

# Stampfen, klatschen, sprechen

**Die Ronnie Gardiner Methode** Auf Helene Fischers „Atemlos“ zu stampfen und zu klatschen, motiviert nahezu alle, die das erste Mal mit der Ronnie Gardiner Methode in Berührung kommen. Diese kombiniert den Rhythmus der Musik mit Bewegung und Gesprochenem und stimuliert damit verschiedene Regionen des Gehirns.

➔ Viele Therapieansätze, wie die Gangschule bei Patienten mit Parkinson, machen sich heute Rhythmen zunutze [1]. So auch die Ronnie Gardiner Methode (RGM), die der Jazz-Schlagzeuger Ronnie Gardiner zusammen mit Neurowissenschaftlern in Schweden entwickelte [2]. Durch den tragischen Tod seiner Verlobten war der heute 85-jährige Amerikaner, der nun seit 40 Jahren in Schweden lebt, an einem Wendepunkt in seinem Leben angelangt. Die anschließende Begegnung mit einem Jungen ohne Arme und Beine, der trotz seines Handicaps Freude am Leben ausstrahlte, motivierte ihn dazu, seine Talente Rhythmus und Musik zu nutzen, um anderen Menschen zu helfen. Das Ziel der RGM ist es, durch Sprache, Bewegung, Rhythmus und Musik mehrere Sinnesbahnen zu aktivieren und damit verschiedene Regionen des Gehirns zu stimulieren [2].

Dazu kombiniert der Therapeut Rhythmus, Bewegung, Sprache und Musik zu sogenannten Bodypercussion-Übungen und verwendet Symbole, die für eine bestimmte Bewegung stehen und einen



Abb.: T. Marklund

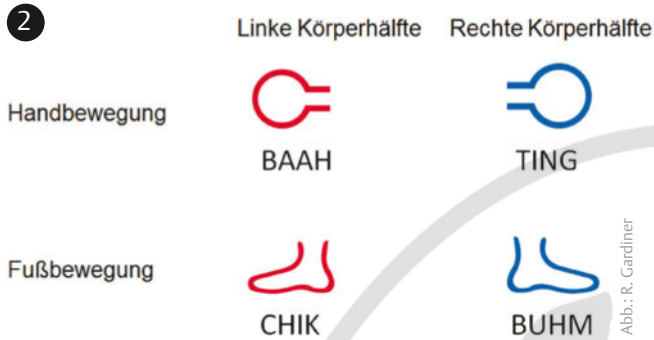


ABB. 1 Ronnie Gardiner entwickelte seine Methode zusammen mit Neurowissenschaftlern in Schweden. Die Farbe Rot steht für die rechte Gehirnhälfte, zeigt also Bewegungen für die linke Körperseite an, die Farbe Blau steht für die linke Gehirnhälfte und symbolisiert Bewegungen der rechten Körperseite.

ABB. 2 Vier Symbole mit Soundcode: Bei der Handbewegung klatschen die Patienten auf den Oberschenkel und sprechen dabei links „Baah“ und rechts „Ting“. Bei der Fußbewegung stampfen sie auf den Boden sprechen links „Chik“ und rechts „Buhm“.

ABB. 3 Der heute 85-jährige Ronnie Gardiner unterrichtet seine Methode nach wie vor selbst weltweit und bildet die sogenannten Praktiker aus.



individuellen Soundcode haben (☞ ABB. 2). Stampfen die Patienten beispielsweise mit dem linken Fuß auf den Boden, sprechen sie dazu den Soundcode „Chik“. Insgesamt gibt es 19 Symbole, die sich zu verschiedensten Übungsabfolgen, sogenannten Choreoscores, kombinieren lassen. In der Gruppe führen die Patienten diese dann im Rhythmus zu entsprechender Musik durch.

Je nach Schwerpunkt leitet der Therapeut die Übungen im Sitz, Stand oder Gehen an. Welche Bewegungen er einsetzt und wie ausladend bzw. wie schnell diese sind, kann er variieren. Mit der Wahl der Musik bezüglich Genre, Taktart und Geschwindigkeit unterstützt er die Bewegungen und kann damit motivieren und aktivieren.

**Stampfen, klatschen und sprechen in Gruppen- und Einzeltherapien** → Therapeuten setzen die RGM in Gruppen- und Einzeltherapien hauptsächlich bei Patienten nach Schlaganfall und mit Morbus Parkinson ein. Doch auch in anderen Bereichen wie Geriatrie, Psychiatrie und Pädiatrie zum Beispiel bei Menschen mit ADHS, Depressionen, Lernschwierigkeiten und Burnout oder präventiv im sogenannten Healthy Ageing, den Gesundheitskursen für ältere Menschen, gibt es insbesondere in Schweden und den Niederlanden RGM-Kurse [3].

2014 zeigte eine Studie, dass die Teilnehmer durch die RGM das Gefühl bekamen, stärker mit ihrem Körper verbunden zu sein. Zudem steigerten sich Körperbewusstsein, Freude und Energie. Dies weckte in ihnen den Wunsch, Dinge besser zu meistern, und sie konnten schwierige Aufgaben leichter bewältigen [4].

**Bachelorarbeit zeigt ähnlich positive Ergebnisse** → Auf Basis anderer Studienergebnisse wollte ich in meiner Bachelorarbeit herausfinden, welche Effekte die Therapeuten bei ihren Teilneh-

mern der RGM beobachten können. Dazu definierte ich 21 Beobachtungsmerkmale aus den Bereichen Körperfunktionen, Aktivität und Partizipation der ICF und befragte RGM-Praktiker weltweit. In allen Bereichen verzeichneten die Therapeuten positive Veränderungen bei ihren Teilnehmern, insbesondere bei der Verlagerung des Körperschwerpunkts, der allgemeinen Gelenkbeweglichkeit, dem Antrieb und der Aufmerksamkeit. Auch die Motivation steigerte sich deutlich, was sich mit Ergebnissen anderer Erhebungen deckt, die eine starke Therapietreue feststellen konnten [5]. Viele gaben an, dass die RGM den Teilnehmern Freude bereitet und Spaß macht. Über 97 Prozent der Befragten würden eine Ausbildung in RGM empfehlen, da für sie die Methode ein zusätzliches Instrument in der Therapie und sehr flexibel einsetzbar ist.

Lisa Nürk

#### Literaturverzeichnis

[www.thieme-connect.de/products/physiopraxis](http://www.thieme-connect.de/products/physiopraxis) > „Ausgabe 6/17“

#### Autorin



**Lisa Nürk**, BA Medizinalfachberufe, arbeitet seit 2009 als Ergotherapeutin in der neurologischen Rehabilitation. Seit 2015 ist sie international zertifizierte Praktikerin der Ronnie Gardiner Methode und leitet eine Gruppe. Ihre Bachelorarbeit schrieb sie über die Effekte der Methode auf die Teilnehmer. Mehr Informationen, auch zu den Kursen in Deutschland, gibt es bei Lisa Nürk (l.nuerk@gmx.de) oder unter [www.ronniegardinermethode.de](http://www.ronniegardinermethode.de). Im September und November 2017 wird Ronnie Gardiner auch in Deutschland Kurse geben.

