

Bewegte Brücken bauen zu Menschen mit Demenzerkrankung

...mit dem Konzept der Motogeragogik

= Psychomotorische Entwicklungsbegleitung für
Senioren und hochbetagte Menschen

...wie man mit und durch Bewegung noch oder wieder
so MANCHES bewegen kann....

Motogeragogik ist ein ganzheitliches,
erlebnisorientiertes, pädagogisches Konzept der
Persönlichkeitsbildung und Persönlichkeitsförderung
durch und mit Bewegung im Alter.

In der Beschäftigung mit Erinnerungen weckenden
Alltagsmaterialien, wagen wir uns in freudvolle
Bewegungsabenteuer, welche sogar hochgradig
demente Menschen wieder im wahrsten Sinne des
Wortes „bewegen“.

Gemeinsames Spiel sowie die Entwicklung eigener Ideen
bilden einen Schwerpunkt im motogeragogischen
Bewegungsangebot.

Über phantasievoll gestaltete, vielfältige
Bewegungserfahrungen wird die ganze Person bewegt
und gleichzeitig körperliche, geistige, psychische und
soziale Bereiche angesprochen.

Für die TeilnehmerInnen soll spürbar werden: „ Es geht noch etwas !“

Auch der gealterte, schmerzende, kranke Körper kann noch positiv in der freudvollen, kreativen Bewegung erlebt werden!

Die Erfahrung eines „MEHR“ an bewegen Könnens ist auch die Erfahrung eines „MEHR“ an Sicherheit, an Zutrauen zu sich selbst, an Handlungskompetenz und individueller Freiheit.

Psychomotorische Leitideen:

- **Ganzheitlichkeit** – im motogeragogischen Erleben wird der ganze Mensch psychisch und physisch angesprochen
- **Entwicklungsorientiertheit** – nicht die größtmögliche Leistung sondern die bestmögliche Entwicklung jedes Einzelnen steht im Vordergrund
- **Handlungsorientiertheit** – nur durch Selbsttätigkeit kann der Mensch (wieder) ein Stück Selbstständigkeit gewinnen
- **Ressourcenorientiertheit** – es wird von den Stärken jedes Teilnehmers ausgegangen; individuelle Stärken erlebbar machen
- **Freiwilligkeit** – keiner muss mitmachen

- **Kommunikationsorientiertheit** – Dialogisches Arbeiten; Vorschlag und Gegenvorschlag

Psychomotorische Basisdimensionen :

1. **Beziehung** - Beziehung gestalten heißt sich miteinander vertraut zu machen und dabei respektvoll und vorsichtig miteinander umgehen;
Gestaltung der Beziehung im Dialog
„Man muss sich miteinander verwickeln um sich entwickeln zu können!“
2. **Raum** – der Raum aus Strukturen und Ritualen, der Sicherheit vermittelt- Spielraum, Freiraum und Handlungsraum eröffnen
3. **Zeit** – „Die Zeit die wir miteinander verbringen soll von hoher Qualität sein“ (Emmi Pickler)

„Das Gras wächst nicht schneller auch wenn wir daran ziehen!“

4. **Inhalte** - sollen auf die Bedürfnisse und Lebensthemen der Teilnehmer abgestimmt sein

Die höhere Priorität als der Inhalt haben die ersten drei Basisdimensionen- anders gesagt: „Es kommt nicht so sehr darauf an WAS wir mit den Menschen machen, sondern WIE wir sie begleiten!“ = die psychomotorische Haltung

Praxisüberlegungen:

Themen / Biografischer Ansatz
Material (Alltag, Erinnerungen)
Experiment
Musik
Gymnastik
Spielemente
Tanz /Rhythmus
Memory-Elemente

Psychomotorische Entwicklungsbegleitung soll dem alten Menschen helfen, mit sich und seiner Lebenssituation besser umgehen zu können!

Gerne möchte ich Ihnen meine persönlichen Erfahrungen die ich mehrmals pro Woche in unterschiedlichen Altenheimen erleben darf, direkt aus der Praxis an Hand einiger Beispiele und Erlebnisse schildern:

Jeweils einmal pro Woche besuche ich Pflege - und Demenzstationen mit dem Angebot der „Motogeragogischen Bewegungsabenteuer“.

Die Gruppen bestehen aus rund 10- 15 Personen, die meist an den Rollstuhl gebunden und mittel bis hochgradig demenzerkrankt sind

Jede Einheit startet mit einem Bergübungsritual – Rituale bieten Sicherheit, Wiedererkennungseffekte und runden unsere Stunden ab.

Schon hier kann man beobachten wie sich Köpfe heben, Blicke klarer werden, die Menschen schon nach wenigen Einheiten in das Ritual einstimmen.

Über vielfältige Alltagsmaterialien, wie Kochlöffel, Zeitungspapier, Geschirrtücher, Bürsten, Nähspulen, etc. oder Naturmaterialien ,werden zu Beginn einer Einheit Erinnerungen der TeilnehmerInnen geweckt.

Ausgehend von der für den mitgebrachten Gegenstand tatsächlichen Gebrauchs-Bewegung, wagen wir uns gemeinsam, freudvoll Woche für Woche in Bewegungsabenteuer, manchmal verpackt in Geschichten, in welchen die TeilnehmerInnen zu Kreativität, Experimentierfreude, Selbsttätigkeit, Phantasie und eigenen Ideen angeregt werden.

Die Möglichkeiten erstrecken sich vom imaginären Herbstspaziergang, über Gartenarbeit, Schneeballschlachten, Küchen oder Haushaltstätigkeiten bis hin zu Sommerfesten u.ä.

Das Experimentieren mit unterschiedlichsten Gegenständen bzw. Naturmaterialien, oder die Gedankenreisen in verschiedenste Bewegungsgeschichten, unterstützt von Materialien, welchen einen hohen

Aufforderungscharakter besitzen, lösen nach meinem Empfinden jedes Mal für mich im Vorfeld dieser Arbeit nahezu Udenkbares aus!

Gerne erzähle ich Ihnen folgendes Beispiel: Eine Dame, hochgradig an Demenz erkrankt, war eminer Beobachtung nach, viele Wochen kaum „anwesend“. Mir fiel aber auf, dass die Dame, die schon lange ihre Sprache verloren hatte, ihr notorisches schreien und jammern, welches ständig am Gang zu hören war, in den Stunden aussetzte. Sie saß dabei, beteiligte sich aber nicht aktiv. Nach etwa 3 bis 4 Monaten nahm sie erstmals Material an uns setzte sich mit diesem immer mehr auseinander. Woche für Woche gelang es mehr über das Material mit ihr in Bewegung und somit Begennung zu kommen- die Brücke über das gemeinsame bewegen des Materials zu ihr war geschlagen.

Eines Freitags, während der Verabschiedung klammerte sie sich an meiner Hand fest und begann kaut zu hecheln.(meiner Wahrnehmung nach) Ich hatte große Sorge, dass sie nun zum Hyperventilieren beginnen würde und überlegte was ich tun muss. Plötzlich stiess sie das Wort: „HHHHerrlich“ hervor und strahlte mich an. Von diesem Ereignis an, begann sie wortweise wieder verbal zu kommunizieren- Motogeragogik setzte also ihre Sprache wieder in Bewegung!!

Sowohl die tatsächlichen Bewegungen - wie etwa eine Frau, die anmerkte, sie könne ihr Knie keinesfalls bewegen, sich dann aber beim „Woll-Knäuel-Match“ als wahre Stürmerin erwies- sowie die geistigen und

emotionellen Entwicklungen, die sich nach und nach zeigen.

Einerseits in Erinnerungen und Erfahrungen, die kundgetan, erzählt oder gezeigt werden , andererseits in originellen Ideen und Erfindungen, die zu unseren unterschiedlichsten Bewegungsabenteuern passen!

Bald zeigen sich auch schon deutlich soziale Netze die in der Gruppe entstehen.

Während beim Start einer neuen Gruppe, die Leute schweigend auf das Geschehen warten, plaudern sie nach etwa fünf, sechs Einheiten in freudiger Erwartung des Kommenden , miteinander, soferne sie noch der Sprache mächtig sind

“Was hat Frau Thesi denn heute wohl wieder mitgebracht ?“ steht meist als Hauptfrage im Raum! Sogleich gibt es Spekulationen, was wir wohl gemeinsam erleben werden, wie auch Erinnerungen, „ was Frau Thesi denn letztes Mal alles mitgebracht hat“ – und dies bei teilweise hochgradig dementen Menschen !!

In heterogenen Gruppen, in welcher durchaus als noch recht fit zu bezeichnende „slow-goes“ sowie schwer beeinträchtigte „No-goes“ miteinander in gemeinsames Erleben und Berührung kommen, entwickelt sich auch hier immer mehr Interaktion.

Die „Fitten“ ereifern sich den anderen wo es nur geht zu helfen und zu unterstützen. Teilnehmer, die anfangs „nur“ zusehen, erwachen im Laufe einer Einheit zusehends und es ist wunderschön mitzuerleben wie

durch das gemeinsame in Bewegung kommen, tatsächlich Unglaubliches bewegt wird.

Für mich an oberster Stelle der Arbeit steht die Beziehung!

In der Form meines wöchentlichen Besuches kann ich mich und meine Beziehung zu hundert Prozent geben! In dieser Beziehung, (Frei-) Raum und Zeit geben kann sich in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung im Altenheim unglaublich Positives bewegen.

Mit viel Musik, viel Berührung und Materialien mit unterschiedlichem Aufforderungscharakter erwachen auch hochgradig demente Menschen von Einheit zu Einheit mehr und es gelingt tatsächlich diese bewegten Brücken zu ihnen zu schlagen.

Die Entwicklung jedes Einzelnen in den wöchentlich 1- 2 x aufeinander folgenden Einheiten ist nahezu unbeschreiblich!

Niemals hätte ich mir vor Beginn meiner Tätigkeit im Altenheim solch eine Fülle an positiven Erlebnissen und Erfahrungen vorstellen können.

Einerseits das Erleben mit der jeweiligen Gruppe, andererseits die vielen positiven Rückmeldungen des Personals und das große Interesse an der Idee, Psychomotorische Entwicklungsbegleitung in Pflege- und Pensionistenheimen anzubieten, zeigen, dass die Motogeragogik, die bei uns noch eher in Kinderschuhen steckt, hoffentlich eine ganz bedeutende Zukunft hat.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Theroie - Powerpoint + Fotos via Powerpoint während der Praxiserfahrungen + Videosequenzen

Thesi **Zak**,

Jahrgang 1970, lebt in Wien, verheiratet, 4 Kinder
Kindergärtnerin und Horterzieherin, Didaktik und Praxislehrerin
an der Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik;
Motopädagogin und Motogeragogin; Erwachsenenbildung,
Referentin an der pädagogischen Hochschule Wien,
Vortragende an zahlreichen Veranstaltungen im In- und
Ausland zum Thema Motopädagogik und Motogeragogik
Chefredakteurin der Zeitschrift des „Aktionskreis Motopädagogik
Österreich“; Buchautorin (2008)
Seit 2002 als selbstständige, mobile Motopädagogin und
Motogeragogin in der psychomotorischen
Entwicklungsbegleitung mit Menschen zwischen 3 und 103
Jahren, in Kindergärten, Schulen, Behinderteninstitutionen,
Pensionistenclubs sowie Pflege- und Pensionistenheimen, sowie
in der Erwachsenen Fort- und Weiterbildung tätig

www.motogeragogik.org

www.motogeragogik.at

www.valeo.at

