

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 5

Artikel: Pro Senectute : alles in Bewegung
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078697>

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: 05.04.2026

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



Wenn Körper und Geist gleichzeitig gefordert werden, bleiben beide länger jung. Und dabei hilft die Dalcroze-Rhythmik.

Bilder: Soja Buchstall

Alles in Bewegung

Regelmässige Rhythmik reduziert das Sturzrisiko älterer Menschen um fast die Hälfte. Darauf schwören auch immer mehr Bündnerinnen und Bündner, die einen Kurs von Pro Senectute in Chur besuchen.

Stürze haben im Alter oft gravierende Folgen. Betroffene verlieren ihre Mobilität und manchmal sogar ihre Selbstständigkeit. Doch gegen das Sturzrisiko wirkt eine über hundertjährige Methode mit einem speziellen Namen: Dalcroze!

Dalcroze? Zu Beginn des 20. Jahrhunderts prägte der Genfer Musikpädagoge Emile Jaques-Dalcroze die moderne Rhythmik. Die nach ihm benannte Musikerziehung durch Bewegung verbreitete sich auf der ganzen Welt und sollte vor allem Kinder körperlich und seelisch bilden. Doch irgendwann fiel Beobachtern auf, dass alte Damen, die jahrzehntelang Rhythmik betrieben, sich fast wie junge Mädchen bewegten. Eine der ersten Dalcroze-Schülerinnen, die Genferin Edith Naef, unterrichtete noch mit über hundert Jahren «junge Leute» um die siebzig.

Die Studien des Basler Altersmediziners Reto W. Kressig bestätigen diese Beobachtungen. Bereits ein halbes Jahr wöchentliches Training mit Dalcroze-Rhythmik verbessert die Gangsicherheit stark und

senkt das Sturzrisiko älterer Menschen um rund die Hälfte. Kein Wunder, steht die Methode in immer mehr Kantonen im Bewegungsprogramm von Pro Senectute.

In Graubünden etwa wurde «Dalcroze-Rhythmik für Seniorinnen und Senioren» auf Anhieb ein Erfolg. Fast zwanzig Männer und Frauen kommen jeweils am Dienstag in den Kurs von Andrea Peterelli im Churer Loësaal. Sie sitzen auf Stühlen im Kreis, die Rhythmiklehrerin lässt zuerst die Füsse tanzen: Im Sitzen spazieren, hüpfen und marschieren sie, mal laufen sie auf der Spitze, mal auf der Ferse, dann dreimal Ferse, dreimal Spitze, zweimal Ferse, zweimal Spitze... Sie kreisen in der Luft, vollführen Scheibenwischerbewegungen hin und her – und man merkt gleich: Hier wird nicht nur der Körper, sondern auch das Hirn gefordert.

Nach dem Aufwärmen greift Andrea Peterelli in die Tasten, denn: Dalcroze-Rhythmik wird zu improvisiert gespielter Klaviermusik ausgeführt. Alle sollen im Saal herumgehen, sich den eigenen Weg suchen – und sich dem ständig wechselnden

Rhythmus des Pianos anpassen. Je nach Lautstärke der Musik ganz sanft oder sehr bestimmt auftreten, auf den Fersen, auf den Zehenspitzen, mit Plattfüssen, auf den Innen- und Aussenkanten der Füsse gehen. So stolzieren, schleichen, schlurfen und schlendern die Teilnehmenden fröhlich durcheinander, wobei es trotz der lockeren Klänge gar nicht so einfach ist, aufs Klavier zu hören und immer wieder die Gangart zu wechseln.

Weitere Übungen bestehen darin, zu stoppen und an Ort wegzulassen, sobald die Musik auf einem Ton stehen bleibt, oder auf den betonten ersten Schlag eine spezielle Bewegung zu machen wie ein Stampfen, Klatschen oder eine Drehung. Die teils fast tänzerischen Einlagen machen sichtlich Freude und Beinahe-Zusammenstösse sorgen immer wieder für Gelächter. «Wunderbar», lobt die Kursleiterin und gestaltet die Übung gleich noch einen Tick schwieriger.

Zum bekannten Lied «L'inverno è passato» bilden alle einen Kreis und lernen Schritt für Schritt eine kleine Choreo-

grafie. Später sollen sich die Teilnehmenden farbige Bälle im Takt der Musik im Kreis herum oder zu zweit zuwerfen und zuprellen. Auch hier sind Konzentration und Geschicklichkeit gefragt. Zum Schluss erhalten alle einen Kunststoffvogel, den es mit dem Schnabel auf der Fingerspitze zu balancieren gilt. Zu sanfter Musik gehen die Teilnehmenden zuerst noch vorsichtig im Raum herum. Je beschwingter das Klavier klingt, desto kühner heben auch die Vögel ab, fliegen mal hoch, mal tief, umkreisen einander und weichen sich geschickt aus, wenn sie in eine fremde Flugbahn geraten.

«Schööön», sagen einige, als die letzten Töne verhallen und Andrea Peterelli das Klavier zuklappt. Dass Dalcroze-Rhythmik nicht nur guttut, sondern auch Freude macht, darüber sind sich alle einig: Ly und Anita, für die es bereits der zweite Kurs ist, ebenso wie Martha und Claire, die heute das erste Mal dabei sind. «Ich bewege mich gerne zu Musik – und finde

es toll, wenn dabei gleichzeitig das Hirn und die Koordination profitieren», sagt Ly. Claire bewundert die Kursleiterin, die am Klavier improvisiert: «Mir gefallen sanfte, harmonische Bewegungen. Deshalb entspricht mir Rhythmik viel besser als ein gewöhnliches Turnen.» Anita will sich gleich einen Ball kaufen und zu Hause üben: «Seit ich Rhythmik mache, bewege ich mich leichter und sicherer.» Und Martha weiss: «Bezüglich Bewegung muss man unbedingt dranbleiben – in der Gruppe geht das besser.» Dass in jeder Lektion gesungen wird, gefällt allen vier Frauen, die auch im gemischten Bündner Seniorenchor Canziano! mitmachen.

Die Verbindung und Wechselwirkung von Musik und ganz natürlichen Bewegungen ist für die Kursleiterin das Erfolgsgeheimnis der Dalcroze-Rhythmik für ältere Menschen: «Die Musik trägt die Bewegungen, unterstützt die Konzentration, und man bewegt sich locker und unverkrampft.» Am Klavier könne sie zudem

flexibel auf die Gruppe eingehen und je nach Bedürfnissen und Stimmung eine Übung mal intensiver, mal langsamer und mal schneller durchführen.

Indem man in der Dalcroze-Rhythmik mehrere Bewegungsabläufe gleichzeitig zu wechselnden Rhythmen ausführt, werden die geistige wie auch die körperliche Mobilität gefördert. Ein solches sogenanntes «Multi-Tasking» bedeutet etwa, dass man mit den Füssen im Takt läuft, mit den Händen doppeltes Tempo klatscht – und plötzlich wechselt der Rhythmus. Das verlangt ständige Aufmerksamkeit, eine schnelle Reaktion sowie eine gute Koordination und Körperbeherrschung – wie es sie auch im Alltag braucht, wenn man zum Beispiel auf der Strasse unterwegs ist.

Gerade der komplexe Bewegungsablauf des Gehens, erklärt Andrea Peterelli, funktioniert im Alter nicht mehr so automatisch auch dann, wenn man gleichzeitig noch spricht, sich die Nase putzt oder an etwas ganz anderes denkt. Hier führt die Methode, die Emile Jaques-Dalcroze vor gut hundert Jahren entwickelte, zu mehr Sicherheit und Selbstvertrauen. «Viele meiner Teilnehmenden berichten, dass sie sich hier wieder ein bisschen wie Kinder fühlen und ein Stück der Unbeschwertheit von früher zurückgewinnen.»

Annegret Honegger

Pro Senectute bietet in mehreren Kantonen Dalcroze-Rhythmik an, ebenso der Verein Erwachsenen- und Seniorenrythmik nach Dalcroze www.seniorenrythmik.ch

Pro Senectute Graubünden

Dalcroze-Rhythmik mit Andrea Peterelli ist ein Ganzjahresangebot von Pro Senectute Graubünden. Fit/Gym-, Wander- und Radtourgruppen sowie Tanznachmittage, Hatha Yoga und Feldenkrais sind nur eine kleine Auswahl an weiteren Bewegungsangeboten aus dem vielfältigen Bündner Kurs- und Veranstaltungsprogramm, die das Gleichgewicht fördern und fördern und damit der Sturzgefahr vorbeugen. Kontakt: Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02, Mail info@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter www.prosenectute.ch