

**Zeitschrift:** Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug

**Band:** 16 (2010)

**Heft:** 32

**Artikel:** Rhythmik nach Emile Jaques-Dalcroze : Interview mit der Rhythmikpädagogin Gabriela Chrisman

**Autor:** Chrisman, Gabriela

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-791226>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Rhythmik nach Emile Jaques-Dalcroze

## Interview mit der Rhythmikpädagogin Gabriela Chrisman

*Frau Chrisman, was muss man sich unter Dalcroze-Rhythmik vorstellen?*

Bei dieser von Emile Jaques-Dalcroze zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelten Musik- und Bewegungsintervention handelt es sich um körperliche Übungen mit mehreren Bewegungsabläufen. Sie werden im Rhythmus zu improvisiert gespielter Klaviermusik ausgeführt.

*Wie funktioniert diese Form der Bewegung?*

Während diesen Bewegungsaufgaben müssen die Teilnehmer verschiedene Dinge gleichzeitig denken und tun. Man nennt das Multi-tasking. Dadurch wird das Gehirn geschult und die koordinativen Fähigkeiten werden trainiert.

*Was bewirkt die Dalcroze-Rhythmik bei den Teilnehmern?*

Diese Rhythmik sensibilisiert den Menschen in seiner Ganzheit, entwickelt seine Wahrnehmung und fördert seine geistige und körperliche Mobilität.

### Kursangebote

- Das neue Kursangebot zur «Dalcroze-Rhythmik» finden Sie auf Seite 39.
- Neu im Angebot ist auch der Kurs «Gesundheitsthemen im Internet suchen». Siehe Seite 35.

*Warum schätzen die Senioren dieses Training?*

Wissenschaftliche Studien belegen, dass mit diesem Training die Hirnfunktion verbessert und das Sturzrisiko um 50% gesenkt werden kann. Das ist der Grund, warum die Leute unsere Kurse besuchen. Zudem entdecken sie grosse Freude an der Bewegung zur Musik in Aktivitäten, die immer im Gruppenverband erarbeitet und erlebt werden.

*Was beeindruckt Sie als Kursleiterin?*

Nach dem Kurs sind die Leute wach, strahlen und haben allfällige Schmerzen vergessen. Die Dynamik in der Gruppe ist mitreissend. Beschwerden und Müdigkeit verschwinden während der Arbeit. Dieses Bewegen mit Musik und mit anderen macht die Leute fröhlich und gelöst.



Copyright by E. Bayart, Genève

Gabriela Chrisman ist 55-jährig, ausgebildete Rhythmiklehrerin in der Rhythmik nach Jaques Dalcroze und Mutter von zwei Kindern. Sie wohnt in Männedorf am Zürichsee. Sie studierte nach ihrer Ausbildung zur Rhythmiklehrerin am Dalcroze Institut in Genf Musik und Theater in Amerika. Seit 1980 unterrichtete sie Kinder und Jugendliche jeden Alters, seit 1998 bildet sie an zwei Schweizer Musikhochschulen Rhythmiklehrerinnen und -lehrer aus. 2004 begann sie eine Spezialisierung in Rhythmik für Senioren in Zusammenarbeit mit Prof. R. W. Kressig. Heute arbeitet sie eng mit Prof. Kressig zusammen und erteilt in der Deutschschweiz und in Genf Rhythmikkurse und neu auch Weiterbildungskurse für Rhythmikpädagogen in der Arbeit mit älteren Menschen.

**HERZOG OPTIK**  
Brillen und Contactlinsen

Neudorf-Center 6330 Cham  
Tel. 041 780 67 80  
Fax 041 780 67 85

**GANZ SCHÖN GESUND!**

gesundheit schönheit wohlbefinden  
**drogerie**  
**hermann**  
6314 Unterägeri