

1. Verstehen, annehmen und bewegt begleiten – Motogeragogische Grundlagen

1.1 Entwicklung und Alter – ein lebenslanger Prozess

Auf der Suche nach einer Antwort, wann ein Mensch alt ist und wie das Alter oder Altern verläuft, ergeben sich, abhängig von den Interessen und fachtheoretischen Hintergründen, unterschiedliche Antworten.

Das Wort „alt“ leitet sich aus dem indogermanischen Wortstamm „al“ ab. Damit wird der Prozess des „Wachsens“ und „Reifens“ bezeichnet¹.

Die Weltgesundheitsorganisation spricht mit der Vollendung des 65. Lebensjahres von Alter, aus sozialpädagogischer Sicht beginnt das Alter mit Beginn der (Alters-)Rente. Die Altersforscherin Ursula Lehr² beschreibt Alter als einen Teilabschnitt der menschlichen Entwicklung: vom mittleren Erwachsenenalter bis zum Tod. Aus Perspektive des Arbeitgebers ist der Arbeitnehmer ab dem Zeitpunkt alt, ab dem er nicht mehr seine volle Arbeitskraft erbringen kann. Dies trifft in manchen Branchen schon ab 40 Jahren zu. Diese variierenden Altersbegrenzungen machen schon deutlich, dass die Zielgruppe nicht eindeutig einzugrenzen ist.

Die Sozialwissenschaft untersucht den demografischen Wandel, gesellschaftliche Entwicklungen und daraus resultierende Lebensbedingungen von bestimmten Personengruppen. Sie stellt fest, dass erhebliche Unterschiede innerhalb einer Generation bezüglich der Differenz des tatsächlichen biologischen und gefühlten Alters existieren. Dies ist abhängig von der Persönlichkeit, der allgemeine Lebensweise, dem Bildungsstand sowie der medizinischen und sozialen Betreuung.

Ebenso besteht eine hohe Heterogenität zwischen den Generationen. Es lassen sich keine allgemein gültigen Aussagen bezüglich Menschen mit dem Lebensalter 65 treffen. Durch unterschiedliche Lebensumstände, kulturelle Herkunft und historische Zusammenhänge (Weltkrieg, Wirtschaftswunder, 68-Generation) haben sich die Generationen unterschiedlich entwickelt.

Bei der Bestimmung des Alters werden folgende Unterscheidungen vorgenommen:

- Im kalendarischen Sinne wird das Alter entsprechend der gelebten Jahre definiert.
- Die biologische Sicht gibt Auskunft über die Leistungsfähigkeit und Alterungsprozesse der körperlichen Funktionen. So lassen sich bei der Leistungsfähigkeit einzelner Organe ab dem vierten Lebensjahrzehnt oder der

1 Krus & Wahl 2010, S. 10

2 Lehr 2000

Nervenzellen ab dem dritten Lebensjahrzehnt relativ früh Leistungseinbußen feststellen.

- Das soziale Alter wird bestimmt durch die sozialen Rollen, die von der Gesellschaft an bestimmte Altersgruppen herangetragen werden.
- Die Psychologie definiert das Alter im Zusammenhang von Veränderungen im Erleben und Verhalten und deren innere Begründung.

Der Blick auf das Alter und Altern unterliegt auch dem subjektiven Lebenskontext und Erleben, sowie dem gesellschaftlichen Wandel der Zeit.

So reflektiert der Cellist und Dirigent Pablo Casals mit 90 Jahren in seinen Erinnerungen unter dem Titel „Licht und Schatten auf einem langen Weg“ (1971): *„Alter ist überhaupt etwas Relatives. Wenn man weiterarbeitet und empfänglich bleibt für die Schönheit der Welt, die uns umgibt, dann entdeckt man, dass Alter nicht notwendigerweise Altern bedeutet, wenigstens nicht Altern im landläufigen Sinne. Ich empfinde heute viele Dinge intensiver als je zuvor, und das Leben fasziniert mich immer mehr.“*³

Zusammenfassend lässt sich das Alter/Altern nicht allgemeingültig definieren. Alter wird je nach Fachdisziplin sowie subjektivem Erleben unterschiedlich beschrieben. Alter ist das Resultat eines lebenslangen Zusammenspiels von biologischen, körperlichen und seelischen Veränderungen in den sich jeweils verändernden gesellschaftlichen und sozialen Bezügen, in denen der Mensch lebt.

Wie entwickelt sich der Mensch nun über die gesamte Lebensspanne? Antworten hierzu finden sich im Konzept der Lebensspannen-Psychologie⁴. Die Entwicklung des Menschen wird als ein komplexer lebenslanger Prozess verstanden, der von Veränderung und Stabilität geprägt ist. Jeder Lebensabschnitt ist dabei durch spezifische Anforderungen, Ressourcen und Ziele gekennzeichnet.

Baltes⁵ formuliert folgende Grundannahmen zur Entwicklung:

Entwicklung ist ein Zusammenspiel von Gewinnen und Verlusten

Biologische Abbauprozesse führen im Laufe des Lebens zu Einschränkungen und Kompetenzverlusten, jedoch können in anderen Bereichen durch Lern- und Anpassungsleistungen sowie selektive Optimierung Kompetenzen und Ressourcen erweitert werden oder auch Stabilität erlangt werden.

3 Krus & Wahl 2010, S. 26

4 Baltes 1990

5 ebd.

Altern verläuft multidimensional und multidirektional

Die menschliche Entwicklung findet in mehreren Dimensionen der Persönlichkeit statt. Es lassen sich leib-seelische, kognitive, emotionale und soziale Dimensionen⁶ unterscheiden.

Veränderungen im Rahmen der individuellen Entwicklung finden nicht nur zwischen verschiedenen Entwicklungsdimensionen (z. B. leib-seelisch und kognitiv), sondern auch multidirektional, d. h. innerhalb einer Kategorie statt. So kann es im selben Entwicklungsabschnitt und Verhaltensbereich zu Wachstum und Abbau kommen.

In der Auseinandersetzung mit Alter, Alterungsprozessen und Entwicklung über die Lebensspanne ist es wichtig, zwischen altersbedingten Veränderungen und pathologischen Entwicklungen im Sinne von Erkrankungen zu unterscheiden. Geprägt durch mediale Fokussierung auf die Alzheimer Demenz besteht bei vielen Menschen eine große Angst davor „nicht mehr richtig denken zu können“. Die weit verbreitete Annahme, dass es im Alter automatisch durch das Absterben von Gehirnzellen zur Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit kommt, ist wissenschaftlich widerlegt. Im Sinne der Multidirektionalität unterscheidet man bei der kognitiven Dimension zwei Intelligenzformen, die sich mit zunehmendem Alter unterschiedlich entwickeln. Während die „kristalline“ Intelligenz bis ins höchste Alter zunehmen kann, unterliegt die „fluide“ Intelligenz einem langsamen Abbauprozess.⁷

Die fluide Intelligenz wird durch die Gene beeinflusst und ist unabhängig von Umgebung und Erfahrung des Menschen. Biologische Faktoren spielen bei ihrer Ausprägung eine bedeutende Rolle, und damit haben auch altersbedingte Abbauprozesse eine Relevanz. Durch Unterbrechung der Routine im Alltag, Offenheit für neue Ideen, Erwerb von neuen Kenntnissen und Fertigkeiten, kognitive Aufgabenstellungen und körperliche Aktivität ist die fluide Intelligenz bis ins hohe Alter trainierbar.⁸

Die kristalline Intelligenz ist zumeist altersbedingt nicht beeinträchtigt und kann auch in späteren Jahren noch erweitert werden. Sie setzt sich aus (Lebens-)Erfahrung und Wissen zusammen. Sie ist u. a. abhängig von der Persönlichkeit, dem kulturellen Umfeld, der Bildung und individuellen Coping-Strategien. Sie umfasst die Summe von all dem, was ein Mensch im Laufe seines Lebens erlernt hat.⁹

6 Haas 2014, S. 24

7 Diese Unterteilung der Intelligenz entstammt der Zweikomponententheorie des US-amerikanischen Persönlichkeitspsychologen Raymond Cattell (1905–1998).

8 Oswald 2014

9 Ascheron 2007

Menschen altern unterschiedlich

Das Tempo und die Qualität von Alterungsprozessen sind individuell unterschiedlich. Auch innerhalb einer Person können Kompetenzen und Verhaltensbereiche unterschiedlich schnell und anders altern. Diese inter- und intraindividuelle Variabilität ist Ausdruck der **Plastizität**¹⁰. Entwicklung vollzieht sich bei gleichen genetischen Voraussetzungen in Abhängigkeit von internen und externen Einflussfaktoren.

Am Beispiel der fluiden und kristallinen Intelligenz wird deutlich, dass der Alterungsprozess des Menschen auch von Verhaltensweisen, Lebensbedingungen und Lebenserfahrungen abhängig und somit auch beeinflussbar ist.

Altern vor dem Hintergrund des historischen Kontextes

Der Verlauf der Entwicklung einer Person ist auch in Abhängigkeit von dem historischen Kontext, mit seinem Zeitgeist und der vorherrschenden sozio-kulturellen Situation zu betrachten. Das Eingebunden-Sein des Menschen in seinen Kulturkreis, sein soziales-familiäres Umfeld und die ökologischen Bedingungen wirken sich nach Haas¹¹ entscheidend auf die motorische und leibseelische Entwicklung aus. Welchen Zugang der Mensch zum Beispiel zu seiner eigenen Leiblichkeit im Laufe seines Lebens findet und welche Einstellung er zu seinem Leib in seinem Veränderungsprozess entwickelt, ist u. a. durch historisch bedingte Zusammenhänge (Sport- und Bewegungskultur, Schönheitsideale) geprägt¹² und hat wiederum Einfluss darauf, wie der Mensch mit dem Altersprozess umgeht.

1.2 „Was mich bewegt und herausfordert“ – vorhandene Kompetenzen/Potentiale nutzen, wiederentdecken und neue erwerben

Die Begründerin der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung im Alter in Deutschland, Marianne Eisenburger¹³, beschäftigt sich seit Ende der 1980er Jahren mit den Themen sowie Entwicklungsaufgaben, die im Lebensabschnitt Alter zu erwarten sind.

Das Konzept der „Entwicklungsaufgaben“ geht auf Robert J. Havighurst 1948/1972¹⁴ zurück. Er geht davon aus, dass der Mensch im Laufe seiner Entwicklung übergeordnete Aufgaben zu bewältigen hat. Entwicklungsaufgaben struk-

10 Balthes 1990, S. 11 / Haas 2014, S. 25

11 Haas 2014, S. 25

12 ebd.

13 Eisenburger 1991, 2002, 2005

14 Martin & Kliegel 2014, S. 42

turieren die Lebensspannen und sind als Herausforderungen zu sehen, die vom Individuum als persönliche Entwicklungsziele wahr- und angenommen werden. Sie stellen Wendepunkte im Lebenslauf dar, die Weiterentwicklung oder eine Neuorientierung notwendig machen.

Die erfolgreiche Bewältigung dieser Aufgaben bewirkt Zufriedenheit mit sich selbst und die soziale Anerkennung innerhalb der Gesellschaft. Die Art und Weise, wie die einzelne Entwicklungsaufgabe bewältigt wird, wirkt sich jeweils auf die weitere Entwicklung aus. Sie führt zu neuen **emotionalen, sozialen und kognitiven Kompetenzen und zu übergeordneten Bewältigungsfähigkeiten**, auf die der Mensch über die gesamte Lebensspanne hinweg zurückgreifen kann¹⁵. Anders ausgedrückt handelt es sich bei Entwicklungsaufgaben um Lebens-Anforderungen bzw. Herausforderungen oder Lebensthemen.¹⁶

Im Zuge ihrer Auseinandersetzung mit den spezifischen Entwicklungsaufgaben und -themen des Alters/Alterns übertrug Marianne Eisenburger die Grundannahmen und -prinzipien der Psychomotorik auf die Zielgruppe und prägte in diesem Zusammenhang den Begriff **Motogeragogik**. Dieser setzt sich aus den zwei Wortbedeutungen **Moto** (Motorik) und **Geragogik** (Alterspädagogik) zusammen.¹⁷

Bewegung gewinnt im Alter zunehmend wieder an Bedeutung und spielt im Sinne der Möglichkeiten, den Tag, das Leben selbstbestimmt und selbstständig gestalten zu können eine entscheidende Rolle. Wahrnehmung und Bewegung verändern sich im Zuge des Alterungsprozesses, und der Mensch ist herausgefordert, seine körperlichen-funktionalen Veränderungen sowie sein sich veränderndes eigenes Aussehen anzunehmen und in sein Selbstbild zu integrieren. Bewegung als Medium kann dazu beitragen, sich selbst wirksam zu erleben, die Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen sowie Selbst-, Sozial- und Sachkompetenzen zu erhalten, wiederzuentdecken bzw. neue zu erwerben. Diese Annahmen orientieren sich an der identitätsbildenden¹⁸ und kompetenzorientierten¹⁹ psychomotorischen Perspektive und werden von Eisenburger (2011) folgendermaßen zusammengefasst:

„Der Mensch muss mit sich selbst und seinem Körper – in seiner sozialen Gemeinschaft – in seiner Umwelt zurechtkommen. Dazu braucht er bestimmte Fähigkeiten: ‚Ich-Kompetenz‘, ‚Sozial-Kompetenz‘ und ‚Sach-Kompetenz‘. Die Psy-

15 Reinhard 1996, S. 286

16 Apprich 1997, S. 13

17 Kühlenkamp 2017, S. 212

18 Renate Zimmer „Kindzentrierte psychomotorische Entwicklungsförderung“.

19 Friedhelm Schilling „Kompetenztheoretische Ansatz“

chomotorik unterstützt und fördert den Menschen in diesen Fähigkeiten, damit er selbstbestimmt tätig sein (oder werden) kann – und zwar lebenslang“²⁰
Der Eintritt in das Rentenalter, oder zu einem späteren Lebensabschnitt ins Altenheim, erfordert von dem Individuum die Sicherheit, die im Gewohnten und der Routine liegt aufzugeben und sich an die neuen Lebensbedingungen mit ihren emotionalen, sozialen, ökonomischen und auch zeitlichen Veränderungen anzupassen.

- Inwieweit gelingt es, bestehende Freundschaften und Bekanntschaften zu pflegen oder neue zu schließen?
- Welche Veränderungen ergeben sich für die Paarbeziehung?
- Entspricht das Selbstbild den gesellschaftlich-kulturellen Erwartungen?
- Werden die körperlichen und emotionalen Grenzen gewahrt und kann das Individuum sich als selbstbestimmt handelnder Mensch erleben?
- Empfindet sich der Mensch als isoliert oder als Teil einer Gemeinschaft?
- Gelingt es, den Tag mit sinnstiftenden Aktivitäten zu strukturieren?

Die Motogeragogik bietet über das gemeinsame Bewegen, Spielen, Tanzen, Gestalten vielfältige Möglichkeiten, sich als Teil einer Gruppe zu erleben, neue Kontakte einzugehen und Interaktion zu gestalten. Hierbei kann der Mensch vorhandene oder vielleicht auch verloren geglaubte psychische und soziale Ressourcen und Kompetenzen nutzen. → **Abb. 1**

Im Umgang mit Materialien kann der Mensch auf Erfahrungswissen zurückgreifen, sensomotorische Kompetenzen anwenden oder erwerben und kreativ über einen zweckentfremdeten Gebrauch (Alltagsmaterialien als Bewegungs- und Spielanlässe) neue Sichtweisen über Materialien und sich selbst gewinnen. Ebenso können über Materialien Lebensthemen zum Ausdruck gebracht werden. → **Abb. 2, 3**

Das letzte umfassende Lebensthema ist die Beschäftigung mit der eigenen Endlichkeit des Daseins und auch Fragen zum Sinn des gelebten Lebens. Je nach subjektivem Empfinden und Bewertung löst dies eine innere Unruhe oder Gelassenheit aus.

„Die Angst davor, dass die Zeit verrinnt“, ist verbunden mit der Angst vor dem Tod. Die motorische Handlung verschwindet, sie „stirbt“ ohne eine Spur zu hinterlassen.²¹

20 Kühlenkamp 2017, S. 212

21 Lapierre, Aucouturier 2002, S. 104



Abb. 1: Frau F. fordert zum Tanz auf.



Abb. 2

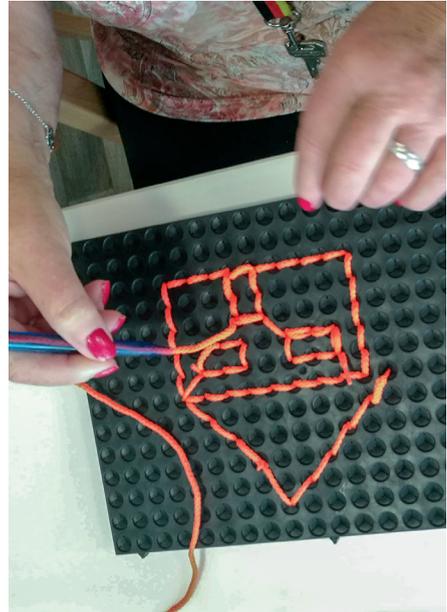


Abb. 3

Frau M., 90 Jahre, nutzt in den Motogeragogikstunden gerne die Möglichkeit, sich im Spiel einzubringen, auf Musik eigene Bewegungen zu erfinden und in den Einsteigs- oder Abschlussrunden den anderen Senioren ihre Befindlichkeit oder Erlebnisse der letzten Woche mitzuteilen. Im letzten Monat ist sie ausschließlich mit Fragen Ihrer Endlichkeit beschäftigt. „Alle sterben’s um mich herum ..., meine Kinder und Enkelkinder kommen mich auch kaum besuchen, die haben keine Zeit ... – ob denn überhaupt noch jemand an mich denkt, wenn ich nicht mehr da bin ...“.

Die Motogeragogin nimmt dies zum Anlass, um in der nächsten Bewegungsstunde Pinsel, Schwämme, Farbe und Blätter zur Verfügung zu stellen. Frau M. malt ausdauernd und mit höchster Konzentration mit den unterschiedlichen Materialien und Farben, sie wirkt ganz in ihr Tun versunken. Die Motogeragogin / der Motogeragoge stellt Bezüge zu Künstlern her, und es entsteht ein reges Gespräch in der Gruppe über verstorbene Persönlichkeiten, die „Spuren hinterlassen“ haben. Am Ende der Stunde lacht Frau M. ...

Die Motogeragogin / der Motogeragoge hat das Potenzial des kreativen Ausdrucks von Frau M. genutzt und ihr eine Möglichkeit aufgezeigt „eine Spur der eigenen Existenz, der eigenen Handlung zu hinterlassen, symbolisch in dieser Spur präsent zu sein, außerhalb des eigenen Körpers, über den Körper und die Gegenwart hinaus“.²²

1.3 „Wenn sich Lebensthemen über den Körper ausdrücken ...“

Erikson (1968) betrachtet die Entfaltung der Identität als einen Prozess der aktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt. Abhängig von Reifungsprozessen, stellen sich dem Individuum in bestimmten Abschnitten seines Lebenslaufes „emotionale Grundfragen“ bzw. Lebensaufgaben. Der Mensch erlebt diese Lebensaufgaben subjektiv als Krise, die er zu bewältigen hat. Jede erfolgreich bewältigte Krise trägt zum sicheren Fundament für die Weiterentwicklung bei. Der erworbene Erfahrungsschatz kann genutzt werden, um die folgende Krise zu bewältigen. Das Individuum vollzieht, indem es die Krise bewältigt, einen qualita-

²² ebd. S. 104

tiven Sprung, der eine neue Phase einleitet, die es wiederum zu bewältigen gilt. Die erfolgreiche Bewältigung führt zur Entwicklung einer stabilen Persönlichkeit. Nicht gelöste Konflikte können zur Stagnation im Rahmen der Entwicklung bzw. zu Krankheit führen.²³

Erikson beschreibt die Lebens- und Entwicklungsaufgaben des Menschen, die sich aus dem Zusammenspiel von inneren Reifungsvorgängen und äußeren sozialen Anforderungen ergeben, in acht polaren Gegenbegriffen.

Auch in der Arbeit mit alten und hochbetagten Menschen ist das Wissen über die sich im gesamten Lebenslauf stellenden Aufgaben von Bedeutung. Verhaltens- und Bewegungsäußerungen, die erstmal für die Begleitperson nicht verständlich sind, werden basierend auf diesem theoretischen Wissen im Sinne einer verstehenden Perspektive nachvollziehbar. Das Wissen um die einzelnen Phasen und damit einhergehend das gezielte Aufgreifen von Themen früherer Phasen im Rahmen der motogeragogischen Arbeit kann zur emotionalen Stabilisierung beitragen.

In der folgenden tabellarischen Darstellungen (siehe S. 16, 17) werden die emotionalen Grundfragen/Hauptaufgaben in den jeweiligen Phasen erläutert. Stufen- und Phasenmodell in ihrer Ausschließlichkeit mit festgelegten, allgemeingültigen zeitlichen Abläufen und Krisen werden heute nicht mehr berücksichtigt. Daher wurde bewusst bei der Darstellung auf die altersspezifische Zuordnung verzichtet. Es besteht jedoch Einigkeit darüber, dass Krisen und Lebensthemen für die Entwicklung der Identität eine große Bedeutung haben.

23 Apprich 1997, Philippi-Eisenburger 1991, Rahm 1993