


MARIANNE EISENBURGER

AKTIVIEREN UND BEWEGEN

von älteren Menschen



Schulung der Sinne
Beweglichkeit durch Gymnastik
Rhythmus und Tanz

WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

DIE AUTORIN



DR. MARIANNE EISENBURGER

geb. 1954 in Frankfurt/Main, studierte Diplompädagogik und Sportpädagogik. Sie ist Dozentin für Motologie mit dem Schwerpunkt Psychomotorik für ältere und alte Menschen. Darüber hinaus unterrichtet sie in verschiedenen Bereichen der Fortbildung für Mitarbeiter in der Altenarbeit zu Themen der Bewegungsförderung und Aktivierung alter Menschen.

Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Wo Sport Spaß macht

MARIANNE EISENBURGER

AKTIVIEREN UND BEWEGEN

von älteren Menschen

Meyer & Meyer Verlag

Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der
Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie,
Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reprodu-
ziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder
verbreitet werden.

© 1998 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

4. überarbeitete Auflage 2008

9. Auflage 2016

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

ISBN 978-3-89899-545-0

www.dersportverlag.de

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

Inhalt

Vorbemerkung.....	7
1 Einleitung	9
1.1 Das „vierte Lebensalter“	9
1.2 An wen wendet sich dieses Buch?	10
TEIL A VORÜBERLEGUNGEN	13
2 Die Gestaltung der Praxis	13
2.1 Allgemeine Vorüberlegungen	13
3 Organisatorische Bedingungen	15
3.1 Gruppengröße	15
3.2 Gruppenzusammensetzung	16
3.3 Gruppenraum	17
3.4 Zeitplanung	18
3.5 Kleidung	19
4 Gestaltung der praktischen Arbeit	20
4.1 Verhalten der Gruppenleiterin	20
4.2 Biografische Orientierung	21
4.3 Gesprächsanteile	22
4.4 Geräte und Materialien	22
4.5 Musik	23
4.6 Stundenaufbau	23
5 „Appellcharakter“ und „Struktur der Dinge“	26
5.1 Der Appellcharakter	26
5.2 Die äußere und die innere Struktur	27
TEIL B PRAXISTHEMEN	30
1 Schulung der Sinne	30
1.1 Visuelle Anregung: Sehen	31
1.2 Akustische Anregung: Hören	34
1.3 Taktile Anregung: Fühlen und Tasten	37
1.4 Olfaktorische Anregung: Riechen	41
1.5 Gustatorische Anregung: Schmecken	42
2 Rhythmus und Tanz	44
2.1 Zur Verwendung von Musik	44
2.2 Sitztanz	45
2.3 Bewegung mit Musik	46
2.4 Bekannte Volkstänze	48
2.5 Musikanalyse	49
2.6 Anregungen für Bewegungsmuster für Sitztänze	51
2.7 Umsetzen eines Liedes in Bewegung	53

2.8	Einsatz von Materialien.....	54
2.9	Rhythmische Gestaltung.....	55
2.10	Spielformen.....	56
2.11	Singen.....	60
3	Spielen	63
3.1	Spielen in Gruppen	63
3.2	Einfache Spielideen	65
4	Beweglichkeit: Gymnastik.....	73
4.1	Grundprinzipien	73
4.2	Koordination	75
4.3	Alltagsverhalten.....	75
4.4	Das Programm	78
4.5	Das Raster	87
5	Gedächtnisschulung	89
6	Alltagsmaterialien	95
6.1	Wäscheklammern.....	95
6.2	Bierdeckel.....	97
6.3	Partyteller.....	98
6.4	Korken	100
6.5	Joghurtbecher	102
6.6	Wattebäusche	104
6.7	Dosen	105
6.8	Luftballons	106
6.9	Zeitungen	107
6.10	Einmachringe	110
6.11	Bleistifte	111
6.12	Papierblatt.....	112
7	Bewegungsgeschichten	116
7.1	Ein Wandertag	116
7.2	Ein Tag im Garten	118
8	Lebenspraktische Fähigkeiten.....	121
8.1	Atemübungen	121
8.2	Allgemeine Grundregeln für die Praxis	123
8.3	Gehen	127
8.4	Gleichgewicht	129
TEIL C	ANHANG	132
9	Literatur und Weiterbildung.....	132
9.1	Literaturverzeichnis.....	132
9.2	Möglichkeiten der Weiterbildung	134
9.3	Adressen	134

Vorbemerkung

Die Idee zu diesem Buch entstand, als ich – aus dem Seniorensport und der Psychomotorik mit Seniorinnen kommend – eine Gruppe hochbetagter Menschen übernahm. Zunächst bedeutete es eine große Umstellung, sich von bewegungsgewohnten, mobilen, körperlich und geistig regen Seniorinnen auf reine Sitzgruppen einzustellen. Der freie Raum ist hier für viele Teilnehmerinnen nicht mehr nutzbar; sie bleiben meist auf ihrem Stuhl sitzen, was die Möglichkeiten der Stundengestaltung und der Mobilität erheblich einschränkt.

Schon sehr bald jedoch merkte ich, wie viele der Ideen und Anregungen aus dem Seniorensport und der Psychomotorik aufgegriffen werden können, wenn sie leicht abgewandelt werden. Durch genaues Beobachten der Teilnehmerinnen, durch Rückfragen und viele Gespräche entstanden vielfältige, auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmte Aufgaben und Übungsvorschläge. Die Teilnehmerinnen nehmen am Geschehen mit Herzlichkeit und Freude teil. Das Entscheidende ist nicht die Perfektion, mit der die Aufgaben wahrgenommen werden, sondern der jeweilige Versuch, sie zu bewältigen. Und dieser ist immer beeindruckend. Dieses Buch soll zeigen, wie abwechslungsreich und vielfältig die Arbeit in einer Aktivierungs- und Bewegungsgruppe mit Hochbetagten sein kann. Es wird viele Anregungen bieten, die Stunden vielseitig zu gestalten und Freude an der und mit der Bewegung vermitteln. Dieser Beitrag zur Erhaltung der Beweglichkeit, zur Gestaltung der alltäglichen Handlungsfähigkeit und zur Kommunikation trägt mit zur Sicherung von Lebensqualität bei.

Spiel- und Bewegungsangebote für ältere Menschen besitzen eine lange Tradition in den Turn- und Sportvereinen. Der Deutsche Turner-Bund hat schon vor einigen Jahren die Bedeutung der Bewegung für ältere Menschen erkannt und dies zu einem Schwerpunkt seiner Arbeit gemacht. In diesem Zusammenhang sind unter dem Motto „50 PLUS“ eine Vielzahl von praxisorientierten Materialien entstanden und Maßnahmen u. a. zur Aus- und Weiterbildung von Übungsleitern durchgeführt worden. Für die Gruppe der Hochbetagten werden und wurden in letzter Zeit konkrete Programme und Weiterbildungsmaßnahmen erarbeitet. Letztlich ist diesem Engagement zu verdanken, dass das vorliegende Buch entstehen konnte.

Mein Dank gilt der Bewegungsgruppe im Alten- und Pflegeheim Stau-zebach, Gladenbach-Weiterhausen, wo die Verfasserin als Bewegungstherapeutin arbeitet. Die Ideen sind hier entstanden und ausprobiert worden und die Teilnehmerinnen haben sich immer konzentriert und engagiert auf alle Ideen eingelassen.

Mittlerweile erscheint zu meiner Freude dieses Buch in der 4. Auflage. Die Inhalte sind unverändert beibehalten, die Fotos neu entstanden und nun im Vierfarbdruck abgebildet. Mein Dank gilt nun auch den Bewegungsgruppen der Wohngemeinschaft für Demenzkranke in Dreihausen und dem Altenzentrum in Marburg, die mit der gleichen Freude und Aufmerksamkeit an den Stunden teilnehmen wie die Gruppe, mit der die Ideen entstanden sind.

Um den Lesefluss nicht zu unterbrechen, wird im Text einheitlich die weibliche Form verwendet. Es sind aber immer Frauen und Männer gemeint.

Dr. Marianne Eisenburger

1 Einleitung

1.1 Das „vierte Lebensalter“

Im Augenblick erleben wir eine Differenzierung und Verschiebung von Altersvorstellungen und Altersleitbildern, wie sie in früheren Zeiten in diesem Maße nicht gegeben waren. Bei den jüngeren Seniorinnen kann man von einem Aufbruch sprechen, von einer Überwindung von traditionellen Altersrollen und Altersbilder. Die Lebensvorstellungen und die Lebensumstände von älteren Menschen in unserer Gesellschaft haben sich verändert, sie verfügen über Grundlagen wie keine Generation vor ihnen. Sie erwarten ein drittes Lebensalter in Sicherheit, Würde und Selbstbestimmung. Auch in Bezug auf Bewegungsangebote und Aktivierung hat sich sehr vieles verändert und insbesondere im Bereich des Seniorensports wurden vielseitige und ansprechende Angebote entwickelt. Fast jeder Sportverein hat die Zielgruppe Ältere fest mit in sein Programm aufgenommen.

Dagegen belegen neueste gerontologische Forschungsergebnisse, dass das hohe Alter keineswegs nur eine Fortsetzung des jungen Alters ist, sondern als eigenständige Phase des *vierten Lebensalters* gesehen werden kann. Das *vierte Lebensalter* zeigt Probleme auf, die neue Formen der Unterstützung brauchen. Kritische Ereignisse, die es im hohen Alter zu bewältigen gilt, sind das Absterben sozialer Bezüge, die Bedrohung selbst bestimmter Lebensführung und der drohende Verlust geistiger, körperlicher und psychischer Funktionen.

Das hohe Alter scheint das gerade abgeschüttelte Defizitbild vom Alter in erschreckender Weise wieder zu beleben. Hochbetagt sein bedeutet häufig, allein stehend zu sein, zunehmend von fremder Hilfe abhängig und von psychoorganischen Veränderungen betroffen zu werden. Es gehört schon fast zur Normalität des hohen Alters, mit körperlichen Einschränkungen, Abhängigkeiten und kognitiven Beeinträchtigungen rechnen bzw. leben zu müssen. Es verstärken sich zunehmend Zweifel, ob Abwehr und Zurückweisung negativer Behauptungen über das Alter nicht zu weit gegangen sind und geleitet sind durch unsere Neigung zum Verdrängen von Gebrechlichkeit, Leiden und Tod und getragen von der Hoffnung auf ein langes und gesundes Leben. Eine realistische Sichtweise dieser Lebensphase – und zwar der gesamten – scheint notwendig.

1.2 An wen wendet sich das Buch?

In diesem Buch werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit Menschen, die vorrangig in diesem *vierten Lebensalter* leben, gearbeitet werden kann. Eine aktivierende Bewegungsarbeit kann fördernd, heiter und anregend sein. Es müssen Wege gefunden werden, um auch jene Bejahrten, deren Bewegungsapparat schon gelitten hat, Behinderte in reduziertem Allgemeinzustand und andere alte Menschen in die Aktivierung und Bewegungsförderung mit einbeziehen zu können.

Zur Förderung und Aktivierung Hochbetagter haben sich besonders erlebniszentrierte Arbeitsweisen als geeigneter erwiesen als funktionell orientierte Ansätze. Sie regen insbesondere das Selbsterleben an und lassen einen individuellen, nicht sprachgebundenen Ausdruck zu. Die Menschen werden besser erreicht und auf der Grundlage von Musik und Bewegung angesprochen. Die Förderung von Bewegung und Sinneserfahrungen bedeutet, das Körpererleben zu aktivieren, das Gefühl der eigenen Identität zu festigen, soziale Beziehungen erfahrbar zu machen und alltägliche Situationen zu beherrschen.

In jeder Förderung müssen die Lernziele, die Methoden und die Inhalte auf die jeweilige Gruppe abgestimmt werden. Und so muss denn auch die Arbeit mit Hochbetagten eine andere Ausrichtung haben als die Arbeit mit jungen Alten. Man muss sich deutlich machen, was dieser alte pädagogische Leitsatz für diese Gruppe bedeutet: Hochbetagte sind häufig in ihren körperlichen und geistigen Fähigkeiten eingeschränkt (psychische und physische Beeinträchtigungen, Schwerhörigkeit, Sehschwäche usw.); der überwiegende Anteil der hochbetagten Bewohner eines Altenheims beispielsweise gehört der Gruppe der Unterschicht oder unteren Mittelschicht an, die 40 Jahre oder länger keine körperbezogenen Veranstaltungen besucht haben.

Im öffentlichen Bereich finden sich Gruppen älterer Menschen aus eigenem Antrieb zusammen, mit der Absicht, sich fit zu halten. In diesen Gruppen erfolgt eine Aktivierung problemlos und es geht eher darum, ein abwechslungsreiches Angebot bereitzustellen, das Freude macht. Zu anderen Veranstaltungen der offenen Altenarbeit (z. B. Alternachmittage kirchlicher Träger, Seniorenklubs u. Ä.) kommen die Menschen oft vor allem aus geselligen Gründen und müssen von der Wichtigkeit der

Bewegungsangebote erst überzeugt werden (und davon, dass sie auch Spaß machen!). In den Heimen sieht die Situation sogar noch anders aus. Hier müssen meist die Betreuerinnen die Initiative ergreifen, um die alten Menschen auf die Möglichkeiten, die Notwendigkeit und den Nutzen körperlicher Betätigung gerade im Alter hinzuweisen und sie zu einer regelmäßigen Teilnahme zu bewegen.

Spätestens die verschärfte Diskussion um die Pflegeversicherung macht deutlich, dass es in der Altenhilfe nicht allein um pflegerische Leistungen und die körperliche Betreuung der Bewohnerinnen gehen kann, sondern die psychosoziale Betreuung und Begleitung der Hochbetagten ebenso von Bedeutung ist. Das Schlagwort *Lebensqualität* beinhaltet auch, dass der Alltag im Leben der Bewohnerinnen wieder mehr Akzente bekommen muss, die nicht nur im Warten auf die Mahlzeiten, Arzt- oder Friseurbesuchen bestehen. Das allseits geläufige Wort von der *Aktivierung* sollte sich auf mehrere Bereiche erstrecken. Bewegung ist als Ziel und Methode für den Personenkreis der alten Menschen beliebter Inhalt. Der Begriff Bewegung suggeriert einen hohen Anteil an Aktivierungspotenzial, sodass Bewegung als Gegenbild von Apathie sehr positiv besetzt ist. Aktivitäten sollen ältere und alte Menschen auch aus einer dem Alter scheinbar eigenen Passivität herausführen. Wer aktiv bleibt, kann besser für sich selbst sorgen und sein Leben sinnvoller gestalten. Nichtsdestotrotz muss ein selbst bestimmter Rückzug aus dem sozialen Leben im Alter respektiert werden.

Bei der Sichtung von Fachliteratur lässt sich allerdings immer wieder feststellen, dass im Bereich Aktivierung mit sehr alten Menschen oder Hochbetagten nur sehr wenig Literatur vorhanden ist. Die theoretische Beschäftigung mit diesem Lebensabschnitt beschränkt sich häufig noch auf geriatrisches Fachwissen und die Sichtung von Krankheitsbildern u. Ä. So wichtig entsprechende Kenntnisse auch sind, die psychosoziale Situation Hochbetagter wird noch recht wenig beleuchtet und Vorschläge für eine Aktivierung sind nicht sehr zahlreich. Während es für die so genannten *jungen Alten* mittlerweile eine Vielzahl von Veröffentlichungen gibt und im Bereich des Seniorensports eine Fülle von Anregungen vorliegen, ist in diesem Bereich noch wesentlich weniger zu finden.

Das Arbeiten in Gruppen mit Hochbetagten erfordert oft enormes Umdenken und Ausprobieren von dem, was möglich ist. So sind denn auch

viele Erwartungen viel zu hoch gesteckt, viele Anforderungen viel zu hoch, als dass sie die Teilnehmerinnen wirklich erreichen könnten. Der uralte pädagogische Leitsatz: „Die Teilnehmerinnen da abholen, wo sie stehen“, hat hier ein ganz eigenes Gewicht.

Oft wären Altenpflegerinnen wesentlich besser auf die Menschen vorbereitet, die sie hier antreffen, auch wenn sie nicht über das Fachwissen verfügen. Gerade Gymnastik- und Sportlehrerinnen, aber auch Übungsleiterinnen in einem Verein o. Ä. können sich oft nur schwer vorstellen, mit welchen Menschen sie in Berührung kommen.

Und da ist es immer wieder erfreulich und erstaunlich zu sehen, wie viel – hat man sich auf die andere Art des Lehrens und die andere Art der Lerngruppe eingelassen – dennoch möglich ist, wie viel Freude man wecken kann und mit welcher Herzlichkeit die Teilnehmerinnen reagieren.

Die Praxisangebote im vorliegenden Buch orientieren sich an sehr alten Menschen, die meisten von ihnen leiden an mehr oder weniger ausgeprägten Bewegungseinschränkungen. In die Gruppen können aber auch gehfähige Seniorinnen einbezogen werden und solche, die ganz oder zeitweise auf den Rollstuhl angewiesen sind. Neben Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit ist bei vielen alten Menschen auch eine verminderte Orientierungsfähigkeit zu berücksichtigen. Die hier gezeigten Vorschläge entsprechen dieser Zielgruppe und sind dementsprechend einfach und klar gehalten.

In Gruppen mit mobileren alten Menschen sind die Angebote durchaus anwendbar, allerdings notwendigerweise mit Veränderungen hinsichtlich des Schwierigkeitsgrades. Oft lassen sich die Übungen schon durch leichte Variationen so gestalten, dass sie auch leistungsfähigere alte Menschen ansprechen und fordern.