?

Im laufenden Kurs wurden die unmittelbaren Reaktionen der Teilnehmenden auf die Musik beobachtet und kategorisiert. Eine musikalische Intervention wurde als gelungen

beurteilt bei Reaktionen wie spontanem Bewegungen, Klatschen und Wippen, Eintauchen in die Musik, Lächeln, entspanntem Gesichtsausdruck, aufgerichteter Körperhaltung, spontanen verbalen und nichtverbalen Äusserungen wie einem wohligen Seufzen nach Ausklingen der Musik sowie das Suchen von Blickkontakt während und nach der Intervention. Negative Äusserungen wie das Verziehen des Gesichts, ein sich Abwenden von der Gruppe oder der Klangquelle, abwehrende Gesten, Ruhelosigkeit, in sich Zusammensinken wurden hingegen als Zeichen der Ablehnung eines Musikstückes gedeutet.

Um diese Beobachtungen zu operationalisieren, wäre eine wissenschaftliche Evaluation nötig, beispielsweise mittels des im Rahmen einer Studie zu den unmittelbaren Reaktionen von Menschen mit Demenz auf Musik von Weise & Wilz entwickelten Beobachtungsbogens, der 32 Verhaltensweisen und Reaktionen auf musikalische Interventionen in elf Kategorien von Wachheit bis Traurigkeit auflistet (Weise, Frithjof Töpfer & Wilz 2020).

Des Weiteren ist über Formen von Partizipation nachzudenken, die über das Berücksichtigen von Musikwünschen und die Bezugnahme auf die Lebenswelten und Biografien der Teilnehmenden hinausgehen. Denkbar wäre eine Programmgruppe, die aus Kursteilnehmenden besteht, die allenfalls auch über Wissen zu den musikalischen Vorlieben und Lebenswelten ihrer Mittanzenden verfügt. Dadurch würde auch Teilnehmenden mit eingeschränkten Kommunikationsfähigkeiten ein gewisses Mass an Partizipation ermöglicht.



## 6 Literaturverzeichnis

- Altenmüller E., Bernatzky G. (2015). Musik als Auslöser starker Emotionen. In G. Bernatzky & G. Kreutz (Hrsg.), *Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung* (pp. 221-236). Wien Springer Verlag.
- Baltes P.B., Baltes M.M. (1989). Optimierung durch Selektion und Kompensation. Ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns. *Zeitschrift für Pädagogik*, 33(1), pp. 85-105. DOI: <https://doi.org/10.25656/01:14507>
- Bubholz-Lutz E., Engler S., Kricheldorf C., Schramek R. (2022). *Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns*. Stuttgart Kohlhammer Verlag.
- Duden. *Definiton "Musik"*. Abgerufen am 13.03.2024 von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Musik>
- Duncan R.P., Earhart G.M. (2012) Randomized controlled trial of community-based dancing to modify disease progression in Parkinson disease. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 94 (2), pp 240-249. DOI: <https://doi.org/10.1177/1545968311421614>
- Fischer, C., Glanzmann, P.G. (2016). Psychologisch fundierte Musiktherapie bei Menschen mit Demenz. In I. Kollak (Hrsg.), *Menschen mit Demenz durch Kunst und Kreativität aktivieren. Eine Anleitung für Pflege- und Betreuungspersonen* (pp. 69-92). Berlin Springer Verlag.
- Hartogh T., Wickel H.W. (2008). *Musizieren im Alter. Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz Schott Music Verlag.
- Keogh J.W.L, Kilding A., Pidgeon P., Ashley L., Gillis D. (2009). Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17(4), pp. 479–500. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.17.4.479>



- Kontos, P., Grigorovich A. (2018). Rethinking musicality in dementia as embodied and relational. *Journal of aging studies*, 45, pp. 39-48. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2018.01.006>
- Kreutz G., Bernatzky G. (2015). Musik und Wohlbefinden – ein dynamisch wachsendes Forschungsgebiet. In G. Bernatzky & G. Kreutz (Hrsg.), *Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung* (pp. 7-16). Wien Springer Verlag.
- Kreutz G., Quiroga Murcia, C. (2015). Gesundheitliche Aspekte des Tanzens. In G. Bernatzky & G. Kreutz (Hrsg.), *Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung* (pp. 285-300). Wien Springer Verlag.
- Matziorinis A.M., Koelsch S. (2022). The promise of music therapy for Alzheimer’s disease: A review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1516(1), pp. 11-17. DOI: <https://doi.org/10.1111/nyas.14864>
- Merkt I. (2015). Inklusion, kulturelle Teilhabe und Musik. In G. Bernatzky & G. Kreutz (Hrsg.), *Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung* (pp. 113-124). Wien Springer Verlag.
- Metzner, S., Busch, V. (2015) Musik in der Depressionsbehandlung aus musiktherapeutischer und musikpsychologischer Sicht. In G. Bernatzky & G. Kreutz (Hrsg.), *Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung* (pp. 189-218). Wien Springer Verlag.
- Spintge, R. (2015). Musikmedizinische Interventionen in der klinischen Medizin bei Schmerz, Angst und Stress. In G. Bernatzky & G. Kreutz (Hrsg.), *Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung* (pp. 71-84). Wien Springer Verlag.
- Thaut M.H., Hömberg V. (2015). Einführung in die Neurologische Musiktherapie. In G. Bernatzky & G. Kreutz (Hrsg.), *Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung* (pp. 139-154). Wien Springer Verlag.
- Theorell T. (2015). Embodiment: psychobiologische Wirkungen musikalisch-kultureller Erfahrungen. In G. Bernatzky & G. Kreutz (Hrsg.), *Musik und Medizin. Chancen für Therapie Prävention und Bildung* (pp. 34-40). Wien Springer Verlag.

Vereinte Nationen. *Allgemeine Erklärung der Menschenrechte*. Abgerufen am 13.03.2024 von <https://unric.org/de/allgemeine-erklaerung-menschenrechte/>

Vergheese J., Lipton R.B., Katz M.J., Hall C.B., Derby C.A., Kuslansky G., Ambrose A.F., Sliwinski M., Buschke H. (2003). Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. *The New England Journal of Medicine*, 348, pp. 2508-2516. DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa022252>

Wahl H.W. (2012). Erhalt und Wiedergewinnung von Alltagskompetenz. In H.W Wahl, C. Tesch-Römer & J.P. Ziegelmann (Hrsg.), *Angewandte Gerontologie. Interventionen für ein Gutes Altern in 100 Schlüsselbegriffen*, pp.267-272. Stuttgart Kohlhammer Verlag.

Wahl H.W., Heyl V. (2015). *Gerontologie – Einführung und Geschichte*. Stuttgart Kohlhammer Verlag.

Weise L., Frithjof Töpfer N., Wilz G. (2020). Unmittelbare Reaktionen von Menschen mit Demenz auf individualisierte Musik. Analyse von Verhaltensbeobachtungen im Pflegeheim. *Pflege*, 33(5), pp. 309-317. DOI: <https://doi.org/10.1024/1012-5302/a000757>

## 7 Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abbildung 1: Situativ-kontextuelles Modell für die Musikauswahl .....	13
Tabelle 1: Beispiele Musikauswahl .....	18