

**Tittlbach, Susanne; Binder, Martin; Bös, Klaus: Bewegt im hohen Alter.
Ein Programm zur psychomotorischen Aktivierung in
Altenpflegeeinrichtungen.**

Meyer & Meyer, Aachen, 2012, 172 Seiten, € 19,95 (D)

Die Zahl der pflegebedürftigen älteren Menschen wächst stetig. Eine psychomotorische Aktivierung hochaltriger, pflegebedürftiger Personen wird als sinnvoll erachtet.

Tittlbach, Binder und Bös haben nun ein Programm entwickelt, das sie speziell in Einrichtungen der stationären und teilstationären Altenhilfe ansiedeln. Das Programm kann von Fachkräften, die sich für die psychomotorische Aktivierung von pflegebedürftigen Hochaltrigen qualifiziert haben, durchgeführt werden.

Das Kursmanual ist im DIN A4-Format, mit großer Schrift und vielen sehr anschaulichen Bildern gestaltet. Es beginnt mit einer kurzen Einführung ins Thema; hier werden Hochaltrigkeit und Bewegung, die Zielgruppen des Pro-

gramms und die Rahmenbedingungen zur Kursgestaltung thematisiert.

Es folgt eine auch bewusst kurz gehaltene Begründung des Programms. Die Autoren verweisen auf das Modell der Motogeragogik nach Eisenburger und beschreiben Psychomotorik im Alter als individuumzentrierten, handlungstheoretischen Ansatz, der versucht, Rückentwicklungen von motorischen, kognitiven, sozialen und emotionalen Funktionen und Fähigkeiten entgegenzuwirken und diejenigen Ressourcen zu stärken, die der Einzelne benötigt, um Handlungskompetenz zu erwerben und dadurch sein Wohlbefinden zu erhöhen. Der Widerspruch zwischen individuumzentriertem Arbeiten und der Durchführung eines klar vorgegebenen Programms wird nicht dis-



kutiert. Auch die in der Motogeragogik wichtige Biografiearbeit wird nicht thematisiert. Es folgt die Einordnung in das Modell der Qualitäten von Gesundheitssport nach Brehm & Bös (2006).

Der Hauptteil widmet sich ausführlich den Angaben zur praktischen Umsetzung. In Anlehnung an das Konzept

der Psychomotorik wurde eine Gliederung und Zuordnung der Übungen zu den Bereichen Ich-, Sozial- und Sachkompetenz vorgenommen. Die Gewichtung der psychomotorischen Themenbereiche fällt in diesem Manual eindeutig zugunsten der motorischen Förderung aus: Die Förderung der Ich-Kompetenz wird auf 95 Seiten vorgestellt, wovon 80 für die »Stärkung der motorischen Funktionsfähigkeit« (Gymnastikübungen) genutzt werden. Mehr als 150 Gymnastikübungen werden systematisiert dargestellt. Zu den einzelnen Übungen werden, soweit es sich nicht selbst erklärt, die Ausgangsposition, Bewegungsausführung, Hinweise zur korrekten Durchführung und ggf. Variationen beschrieben. Viele Übungsbeschreibungen werden durch nahezu selbsterklärende große Fotos der Übungsausführung sehr gut ergänzt. Die »Stärkung der kognitiven

Funktionen« und die »Stärkung der psychischen Ressourcen« fallen demgegenüber kurz aus.

In weiteren Unterkapiteln werden »die Stärkung der Sozialkompetenz« mit unterschiedlichen Spiel- und Übungsformen aufgezeigt und die »Stärkung der Sachkompetenz« angedeutet und mit vereinzelt Übungen illustriert.

Im nächsten Kapitel wird die vorangegangene Übungssammlung zu einem Kursprogramm zusammengeführt. Zunächst erfolgt eine kurze Darstellung der Grundstruktur aller Kurseinheiten. Es folgen 12 aufeinander aufbauende exemplarische Kurseinheiten, die durchnummeriert und jeweils mit einem Titel versehen sind.

Insgesamt liegt eine gute Übungssammlung für Bewegungsangebote mit Hochaltrigen vor; eine große Auswahl an einfachen und ungefährlichen

Übungen, die Kraft, Beweglichkeit und Koordination üben und trainieren. Es überzeugt die klare Übungsbeschreibung und die Unterstützung der Beschreibung durch eindeutige Fotos. So sind die Ausführungen auch für sportliche Laien und Kursleiter, die nicht aus Bewegungsberufen kommen, gut verständlich und durchführbar.

Das gesamte Kursprogramm kann als ein allgemeines Aktivierungs- und Gymnastikprogramm unter Einbezug psychomotorischer Elemente bezeichnet werden. Die Psychomotorik / Motogeragogik in der Form, wie die Leser der motorik sie kennen und erwarten würden, ist nicht die Grundlage des Konzeptes, sondern eine Erweiterung der Perspektive.

Angelika Prass

DOI 10.2378 / motorik2014.art09d

Linktipps



Link

Hinweise zum Link

www.blindekuh.de

Die Internetseiten bieten Kindern umfangreiche Materialien zu kind- und bewegungsbezogene Themen. Kindern können hier einen ersten Umgang mit dem Internet erwerben.

<http://www.ffs-hohenahr.de/bildungszentrum-hohenahr-bzh/kindergartenuni-grundschuluni.html>

Auf dieser Website stellt die Forschungsstelle für Frei- und Spielraumplanung anregend und bewegt gestaltete Außen- und Innenräume vor. Darüber hinaus wird das Konzept der Kindergarten-Uni und der Grundschul-Uni vorgestellt.