

# MUSIK & FANTASIE

## Beschreibung

Diese Aktivität soll die kognitive Beteiligung durch aktives Zuhören und fantasievolle Reaktionen auf verschiedene Arten von Musik fördern.

Die Teilnehmenden hören eine kuratierte Auswahl an Musik und werden dazu angeleitet, Szenen, Emotionen oder Geschichten zu visualisieren, die von der Musik inspiriert sind. Dadurch werden Teile des Gehirns aktiviert, die für die auditive Verarbeitung und die Vorstellungskraft zuständig sind.

## Lernziele



- Förderung der auditiven und imaginativen Fähigkeiten
- Förderung des emotionalen Ausdrucks und der Entspannung
- Förderung der kognitiven Beteiligung und Kreativität durch Musik

## Anleitung

1. **Einleitung (5 Minuten):** Erklären Sie das Ziel der Sitzung, nämlich Musik zu hören und den mentalen Bildern nachzuspüren, die die Klänge auslösen.
2. **Anhören der Playlist (30 Minuten):** Spielen Sie den ersten Musiktitel ab. Bitten Sie die Teilnehmenden, die Augen zu schließen und sich von der Musik ein Bild in ihrem Kopf malen zu lassen.
3. **Diskussion (10-15 Minuten):** Nach Ablauf der Wiedergabeliste moderieren Sie eine Gruppendiskussion, in der die Teilnehmenden erzählen, was sie visualisiert oder gefühlt haben. Ermutigen Sie alle, ihre emotionalen Reaktionen oder Szenen anschaulich zu beschreiben. Besprechen Sie, wie die beiden Musikstücke die Teilnehmenden unterschiedlich beeinflusst haben und was sie erlebt haben.



## Time Needed

45 bis 50 Minuten

## Allein oder gemeinsam?

Gruppenaktivität  
in einem gemütlichen Raum

## Benötigtes Material

- Lautsprecher oder Kopfhörer
- Wiedergabeliste ausgewählter Musik
- Optional: Papier und Buntstifte, damit die Teilnehmer ihre Visualisierungen skizzieren können

## Praktische Tipps

- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, sich zu entspannen, die Augen zu schließen und sich von der Musik zu mentalen Bildern oder Emotionen inspirieren zu lassen.
- Für einige Teilnehmende kann eine kurze Erklärung zum Hintergrund der Musik (z. B. Komponist, kulturelle Bedeutung) das Erlebnis bereichern.
- Achten Sie auf die Lautstärke, da ältere Menschen unterschiedlich gut hören können.

## Erwartete Ergebnisse

- verbesserte Fähigkeit zur Entspannung
- soziale Interaktion, Gefühl der Verbundenheit und Empathie
- gesteigertes Erinnerungsvermögen und Vorstellungskraft

## Quelle

MTB.

Suffle Music Magazine  
Suffle Music Magazine  
Psychology Today  
Psychology Today