

Marianne Eisenburger



AKTIVIEREN & BEWEGEN

- Schulung der Sinne
- Beweglichkeit durch Gymnastik
- Rhythmus und Tanz



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 Stauzebach, 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



3 Spielen

3.1 Spielen in Gruppen

Spielen ist ein Urbedürfnis des Menschen. Aber so selbstverständlich es Kindern ist zu spielen, so schwer fällt es oft erwachsenen und alten Menschen. Es kann nicht unbedingt vorausgesetzt werden, dass jeder gerne spielt und dass in einer Bewegungsstunde immer auch kleine Spiele angeboten werden sollten. Auch hier ist wieder individuelles Vorgehen erforderlich und es ist genau zu beobachten, wem welches Spiel oder ob Spielen überhaupt Spaß macht. Manchmal ist es ein längerer Weg, bis alte Menschen, die das Lachen verlernt haben und deren Alltag und Lebensgeschichte nichts mehr zum Lachen enthält, wieder (zeitweilig) ein freundliches Lächeln zeigen. Denn diesen Sinn hat das Spielen immer noch: aufgelockerte, vielleicht auch nachdenkliche, auf jeden Fall heitere Minuten oder Stunden zu bringen.





AKTIVIEREN UND BEWEGEN

Sie sollten nie stillschweigend davon ausgehen, dass sich quasi automatisch positive soziale Prozesse einstellen, wenn Sie ein Spiel planen. Oder dass das Spielen immer von Spannungen befreit und die Atmosphäre fröhlich ist. Vielleicht treffen in der Gruppenstunde zwei Teilnehmerinnen aufeinander, die sich eigentlich nicht leiden können – und jetzt sollen sie freundschaftlich miteinander spielen. Oder vielleicht ist in der Gruppe jemand, der gerne das große Wort führt, einer anderen aber damit auf die Nerven geht, ohne dass diese sich traut, etwas zu sagen. Die positiven Wirkungen, die den Spielen zugeschrieben werden, können sich ergeben, müssen aber nicht.

Und es ist noch etwas anderes, ob die Teilnehmerinnen bewusst zu einem Spielenachmittag gehen oder ob sie eigentlich in eine Bewegungsstunde kommen, in der auch mal gespielt wird (wo sie doch vielleicht eigentlich gar nicht gerne spielen). Auch hier ist behutsames und sensibles Vorgehen gefragt.

Aber getragen von dem Bemühen, Stunden zu gestalten, in denen und nach denen die Teilnehmerinnen heiter und gelöst sein können, die Freude bereitet haben und den Menschen ganzheitlich ansprechen, dürfen Kleine Spiele (nicht unbedingt in jeder Stunde!) nicht fehlen. Die Teilnehmerinnen kommen mehr in Kontakt miteinander, sprechen miteinander, lachen miteinander.

Die Spiele in den Bewegungsstunden mit sehr alten Menschen unterscheiden sich meist doch von den „Kleinen Spielen“ der Seniorengruppen oder den Gesellschaftsspielen von Spielnachmittagen. Meist macht die Zusammensetzung der Gruppe ein Verstehen der Spielregeln schwierig, sodass nur ganz einfache Spiele zum Einsatz kommen können. Sie müssen sich im Vorfeld gut überlegen, wer in der Gruppe ist und welche Spiele gespielt werden können, damit sich überhaupt ein Spielerlebnis einstellen kann. Viele der in den zahlreichen Spielebüchern (auch Senioren-Spielebüchern) genannten Vorschläge sind – so gut sie auch sind – für die Mehrzahl hochbetagter Gruppenmitglieder zu kompliziert, als dass sie gut funktionieren können. So ist ständig die Fantasie der Übungsleiterin gefragt, beispielsweise komplizierte Regeln abzuwandeln und zu vereinfachen.

Insbesondere eine flexible Verwendung der Materialien hilft uns weiter. So lassen sich die einfachen Spielformen des Weitergebens, des Zuwerfens oder des Zielwerfens durch die Verwendung unterschiedlicher Materialien gut abwandeln. Es ist ein Unterschied, ob man einen, zwei oder mehr Gegenstände weitergibt, ob man zum Nachbarn wirft oder zum Gegenüber,



ob man mit einem Sandsäckchen in einen Eimer in der Mitte wirft oder mit einem Handtuch in einen Reifen. Jedenfalls finden sich hier Momente des Spielens, die sofort von jedem und ohne Stress gespielt werden können.

Nachstehend folgt eine kleine Zusammenstellung von Spielideen, die der Vorgabe einfaches Spiel gerecht werden.

3.2 Einfache Spielideen

Flaschendrehen

Material: Eine leere Flasche.

Die Flasche liegt auf dem Boden, Sie drehen sie. Diejenige, auf die der Flaschenhals zeigt, muss eine Bewegung ausführen.

Variationen:

- Die Bewegung wird vorher gemeinsam festgelegt.
- Sie benennen das Körperteil, mit dem die Bewegung ausgeführt wird.

Weitergeben

Material: Ein großer Joghurtbecher, ein Gymnastikball.

Die Teilnehmerinnen geben den Joghurtbecher, auf dem der Ball liegt, im Kreis weiter, ohne dass der Ball herunterfällt.

Variationen:

- auf dem Joghurtbecher liegt ein Luftballon
- auf dem Joghurtbecher liegt ein Wasserball





AKTIVIEREN UND BEWEGEN

Innen und außen

Material: Zwei Stuhlreihen als Flankenreihen im Abstand von ca. 1 m (die TeilnehmerInnen sitzen hintereinander auf Stühlen und wenden sich jeweils die Körperflanken zu), acht (oder mehr) Gegenstände zum Weitergeben (wie Tennisbälle, Tennisringe, Sandsäckchen, Bälle o. Ä.).

Die Vorderste bekommt jeweils vier Gegenstände, die sie auf den leeren ersten Stuhl legt. Auf Kommando werden die Gegenstände nach hinten auf der Innenseite der Reihen weitergegeben und auf der Außenseite wieder nach vorne. In welcher Reihe liegen alle Gegenstände zuerst wieder auf dem Stuhl?

Variationen:

- Es wird mit zwei Bällen gespielt (ein Spiel kann auch aus mehreren Durchgängen bestehen).
- Die erste Teilnehmerin erhält den Ball. Der wird auf der Innenseite nach hinten gegeben, auf der Außenseite auf dem Boden nach vorne gerollt.
- Der Ball wird auf der Außenseite nach hinten gerollt und auf der Innenseite wieder nach vorne.
- Die letzte Teilnehmerin erhält den Ball. Dieser wird zuerst auf der Außenseite nach vorne gerollt (oder gegeben), dann auf der Innenseite zurück.

Spitz, pass auf!

Material: Pro Spielerin eine Maus: Ein zusammengeknäueltes Blatt Papier wird an einen langen Wollfaden (nicht zu dünn) angebunden, ein leichter Plastikeimer, ein großer Schaumstoffwürfel.

Die Spielerinnen sitzen im Kreis und legen ihre Mäuse in die Kreismitte, das andere Ende des Wollfadens halten sie in der Hand. Sie als Leiterin stehen mit dem Eimer in der einen Hand in der Mitte und würfeln mit der anderen Hand. Wenn Sie eine 1 oder 6 (2 oder 5) würfeln, versuchen Sie, die Mäuse mit dem Eimer zu fangen, die Teilnehmerinnen ziehen ihre Mäuse schnell weg: Kann die Katze eine Maus fangen?

Zielwerfen

Material: Ein Eimer (ein Papierkorb, eine Kiste o. Ä.), pro Teilnehmerin mindestens ein Wurfgegenstand (Ball, Sandsäckchen, Kastanie o. Ä.).



Jede Teilnehmerin versucht, ihren Gegenstand in den in der Kreismitte auf dem Boden stehenden Eimer zu werfen.

Variationen:

- Die Gegenstände sind unterschiedlich groß und schwer (z. B. Tennisball, Softball, Weichgummiball, Kastanie, Eichel).
- Die Gegenstände, die schnell nacheinander geworfen werden sollen, haben unterschiedliche Material- und Flugeigenschaften (z. B. Sandsäckchen, Topfkratzer, Bierdeckel): Wie fliegt was? Welcher Krafteinsatz ist dafür erforderlich?
- Der Eimer steht in der Mitte erhöht auf einem Stuhl (Tisch).
- Mit den Wurfgegenständen wird ein in der Mitte stehender Gegenstand abgeworfen (Markierungshütchen, Kegel o. Ä.).

Essbar

Material: Keines.

Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis. Sie rufen verschiedene Worte in den Kreis. Nennen Sie solche Dinge, die essbar sind, heben die Teilnehmerinnen die Arme hoch; benennen Sie nichtessbare Dinge, verstecken sie die Hände hinter dem Rücken.

Variationen:

- Wer eine falsche Reaktion gezeigt hat, nennt das nächste Ding.
- Eventuell nur eine Bewegung wählen.
- Die Teilnehmerinnen (oder einige von ihnen) übernehmen abwechselnd nach vorheriger Absprache das Kommando.

Der Plumpsack geht um

Material: Ein Tennisball oder ein anderer kleiner Ball (Plumpsack).

Sie teilen den Stuhlkreis in zwei Hälften, die deutlich voneinander abgegrenzt sind (z. B. durch leere Stühle oder einen größeren Zwischenraum). Die eine Hälfte der Gruppe bekommt den Plumpsack und lässt ihn schnell von einer zur anderen wandern. Die anderen stützen die Ellbogen auf die Knie und legen das Gesicht in die Hände. Auf Kommando schauen diese alle auf, wäh-



AKTIVIEREN UND BEWEGEN

rend die Teilnehmerinnen der anderen Gruppe, die den Plumpsack hat, ihre Hände hinter dem Rücken verstecken. Wer hat den Plumpsack?

Treffball

Material: Ein großer Weichgummiball oder ein Wasserball, pro Spielerin ein Tennisball.

Die Teilnehmerinnen sitzen sich in zwei Reihen, die weit auseinander liegen, gegenüber. In der Mitte liegt der dicke Ball auf dem Boden. Auf Kommando werfen die Teilnehmerinnen ihre Tennisbälle und versuchen, den Ball auf die Seite der anderen Gruppe zu rollen. Sie (oder mobile Teilnehmerinnen) holen die Tennisbälle wieder und verteilen sie erneut. Dann wird auf Kommando wieder geworfen. Welche Seite schafft es zuerst, den dicken Ball auf die andere Seite zu befördern?

Werfen und Fangen

Material: Ein weicher Ball (Softball oder Wasserball).

Sie stehen in der Mitte des Stuhlkreises und werfen den Teilnehmerinnen den Ball der Reihe nach zu. Diese werfen zurück.

Variationen:

- Die Teilnehmerinnen sitzen mit verschränkten Armen und dürfen sie nur zum Fangen lösen.
- Mobile Teilnehmerinnen übernehmen zeitweilig die Position in der Mitte des Kreises.
- Sie werfen den Ball den Teilnehmerinnen blitzschnell, aber in willkürlicher Folge (auch mit Umdrehen) zu.
- Sie stehen in der Mitte und prellen den Ball schräg auf den Boden, sodass er beim Gegenüber landen kann. Die Fängerin wirft zurück.
- Kann jemand auch zurückprellen?
- Die Teilnehmerinnen werfen sich gegenseitig den Ball zu.

Karussell

Material: Verschiedene Gegenstände zum Weitergeben.



Es werden verschiedene Gegenstände verteilt (höchstens jede zweite Teilnehmerin hat einen Gegenstand). Auf Kommando werden sie reihum nach rechts weitergegeben.

Variationen:

- Die Richtung wechseln.
- Die Richtung mehrmals auf jeweils vorher ausgemachte Signale hin wechseln, z. B. „stopp – blau“ heißt: nach links, „stopp – rot“ heißt: nach rechts (man kann auch mehrmals hintereinander die gleichen Farbkommandos geben).
- Mit einem oder zwei Gegenständen beginnen und zusätzlich immer mehr (auch verschiedene) Gegenstände mit einbringen.

Wasser – Feuer – Wind

Material: Keines.

Sie geben jeweils eine Bewegung zu den drei Begriffen vor, die die Gruppe möglichst schnell ausführen soll:

Wasser: Das Wasser steigt, die Füße müssen hochgehoben werden, damit sie nicht nass werden.

Feuer: Mit der Hand ausfächeln (rechte Hand, linke Hand oder beide).

Wind: Die Arme werden hochgehoben und wiegen sich wie Bäume im Wind.

Variationen:

- Es werden andere Begriffe benannt und Bewegungen dazu gemeinsam erfunden, beispielsweise:

Sonne: Die Arme (pantomimisch) mit Sonnencreme eincremen.

Frost: Frieren und sich auf dem Stuhl ganz klein machen.

See: Schwimmbewegungen.

Die Spielleiterin bindet die Begriffe in eine Geschichte ein. Wenn die Teilnehmerinnen die Begriffe hören, führen sie die zugehörige Bewegung aus. Beispiel: „Gestern schien die Sonne. Es war ganz warm. Wir wollten gerne an einen See gehen. Aber als wir aus dem Haus kamen, merkten wir, dass wir uns getäuscht hatten. Die Sonne schien nur hinter den Fensterscheiben so warm, dass wir an den See gehen wollten. In Wirklichkeit herrschte draußen strenger Frost.“