

## Lebenszeiten

Text: Elisabeth Danuser-Zogg

Bild: Elisabeth Danuser-Zogg

Die Auseinandersetzung mit Zeit ist der wohl wichtigste Faktor in der Rhythmik. Die hier beschriebenen Betrachtungen — aus der «rückschauenden» Perspektive auf das Berufsleben gedacht — sind persönlich und ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

### Rhythmik-Zeit

Zeit, definiert im Rahmen der Theorie der 4 Parameter, dehnt sich aus zwischen den Polen von Bewegung und Ruhe. Die Strukturierung der Zeitachse lässt Rhythmus entstehen. Dieser ist dann definiert als die duale Einheit von Spannung und Entspannung<sup>1</sup>. Zeit in der Rhythmik ist wichtig im Timing und der Rhythmisierung von Unterrichtsprozessen und natürlich im Entdecken und Lernen von Rhythmus in Bewegung und in Musik. In der Gestaltung von Unterrichtssequenzen ist der Wechsel zwischen Zeiten des strukturierten Lernens sowie denen des freien Raums zur Entwicklung von eigenen Ideen unabdingbar (vgl Fotos).

### Berufs-Zeit

Die erste Zeit meines Berufsalltags war daher geprägt vom Entwickeln von Lernrhythmen im 45-Minuten Takt der Rhythmiklektionen, welche wochenweise während einem Schuljahr regelmässig wiederholt wurden. Diese Herausforderung endete letztendlich in der Erkenntnis, dass Freiraum und klare Struktur keine Gegensätze sind. Ganz im Gegenteil schafft deren Vernetzung letztlich das Geheimnis einer befriedigenden Unterrichtsstruktur. Basierend auf dieser Erkenntnis entwickelte ich später die diversen Publikationen zur Gestaltung von Unterrichtsprozessen. Nicht nur die Rhythmen des Unterrichts sondern auch die individuellen Lernrhythmen der Schülerinnen und Schüler wurden Teil eines grösseren Geflechts, das von der geliebten Zeit und deren Intensität bestimmt war.

### Konzeptions-Zeiten

Später in der Phase des Leitungsmanagements entwickelte sich das Verständnis von Rhythmus und Zeitgestaltung zum Rettungsanker in der Herausforderung, Projekte von unterschiedlichster Länge und Intensität organisatorisch und inhaltlich unter einen Hut zu bringen. Konzeption und Leitung von Aus- und Weiterbildungen basierten immer auf dem Zusammenwirken verschiedenster Rhythmen. Ausbildungen von bis zu 5 Jahren Länge bis hin zu kurzen dreitägigen Weiterbildungseinheiten und Mentoraten «verrhythmisierten» sich im Idealfall zu einem pulsierenden Geflecht von Inspiration für alle Beteiligten, letztlich präzise getaktet wie eine Partitur.

### Lebens-Zeit

Das gelebte Spannungsfeld der Dualität im Rhythmus öffnet in der Pensionierungswelt neue Weiten. Auf dem Fundament jahrelanger spannungsbetonter beruflicher Aktivität kann Zeit als unendlicher Freiraum in Ruhe erlebt werden. Die damit neu wachsende Dimension von Inspiration und Kreativität ermöglicht komplexe Gestaltungen in Musik und Natur-Alltag. Zusammen mit Reflektionen über das Lehren und Lernen auf allen Altersstufen wird das Verschmelzen von Struktur und Dynamik in grösseren Spannungsbögen fassbar und neue Theorien entfalten sich.



<sup>1</sup> Elisabeth Danuser-Zogg, Musik und Bewegung, 4. Aktualisierte Auflage 2019, Academia Sport, Bd 52