universität wien

MASTER THESIS

Titel der Master Thesis / Title of the Master‘s Thesis

Förderung des Selbstkonzepts von älteren Menschen durch Jonglieren

verfasst von / submitted by

Miriam Gigl, BA

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Arts (MA)

Wien, 2022 / Vienna 2022

Studienkennzahl lt. Studienblatt / Postgraduate programme code as it appears on the student record sheet:	UA 992 795
Universitätslehrgang lt. Studienblatt / Postgraduate programme as it appears on the student record sheet:	Psychomotorik
Betreut von / Supervisor:	Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort ... 1

2 Einleitung ... 2

3 Psychomotorik ... 5
3.1 Motogeragogik ... 9

4 Ältere Menschen ... 11
4.1 Pflege- und Betreuungszentrum ... 16
4.1.1 IST-Zustand ... 17
4.2 Wirksamkeit der Psychomotorik für ältere Menschen ... 19

5 Selbstkonzept ... 21
5.1 Selbstbild ... 26
5.2 Selbstwirksamkeit ... 26

6 Jonglieren ... 28
6.1 Vorteile für die Psychomotorik mit älteren Menschen ... 30
6.2 Materialien ... 32
6.2.1 Bälle ... 32
6.2.2 Tücher ... 33
6.2.3 Pois ... 33
6.2.4 Diabolo ... 34
6.2.5 Weitere Materialien ... 34

7 Praxiskonzept ... 35
7.1 Rahmenbedingungen ... 35
7.1.1 Setting ... 35
7.1.2 Material ... 36
7.1.3 Stundenaufbau ... 37
7.1.4 Rolle des*der Psychomotorikers*Psychomotorikerin ... 38
7.2 Praktische Beispiele ... 39
7.2.1 Bälle ... 39
7.2.2 Tücher ... 40
7.2.3 Pois ... 41

8 Diskussion ... 43

9 Zusammenfassung ... 50

Literaturverzeichnis ... 54

Abbildungsverzeichnis ... 57

Abstract ... 58

1 Vorwort

Mit dieser Arbeit schließt sich für mich ein Kreis. Meine Maturaarbeit schrieb ich im Fach Bewegung und Sport zum Thema Jonglieren, meine Bachelorarbeiten im Studium Kultur- und Sozialanthropologie über die Sinne und über soziale Beziehungen älterer Menschen. Mit der Masterarbeit in Psychomotorik verbinde ich nun die zwei Themen Jonglieren und ältere Menschen.

In diesem Sinne möchte ich meinen Eltern danken, sie haben mir dieses Studium ermöglicht, meinem ehemaligen Jonglierlehrer Johannes Wagner, Bed. für die Freude am Jonglieren und die umfassende Literatur, meinen Freund*innen für die mentale Unterstützung, meiner Nachbarin für das Korrekturlesen, Mag. Nina Stuppacher, Bakk. für die tolle Begleitung als Vortragende der LV Wissenschaftliches Arbeiten und meinem Betreuer Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß.

„DANKE!“

2 Einleitung

Durch den demographischen Wandel wird es immer mehr ältere Menschen geben. Bis 2050 soll sich die Gruppe der Hochaltrigen verdoppelt haben. Der Lebenslauf kann dadurch neu gedacht werden, da die Menschen mehr Lebensjahre zur Verfügung haben. Der wichtigste Faktor für die Nutzung dieser zusätzlichen Lebensjahre ist die Gesundheit. Das heutige Altersbild ist vor allem von Stereotypen, wie Krankheit und Verlust geprägt. Dazu ist hinzuzufügen, dass es den einen alten Menschen nicht gibt. Die Gruppe dieser Menschen ist sehr heterogen. Durch die richtigen Rahmenbedingungen ist ein gesundes Altern durchaus möglich (ÖPIA, 2015; WHO, 2016). Gesundes Altern wird „definiert als der Prozess der Entwicklung und Aufrechterhaltung der funktionalen Fähigkeiten, die Wohlbefinden im Alter ermöglichen." (WHO, 2016, S. 14) Wichtig dafür ist auch ein Umdenken im Gesundheitssystem. Der Fokus soll nicht mehr vordergründig auf krankheitsorientierten Modellen liegen, sondern auf dem Menschen im Mittelpunkt. Durch die zuvor erwähnten Altersstereotypen können Altersdiskriminierungen entstehen. Deshalb ist es wichtig, ein neues Verständnis vom Altern zu fördern. Die vorhandene Vielfalt soll bewusst gemacht werden und es soll gezeigt werden, dass das Altern nicht nur von Verlusten geprägt ist. Ältere Menschen leisten für die Gesellschaft weiterhin einen wichtigen Beitrag. Sie sind häufig für die Betreuung von Enkelkindern zuständig, dienen durch ihre Lebenserfahrung als Berater*innen und emotionale Unterstützer*innen. Wichtig zu erwähnen ist auch, dass sich die Rolle der Frauen verändert hat und sie nicht mehr automatisch für die Betreuung älterer Familienmitglieder zuständig sind. Dies ist unter anderem auch ein Grund, warum immer mehr Menschen in ein Pflege- und Betreuungszentrum ziehen. Der Wandel kann sowohl als Chance, als auch als Herausforderung gesehen werden. Präventive Maßnahmen werden in jeder Hinsicht wichtiger werden (ÖPIA, 2015; WHO, 2016).

Jonglieren erfreut sich immer größerer Beliebtheit als Freizeitsport oder Ausgleich zum stressigen (Berufs-)Alltag. Die Mehrheit der Menschen wird die Kunstform des Jonglierens aus dem Zirkus kennen. Jonglieren wird heute aber auch als therapeutische Methode in der Heilpädagogik, der Therapie und der Medizin angewendet. Es kommt zum Einsatz bei Lernstörungen, verschiedensten Formen von physischer und kognitiver Beeinträchtigungen, bei Suchterkrankungen, bei Traumata, Altersbeschwerden, nach Unfallfolgen wie Querschnittlähmungen oder bei halbseitigen Lähmungen nach einem Schlaganfall. Vor allem die Überkreuzbewegung beim Jonglieren stellt ein ideales Gehirntraining dar, bei dem beide Gehirnhälften beansprucht werden, da die Bälle ständig die Körpermitte überschreiten. Therapeutisches Jonglieren wird bei Suchterkrankungen zur Erlernung von mehr Achtsamkeit eingesetzt und bei Angststörungen als Bewegungsmeditation. Bei allen

Formen dient es der Verbesserung der Körperwahrnehmung. Durch das Körpererleben beim Jonglieren entwickelt sich ein Körperbewusstsein, welches den Selbstwert und damit das Selbstkonzept positiv beeinflusst. Jonglieren vermittelt ein Gefühl der Kontrolle. Dies bezieht sich vor allem auf die jonglierenden Materialien, aber auch auf Situationen im Alltag. Bei Rechtshändern ist zu Beginn vom Jonglieren vor allem die linke, analytische Hirnhälfte aktiv und bei Könnern verlagert sich der Fokus dann auf die rechte, kreative Gehirnhälfte. In der Therapie sind Übungserfolge eindeutig messbar, indem zum Beispiel die Anzahl der gefangenen Ballwürfe gezählt wird. Außerdem gibt es eine direkte Rückmeldung über Erfolg oder Misserfolg. Konnte der Ball gefangen werden? Ja oder Nein? Auch Unternehmen haben das Jonglieren entdeckt. Hier kommt es vor allem zur Vorbeugung von Burn-Out, zur Teamstärkung und zur besseren Fokussierung, Effizienz und Belastbarkeit zum Einsatz (Brötz, 2018; Filzi, 2018; Kiphard, 1992; Kuderer, Filzi & Scheibenbogner, 2014; Treiber, 1992). Es gibt immer mehr empirische Forschungen zu den Auswirkungen und Vorteilen von Jonglieren im medizinischen und therapeutischen Bereich.

Die Psychomotorik wird mittlerweile auch im Pflege- und Betreuungszentrum immer wichtiger. Leider wird sie vor allem mit Kindern und der kindlichen Entwicklung verbunden. Doch auch im Alter kann sie genauso ihren Beitrag leisten. Zentrale Themen dabei sind die Vermittlung von Freude und Bewegung im Alltag. Die Menschen werden für kurze Zeit von ihrem eintönigen Alltag abgelenkt und ins Hier und Jetzt gebracht. Jonglieren hat für alle Altersgruppen eine gewisse Faszination. Die bunten Materialien sind sehr ansprechend und laden zum Mitmachen ein. Dies wirkt sich positiv auf die Bewegungsmotivation der älteren Menschen aus und kann somit das Selbstkonzept positiv beeinflussen.

Dies führt zu meinem Thema der Arbeit mit der Forschungsfrage, die wie folgt lautet: „Wie kann die Methode des Jonglierens mit unterschiedlichsten Materialien das Selbstkonzept von älteren Menschen unterstützen?“.

Die Arbeit wurde mithilfe von Literaturrecherche verfasst und im Praxisteil werden eigene Beispiele angeführt.

Zu Beginn der Arbeit sollen im ersten Kapitel ein paar Begriffe genauer erläutert werden. Was genau ist Psychomotorik, im Besonderen auch die Motogeragogik? Das zweite Kapitel beschäftigt sich mit der Frage, welche Bevölkerungsgruppe als ältere Menschen bezeichnet wird, was man unter einem Pflege- und Betreuungszentrum versteht und wie der Ist-Zustand aussieht. Außerdem wird die Wirksamkeit der Psychomotorik für ältere Menschen genauer behandelt. Im dritten Kapitel wird der Frage nachgegangen, was der Begriff Selbstkonzept bedeutet. Das nächste Kapitel beleuchtet den Bereich des Jonglierens

mit Blick auf die Vorteile für ältere Menschen. Weiters werden ein paar Jongliermaterialien genauer vorgestellt. Anschließend wird in einem neuen Kapitel auf die praktische Umsetzung eingegangen und einige konkrete Praxisbeispiele präsentiert. Es folgt eine Diskussion über die Ergebnisse der Arbeit. Abschließend wird die komplette Arbeit noch einmal zusammengefasst und die verwendeten Quellen angeführt.

3 Psychomotorik

In diesem Kapitel wird der Begriff Psychomotorik und seine Bedeutung erläutert. Anschließend wird noch genauer auf den Begriff der Motogeragogik eingegangen.

„Psychomotorik ist eine Fördermaßnahme, die über Bewegungsinhalte die Entwicklung in unterschiedlichen Bereichen (z.B. motorisch, psychisch, emotional, kommunikativ) aufbaut." (Reichenbach, 2010, S. 7) Die psychomotorische Förderung unterstützt Menschen in jeder Altersgruppe, um die an sie gestellten Aufgaben und alltäglichen Anforderungen einfacher bewältigen zu können. Sie wird für alle Menschen in verschiedensten Lebenslagen und über die gesamte Lebensspanne eingesetzt. Jede*r soll in ihrem*seinem Selbstbewusstsein gestärkt werden, um sich weiter zu entwickeln und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu erwerben. Als wissenschaftliche Disziplin umfasst Psychomotorik die Pädagogik, die Sportwissenschaft, die Psychologie, die Medizin und auch die soziale Arbeit. Die Psychomotorik zeigt neue Zugänge für eine entwicklungsorientierte Persönlichkeitsentwicklung (Krus & Jasmund, 2015; Reichenbach, 2010). Ergebnisse aus der Forschung zeigen „die Bedeutung der Bewegung und Wahrnehmung für eine stabile Entwicklung in den Bereichen Emotionalität, Sprachentwicklung, Sozialverhalten und Kognition." (Krus & Jasmund, 2015, S. 7)

Historisch gesehen findet sich der Begriff Psychomotorik bereits Anfang des 20. Jahrhunderts. Charlotte Pfeffer verwendete den Begriff als erste im deutschsprachigen Raum. Ernst J. Kiphard übernahm den Begriff von ihr. Er gilt als Vater der deutschen Psychomotorik. Bis heute gibt es noch keine allgemein gültige Definition von dem Begriff Psychomotorik. Psychomotorik wird in vielen unterschiedlichen Arbeitsfeldern angewendet und ist dadurch mit vielen Berufsgruppen verbunden. Genau das macht eine einheitliche Definition schwierig. Je nach Arbeitsfeld und Berufsgruppe gibt es andere Schwerpunkte und Blickwinkel aus denen das Thema betrachtet wird (Reichenbach, 2010). Seewald teilt den Begriff in vier unterschiedliche Kategorien. Erstens „Psychomotorik als Konzept der Entwicklungsförderung" (Reichenbach, 2010, S. 10). In dieser Kategorie gibt es ein Ziel und ein Konzept mit dem an einem bestimmten Ziel gearbeitet wird. Die zweite Kategorie „Psychomotorik als Begriff, der die Einheit von motorischen und psychischen Prozessen bezeichnet" (Reichenbach, 2010, S. 10) stellt die Verknüpfung von seelischen und körperlichen Prozessen in den Mittelpunkt. Innerlich Erlebtes drückt sich für Außenstehende sichtbar über motorisches Verhalten aus (Krus & Jasmund, 2015). Weiters wird die wechselseitige Abhängigkeit betont. In der dritten Kategorie wird „Psychomotorik als Begriff der (Sport-) Motorikforschung" (Reichenbach, 2010, S. 10), verstanden. Er dient als Oberbegriff für Theorien von psychisch gesteuerter Motorik. Die letzte Kategorie sieht „Psycho-

motorik als entwicklungsorientierter Begriff“ (Reichenbach, 2010, S. 11). Psychomotorik ist eine Phase der kindlichen Entwicklung (Reichenbach, 2010).

Die Wurzeln der Psychomotorik sind in der Leibeserziehung und der Gymnastik, der Rhythmik und der Sinnes- und Bewegungsschulung zu finden. Helmut Hünnekens und Ernst J. Kiphard haben versucht für die Erziehung durch Bewegung eine spezielle Methode zu entwickeln. Sie haben vorhandene Literatur zu etwas Neuem zusammengefasst. In Frankreich und Italien gibt es bereits seit den 1930er Jahren psychomotorische Ansätze (Krus & Jasmund, 2015; Reichenbach, 2010).

Psychomotorik arbeitet mit einem ganzheitlichen/holistischen Menschenbild und einem ganzheitlichen Zugang. Körper, Geist und Seele spielen eine gleichgroße Rolle. Es geht dabei nicht um Leistung, sondern um persönliche Entwicklung und entwicklungsorientierte Persönlichkeitsförderung. Die Arbeit ist individuumzentriert und lebensspannenübergreifend. In der psychomotorischen Arbeit geht es um die Personen, mit welchen gearbeitet wird, welche Entwicklungsaufgaben gerade präsent sind und was diese Personen gerade brauchen. Nur so kann die Psychomotorik einen Beitrag zur Stärkung persönlicher Ressourcen leisten. Es gibt immer eine individuelle Anpassung der Förderung an die einzelnen Personen und ihre Bedürfnisse. Die Eigenaktivität des Individuums ist hier ein zentraler Punkt. Die Menschen sollen sich zutrauen die ersten eigenen Schritte zu gehen. Die bewegungsgebundene Eigenaktivität soll in der psychomotorischen Förderung angeregt werden und damit zu einem Selbstlernen führen. Durch das Erkunden und Experimentieren setzt sich die Person mit seiner personalen und materialen Umwelt auseinander. Das Individuum muss sich selbst organisieren, um dadurch Selbstwirksamkeitserfahrungen zu sammeln, welche in der Folge zur Unterstützung beim Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes dienen. Bewegung wird als Beschäftigt-sein oder Tätig-sein verstanden. Jedoch nicht nur im physischen Sinne, sondern auch im psychischen Sinn. Die Bewegung und die Wahrnehmung sind, wie oben erwähnt, bedeutend für eine stabile Entwicklung in der Emotionalität, sowie der Sprachentwicklung, dem Sozialverhalten und der Kognition. In jüngeren Jahren steht die Verbesserung der Lebensqualität im Fokus und im Alter die Erhaltung eben dieser. Die Kompetenzen der Menschen sollen gestärkt und die Selbstwirksamkeit erhöht werden. Weiters sollen die Möglichkeiten, die Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, und somit die Handlungsoptionen, erweitert werden. Dies kann vor allem durch die Möglichkeit der Selbsterfahrung gelingen. Insgesamt geht es darum ein positives Selbstkonzept aufzubauen. Nicht nur die Teilnehmer*innen der psychomotorischen Förderung bekommen die Möglichkeit neue Welt- und Selbsterfahrungen zu sammeln, sondern auch der*die Psychomotoriker*in selbst. Selbsterfahrung setzt Reflexion voraus. Die Selbstreflexion spielt in der Psychomotorik eine zentrale Rolle (Eisenburger, 2012;

Krus & Jasmund, 2015; Reichenbach, 2010). „Der Mensch muss mit sich selbst – in seinem sozialen Netzwerk - in der Umwelt zurechtkommen." (Eisenburger, 2012, S. 29) Dazu braucht es Ich-, Sozial- und Sachkompetenz, und zwar ein Leben lang. Die Psychomotorik möchte diesen Prozess bei den Menschen unterstützen. Gearbeitet wird großteils mit Alltagsmaterialien, die den Menschen bekannt sind. Diese Alltagsmaterialien fördern die Kreativität und die Lernprozesse deshalb, weil die Menschen sie auf neue Art und Weise verwenden können. Mit bekanntem Material kann experimentiert werden und dabei stoßen die Experimentierenden auf unzählige neue Verwendungsweisen. Der*Die Psychomotoriker*in ist in diesem Prozess und in der psychomotorischen Förderung vor allem Assistent*in, Beobachter*in, Helfer*in für die Teilnehmer*innen (Eisenburger, 2012; Krus & Jasmund, 2015; Reichenbach, 2010).

In der Psychomotorik gibt es mehrere theoretische Grundlagen. Es ist wichtig Entwicklungsprozesse zu verstehen und diese vorzubestimmen. Dies ist vor allem für die Unterstützung der betroffenen Personen wichtig. Jeder Mensch ist individuell und daher unterschiedlichsten Entwicklungsbedingungen ausgesetzt, wie Familie, Interessen oder Gesellschaft. Das Ziel ist es, Muster zu erkennen und nach Plan zu handeln. Wodurch und wie die Veränderungen erklärt werden können, ist sehr unterschiedlich. Es stehen mehrere Erklärungsansätze für Entwicklung zur Verfügung. Entwicklung kann als eine Abfolge alterstypischer Zustandsbilder verstanden werden. Ein weiterer Erklärungsansatz sieht Entwicklung als reifungsbedingte Veränderung. Der dritte Ansatz geht davon aus, dass Entwicklung der Sozialisation dient und ein Teil von ihr ist. Eine universelle Theorie gibt es jedoch nicht (Reichenbach, 2010). „Entwicklungstheorien haben die Aufgabe, Veränderungen im Verhalten zu beschreiben und zu erklären." (Reichenbach, 2010, S. 32)

In der Psychomotorik gibt es unzählige Theorien und Ansätze. Sie beschreiben verschiedene Sichtweisen der Beobachtung und Deutung von Verhalten und welche Schlussfolgerungen und Ziele daraus für die praktische Arbeit gezogen werden. Sie dienen dazu, die persönliche und fachliche Verortung zu definieren und geben eine Orientierung für die Praxis. Die Gemeinsamkeit der Kategorisierungen besteht in der Orientierung an der Bewegung als Medium. Seewald fasst die Ansätze in vier sogenannte Theoriebrillen zusammen. Die erste Theorie beschäftigt sich mit der neuropsychologischen Entwicklung. Diese Theorie der medizinisch-funktionalen Perspektive nimmt unter anderem Bezug auf Ayres und Roth. Entwicklungsbeeinträchtigungen werden als im Gehirn und Nervensystem verursachte Dysfunktion gesehen. Im Menschenbild wird der Mensch als passiv wahrgenommen. Weiterentwicklung erfolgt nur durch den Einfluss von außen. Ziel dieser Theorie ist es eine Normalisierung oder Optimierung neuronaler Prozesse durch gezielte Übungsfolgen zu erreichen. Der*Die Psychomotoriker*in wird als Expert*in und Anleiter*in

gesehen und der*die Klient*in als Ausführende*r. Die Stärke stellt die klare Struktur der Theorie dar und die Schwäche liegt in der Monokausalität und der defizitorientierten Sichtweise. Die zweite Brille beschäftigt sich mit den Theorien der kognitiven Konzepte. Die erkenntnisstrukturierte und selbstkonzeptorientierte Perspektive nimmt unter anderem Bezug auf Piaget, Axline, Bruner und Zimmer. Die Ursache für Entwicklungsbeeinträchtigungen wird in umweltbedingten, sozialisationsbedingten oder individuell bedingten Faktoren gesehen. Das Individuum und die Umwelt stehen in einer wechselseitigen Verbindung. Der Mensch wird als aktives Wesen bezeichnet und beteiligt sich selbstständig am Aufbau seines Wissens. Ziel ist es, eigenständige Handlungskompetenzen zu erreichen, das Selbstkonzept zu stärken und Selbstwirksamkeitserfahrungen zu ermöglichen. Der*Die Psychomotoriker*in und der*die Klient*in stehen in einer kooperativen Beziehung. Die Stärke dieser Theorie besteht darin, dass der Mensch mit seinen Ideen und Interessen miteinbezogen und seine Aktivität anerkannt wird. Weiters werden psychische und soziale Entwicklungen des Menschen berücksichtigt. Ein Schwachpunkt betrifft die geringe Bedeutung von emotionalen und sozioökologischen Faktoren (Krus & Jasmund, 2015; Reichenbach, 2010). Die dritte Theoriebrille beschäftigt sich mit den Theorien der ökologisch-systemischen Vernetzung. Bezug genommen wird hier auf Luhmann aus der Soziologie, Bronfenbrenner aus der Psychologie, Maturana und Varela. Aus der systemisch-ökologischen Perspektive besteht eine untrennbare Verbindung zwischen dem Wahrnehmenden und dem Wahrzunehmenden. Ursachen für Entwicklungsbeeinträchtigungen werden nicht direkt genannt. Eine Beeinträchtigung wird erst durch die Bewertung eines*r Beobachters*Beobachterin zu eben dieser. Der Fokus wird auf Entwicklungsbedingungen rund um den Menschen gelegt. Ziel ist die Akzeptanz der Persönlichkeit und das Vertrauen in konstruktive Potenziale des*der Klienten*Klientin durch den*die Psychomotoriker*in. Zwischen dem*der Psychomotoriker*in und dem*der Klienten*Klientin besteht ein Gleichgewicht. Sie stehen in einer wechselseitigen Interaktion. Dies ist auch die Stärke dieser Theorie. Es besteht eine direkte Zusammenarbeit mit dem*der Klienten*Klientin und dem Bezugssystem in dem sich die Person befindet. Der*Die Psychomotoriker*in ist ebenfalls Teil des Systems, was eine Reflexion der eigenen Rolle erfordert. Das Individuum selbst steht jedoch nicht an erster Stelle, sondern sein Bezugssystem. Die vierte Theoriebrille beschäftigt sich mit Theorien der leiblichen, impliziten und unbewussten Entwicklung. Bezug genommen wird hier auf Merleau-Ponty und Erikson. Aus der identitätsbildenden und sinnverstehenden Perspektive wird die Ursache für Entwicklungsbeeinträchtigungen in der frühen Kindheit und im biografischen Kontext und Lebensumfeld gesucht. Das Menschenbild geht davon aus, dass Menschen über Symbole kommunizieren und sie immer in Beziehung mit anderen gesehen werden. Menschen werden als aktives Wesen verstanden, welche sich selbst konstruieren. Ziel der Theorie ist es die Menschen zu verste-

hen. Dies soll durch das Ergründen des subjektiven Sinnes ihrer Handlungen geschehen. Der*Die Psychomotoriker*in gibt in der Förderung passende Materialien, in Bezug zum Thema des Menschen, vor. Dadurch soll der Mensch die Möglichkeit erhalten seine Wünsche und Vorstellung zu realisieren und diese auch auszuleben. Es entsteht ein ständiger dialogischer Wechsel zwischen führen und folgen. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf die Beziehungsgestaltung gelegt, welche wertschätzend und von Akzeptanz geprägt sein soll. Die Stärke dieser Theorie stellt die Einbeziehung der Lebensgeschichte der Menschen dar. Jedoch wird nur nach Verstehbarem gesucht, was als Schwäche verstanden werden kann (Krus & Jasmund, 2015; Reichenbach, 2010).

3.1 Motogeragogik

Der Begriff wurde Ende der 1980er Jahre von Marianne Eisenburger entwickelt und meint die Psychomotorik mit alten Menschen. Ursprünglich wurde die Motogeragogik für fitte, alte Menschen konzipiert, jedoch wurde das Konzept ergänzt und spricht jetzt auch Menschen an die in einem Pflege- und Betreuungszentrum leben. „Motogeragogik befasst sich mit Fragestellungen zu Daseinsthemen alter Menschen, Kompetenzen zur Lösung von Entwicklungsaufgaben, Bewegung als Medium der Kompetenzerhaltung sowie den Inhalten für eine praktische Bearbeitung.“ (Reichenbach, 2010, S. 83) Zu den Daseinsthemen zählen Identität und Persönlichkeit, durch die Beschäftigung mit physischen und kognitiven Veränderungen und psychischen Befindlichkeiten. Zeit und Sinn, durch das Bewusstwerden der geringen Lebenszeit und der Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebenssinn. Isolation und Integration durch die Vermeidung von sozialem Rückzug und die Gemeinschaft schätzen zu lernen. In der Motogeragogik wird der Mensch als Gestalter seiner eigenen Entwicklung gesehen. Im Sinne der im vorigen Kapitel angesprochenen Theoriebrillen kann die Motogeragogik den kognitiven Konzepten zugeordnet werden. Ziel ist es, die Weiterentwicklung der älteren Menschen zu fördern und sie dadurch in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Der Hauptfokus liegt auf der präventiven Bewegungsarbeit. Die individuelle Identität, die Handlungskompetenz und die Mobilität sollen solange wie möglich erhalten werden. Bewegung wird als Medium zur Kontaktaufnahme verwendet und stellt somit eine Form der Kommunikation dar. Die Menschen sollen spüren, dass sie selbst noch etwas bewegen können. Diese Erkenntnis führt zu einem positiven Selbstwertgefühl. Mit einem positiven Selbstwertgefühl bleibt die Lebensqualität länger erhalten oder wird in manchen Situationen wiedergewonnen. Das Gefühl verstanden zu werden ist eine Voraussetzung, dass man sich wohl fühlt. Grundlage dieses Konzeptes ist eine wertschätzende, emphatische Haltung einzunehmen und eine Atmosphäre der Sicherheit und des Wohlfühlens zu schaffen. Eisenburger bezieht die Ich-Kompetenz, die Sozial-Kompetenz und die Sach-Kompetenz aus der Motopädagogik in die motogeragogische

Praxis mit ein. Im Alter sinkt der Selbstwert immer weiter, wenn bestimmte Dinge nach und nach nicht mehr bewältigt werden können. Dies ist oft mit dem Gefühl verbunden nichts mehr wert zu sein. Bemerkbar wird dieses Gefühl in eingefrorenen oder abwesenden Gesichtszügen oder einer eingesunkenen Körperhaltung. Durch die drei Kompetenzbereiche sollen in der Ich-Kompetenz Körpererfahrungen, Wahrnehmung, Alltagsmotorik, Entspannung oder Gedächtnis angesprochen werden. In der Sozial-Kompetenz stehen das gemeinsame Tun und damit die Interaktion im Vordergrund. In der Sach-Kompetenz geht es vor allem um Materialerfahrungen, unter anderem aus dem Alltag oder der Natur. Den Menschen soll dabei geholfen werden ihre individuellen Aufgaben besser lösen zu können. Eine klare Vermittlung, dass in einer psychomotorischen Einheit nichts richtig oder falsch ist, sondern alles gut ist so wie es ist, ist von besonderer Bedeutung. Die Reflexion der bearbeiteten Themen und wie sich die Teilnehmer*innen damit auseinandergesetzt haben ist ein wichtiger Bestandteil der Arbeit (Eisenburger, 2015; Eisenburger & Zak, 2019; Pöhlmann, Ludwig & Pahl, 2011; Reichenbach, 2010; Zak, 2019).

4 Ältere Menschen

Als ältere Menschen werden Personen bezeichnet die laut UNO 60 Jahre oder älter sind (WHO, 2002). Andere Quellen sprechen ab dem 65. Lebensjahr von älteren Menschen (Pöhlmann et al., 2011). In der österreichischen interdisziplinären Hochaltrigenstudie (ÖPIA, 2015) werden Menschen ab 80 Jahren aufwärts als hochaltrig bezeichnet. Durch den demographischen Wandel wird es immer mehr ältere Menschen geben. Die Abbildung der Bevölkerungspyramide zeigt die Altersverteilung im Jahr 2020 und die Entwicklung für die Jahre 2040 und 2060. Es ist zu erkennen, dass die Bevölkerungsgruppe ab 65 Jahren in den kommenden Jahren deutlich zunehmen wird. Die Menschengruppe der Hochaltrigen über 80 Jahren wird im Jahr 2060 ebenfalls doppelt so groß sein, wie im Jahr 2020. In Abbildung 2 kann die Bevölkerungsverteilung noch anschaulicher gezeigt werden. Der Anstieg der älteren Menschen ab 65 Jahren ist im direkten Vergleich zu den beiden anderen Alterskategorien 0-19 und 20-64 deutlich erkennbar.

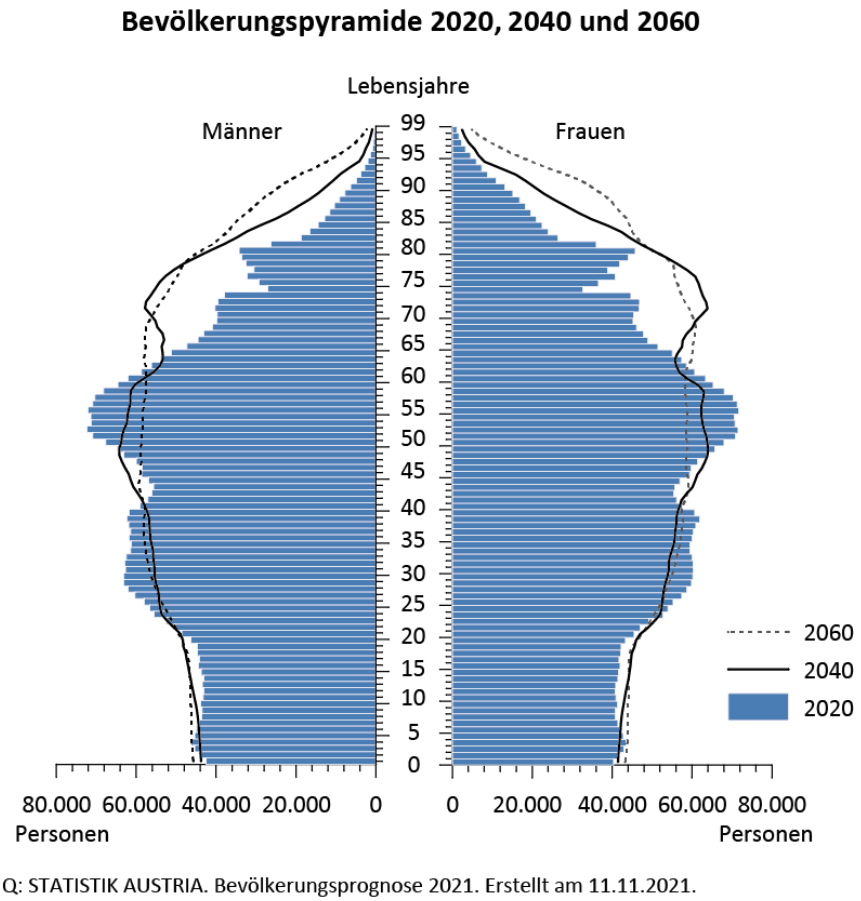

Abbildung 1: Bevölkerungspyramide Quelle: Statistik Austria (2021)

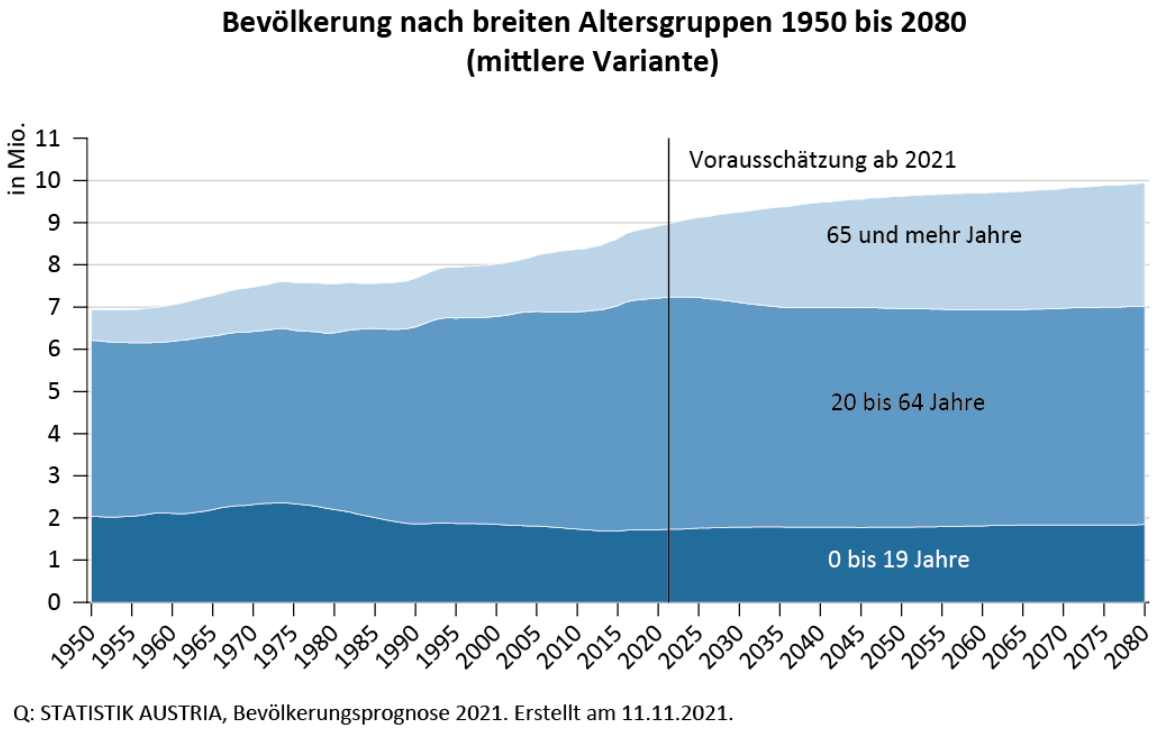

Abbildung 2: Bevölkerungsverteilung Quelle: Statistik Austria (2021)

Es kann jedoch festgehalten werden, dass es nicht den älteren Menschen gibt. Die Gruppe der älteren Menschen ist sehr heterogen. Was sie verbindet ist die Anzahl der Lebensjahre (ÖPIA, 2015). Vor allem die Gedächtnisleistung zwischen den Gleichaltrigen weist große Unterschiede auf. In den Ressourcenbereichen ist der Verlauf der Veränderungen unterschiedlich. Aus diesem Grund spricht man von Multidimensionalität und Multidirektionalität von Alternsveränderungen (Martin, 2007). Daraus resultiert, dass es mehrere Altersbegriffe gibt. Das kalendarische oder chronologische Alter beschreibt die Anzahl der Lebensjahre. Das biologische Alter beinhaltet Zellalterungsprozesse und generell körperliche Prozesse, die auch von äußeren Einflüssen beeinflusst werden. Das soziale Alter ist das Alter im kulturellen Kontext, mit gesellschaftlichen Bewertungen, Zuschreibungen und Normen. Dies beinhaltet was von Menschen mit einem bestimmten kalendarischen Alter erwartet wird und wie sie sich nach den kulturellen Altersmodellen zu verhalten haben. Das psychologisch-intellektuelle Alter bezeichnet das subjektive Alter. Es hängt davon ab, wie sich eine Person selber einschätzt und bewertet. Das biologische, soziale und psychologisch-intellektuelle Alter ist beeinflussbar und veränderbar (Reimann & Reimann, 1994). Es gibt verschiedene Formen von alten Menschen. Bei jenen, die bereits in ihren jüngeren Jahren keinen Sport betrieben haben, werden psychische und physische Abbauprozesse besonders deutlich. Dann gibt es eine weitere Gruppe von Menschen, die immer aktiv waren, aber durch eine Krankheit oder einen Unfall inaktiv geworden sind und

jene, die bis ins hohe Alter aktiv bleiben (Pöhlmann, 2011). Auch im hohen Alter findet man noch eine große Vielfalt an Aktivitäten. Diese sind jedoch teilweise vom Gesundheitszustand abhängig. Das öffentliche Bild von alten Menschen ist trotz allem immer noch von Krankheit und Gebrechlichkeit geprägt. Gebrechlichkeit wird in diesem Zusammenhang meist mit einer Multimorbidität verbunden. Die heutigen alten Menschen sind aber im Vergleich zu früher relativ gesund, leistungsfähig und funktionell deutlich jünger. Das chronologische Alter stimmt immer weniger mit dem funktionalen Alter überein. Soziale und biographische Merkmale beeinflussen das individuelle Alter mehr als die Lebensjahre. Die eigene Gesundheit wird zum Großteil subjektiv als gut bewertet. Die Menschen haben dadurch eine weitere Lebensphase, in der sie gesund und größtenteils unabhängig von sozialen Verpflichtungen sind, gewonnen. Sie können diese Lebensphase nach eigenen Wünschen gestalten und persönliche Ziele erfüllen. Gesellschaftlich werden diese Menschen als alt bewertet. Sie selber fühlen sich aber noch relativ jung um als alt bezeichnet und behandelt zu werden. Es entsteht eine Differenz zwischen der individuellen Wahrnehmung und gesellschaftlichen Zuschreibungen. Die Menschen in der österreichischen interdisziplinären Hochaltrigenstudie sprechen von einer hohen Lebenszufriedenheit. Bei starkem kognitivem Verlust, Pflegebedürftigkeit und dem Verlust von geliebten Personen wächst die emotionale Verletzlichkeit (ÖPIA, 2015).

„Das Alter wird allgemein definiert als bestimmter Lebensabschnitt vom mittleren Erwachsenenalter bis zum Tod“ (Eisenburger, 2015, S. 225). Kulturell sind jedoch der Beginn dieses Abschnittes und die Bedeutung von Alter sehr unterschiedlich. Dieser Lebensabschnitt kann bis zu 40 Jahre umfassen. Das Alter selbst ist ein normatives Ereignis. Es betrifft alle Menschen und ist daher gut planbar und nicht speziell belastend. Belastende Ereignisse, die vor allem im Alter auftreten, können die Pensionierung, die Gesundheit, Verwitwung oder der Auszug des letzten Kindes sein. Diese Ereignisse können unterschiedlich wahrgenommen werden und Auswirkungen auf die kognitiven Leistungen haben (Martin, 2007). Frauen machen einen größeren Anteil von Hochaltrigen aus. Sie sind aber im Vergleich zu Männern in einem schlechteren Gesundheitszustand. Beachtet man den Gesundheitszustand in Verbindung mit der Bildungsschicht, kann festgestellt werden, dass Menschen in höheren Bildungsschichten mit mehr Einkommen im Alter gesünder sind, als jene aus einer niedrigeren Bildungsschicht (ÖPIA, 2015; Tesch-Römer, 2010).

Im Unterschied zu dem Begriff Alter, das einen bestimmten Lebensabschnitt bezeichnet, gibt es den Begriff Altern. Darunter versteht man die individuellen Veränderungsprozesse die im Leben einer Person auftreten (Tesch-Römer, 2010). Altern ist ein heterogener Prozess mit intraindividuellen Unterschieden. Die Veränderungsprozesse sind über das ganze Leben verteilt. Altern bezeichnet auch den dynamischen Prozess des Altwerdens, bei

dem es zu Gewinnen und Verlusten kommt. Gewinne können im Alter neue Interessen und Aktivitäten sein oder die Übernahme von neuen Aufgaben. Im hohen Alter werden die vorhandenen Ressourcen vor allem für die Selbsterhaltung verwendet. Es besteht jedoch bis ins hohe Alter die Möglichkeit zu lernen und durch intellektuelle Anregungen die kognitive Leistung zu erhöhen und neue Synapsen zu bilden. Durch die Plastizität kann der Organismus Verluste kompensieren. Im hohen Alter nimmt diese Fähigkeit immer mehr ab (Bubolz-Lutz, Gösken, Kricheldorff & Schramek, 2010).

„Die Lebensvorstellungen und die Lebensumstände von älteren Menschen in unserer Gesellschaft haben sich verändert“ (Eisenburger, 2016, S. 9). Die Menschen werden gesünder und fitter älter. Sie haben erstmalig die Chance ihr Alter zu erleben. In früheren Zeiten war die Lebenserwartung sehr unsicher. Das führt auch dazu, dass es keine Rollenvorbilder gibt, da die Menschen, historisch gesehen, erst seit kurzem eine Lebensphase des Alters erreichen. Diese Altersmodelle werden jetzt erst gestaltet. Gesellschaftlich gesehen gibt es ebenfalls keine Vorlagen, wie ein gelingendes Leben im Alter auszusehen hat (ÖPIA, 2015; WHO, 2016).

Die Lebensphase im hohen Alter kann auch als vierte Lebensphase bezeichnet werden. Wichtige Themen in diesem Lebensabschnitt sind das Schrumpfen von sozialen Beziehungen, die geringere Selbstbestimmung im Leben und der mögliche Verlust von kognitiven, physischen und psychischen Funktionen. Viele ältere Menschen sind alleinstehend, benötigen Hilfe in ihrem Alltag und sind von psychoorganischen Veränderungen betroffen (Eisenburger, 2016). Nach dem 81. Lebensjahr kommt es zu einer mittleren Verringerung der fünf Primärfähigkeiten der Intelligenz. Dazu zählen die räumliche Orientierung, das induktive Schließen, Zahlenfertigkeit, die verbalen Fähigkeiten und die Wortflüssigkeit. Die praktische Intelligenz, die für das Lösen von alltagspraktischen Problemen zuständig ist, ist bis ins hohe Alter stabil. Jedoch gibt es auch hier individuelle Unterschiede. Leistungsunterschiede können durch verschiedenste Trainings ausgeglichen werden (Martin, 2007). Diese pessimistische Sichtweise in Bezug auf den Abbau von motorischen Fähigkeiten entsteht durch den Vergleich mit Leistungen im frühen Erwachsenenalter oder der Jugend. Der Vergleich versperrt jedoch die Möglichkeiten die noch in den älteren Menschen schlummern. Aus diesem Grund ist es wichtig die Menschen immer im Hier und Jetzt zu sehen. Der motorische Abbau wird meist durch mangelnde Bewegung verursacht, um dem entgegen zu wirken, ist es wichtig, die älteren Menschen zur Bewegung zu motivieren. Erst mit 75-80 Jahren sind gewisse Abbauprozesse irreversibel (Munzert, 2010). Zwischen dem 80. Lebensjahr und dem 85. Lebensjahr kommt es zu einem Anstieg an altersbedingten Funktionseinschränkungen. Der Hilfs- und Unterstützungsbedarf wird höher und kann zur Pflegebedürftigkeit führen (ÖPIA, 2015). Soziale Beziehungen,

hier vor allem enge Freundschaften und Beziehungen, bleiben bis ins hohe Alter relativ stabil. Jedoch kommt es zu einem Wandel von Kontakten im Netzwerk und deren soziale Unterstützungsfunktion. Ab dem 85. Lebensjahr gibt es nur noch geringe Veränderungen im Auftreten und der Intensität von positiven und negativen Emotionen. Sie können bei Gleichaltrigen im Alter besser interpretiert werden, als in jungen Jahren. Insgesamt bleibt aber das subjektive Wohlbefinden im Alter, trotz Leistungsverlusten und gesundheitlichen Herausforderungen, relativ stabil (Martin, 2007).

Biologisch gesehen ist das menschliche Altern ein schrittweiser Funktionsverlust des lebenserhaltenden Systems circa ab dem 30. Lebensjahr. Allen Theorieansätzen ist gemein, dass sie den Alternsprozess als einen natürlichen Abbau- und Verlangsamungsprozess sehen. Die physiologischen Alternsveränderungen beinhalten die Veränderungen im Skelettsystem und den Gelenken, was unter anderem zu einer verringerten Körpergröße führt. Die Kalkabnahme im Knochengewebe kann zu Osteoporose führen und dadurch kann es leichter zu Knochenbrüchen kommen. Die Skelettmuskulatur, die Knorpelflüssigkeit und die Dehnbarkeit der Muskeln nehmen ab. Dies führt zu einem Kraftverlust und einer gewissen Steifheit, welche eine höhere Sturzgefahr und somit eine höhere Verletzungsgefahr zur Folge haben. Die schnellen Muskelfasern werden abgebaut, wodurch es zu einem Schnelligkeitsverlust kommt. Es kommt zu Ablagerungen in den Gefäßwänden, welche zu Bluthochdruck und Krampfadern führen. Weiters nehmen die Atemkapazität, die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems und die Stoffwechselkapazität ab. Mehr Atemzüge werden für dieselbe Belastung benötigt, die Maximalleistung nimmt ab und der Hormonhaushalt verändert sich. Die Sinnesfunktionen verschlechtern sich und das Immunsystem verändert sich. Das Alter bringt auch die Abnahme der Gehirnkapazität mit sich. Die Menschen werden schneller müde, brauchen länger um sich wieder zu erholen und das Erinnerungsvermögen und die Merkfähigkeit werden eingeschränkt. Die genannten Alternsveränderungen können durch verschiedenste Übungen kompensiert werden. Die Beweglichkeit kann durch das Mobilisieren der Gelenkverbindungen und das Dehnen der Muskulatur verbessert werden. Kräftigung, Gleichgewicht und Koordination tragen zur Bewegungssicherheit bei. Hier können kräftigende Bewegungsübungen mit Alltagsbezug helfen. Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit sind für eine selbstständige Lebensweise besonders wichtig, da sie der Person subjektive Sicherheit geben und so vor Stürzen bewahren können (Böhmer, 2009; Trögner & Sieber, 2006; WHO, 2002).

Die individuelle Entwicklung muss als lebenslanger und selbstgestalteter Prozess betrachtet werden. Wichtig ist auch zu bedenken, dass die Entwicklung nicht geradlinig verläuft, sondern ihren individuellen Verlauf hat. Hinsichtlich Zeit, Richtung und Reihenfolge kann die Entwicklung eingeteilt werden. Entwicklung ist immer auch abhängig von der jeweili-

gen Kultur in der die Person lebt und aufwächst, den aktuellen politischen und ökonomischen Verhältnissen und der sozio-kulturellen Situation, aber auch von Erfahrungen, Lebensbedingungen und Interessen. Einzelne Verhaltensweisen können in bestimmten Entwicklungsabschnitten abgebaut oder auch aufgebaut werden. In jedem Entwicklungsprozess gibt es immer Anteile von Verlust und Gewinn. „Entwicklung ist eine Spezialisierung (selektive Optimierung), in der alte Funktionen durch neue ersetzt werden." (Fischer, 2019, S. 161) Die Verlustereignisse und das Krankheitsrisiko vermehren sich mit zunehmendem Alter im Verhältnis zu den Gewinnen. Diese negative Bilanz zeigt sich in den subjektiven Erwartungen vom weiteren Lebensverlauf. Im hohen Alter liegt somit der Fokus auf dem Entgegenwirken der erwarteten Abbauprozesse und dem Hinauszögern von Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Melancholie und vielem mehr. Im Gegensatz dazu kann es zum erfolgreichen Altern kommen (Fischer, 2019). „Durch selektive Optimierung und Kompensation ist es vielen älteren Menschen möglich, sich trotz des Rückgangs an biologischer Energie und mentalen Reserven weithin selbst zu bestimmen und sich ihren subjektiv bedeutsamen Lebensaufgaben (Entwicklungsaufgaben, Themen) zu widmen." (Fischer, 2019, S. 162) Das soziale Umfeld wird im Alter immer kleiner und selektierter, aber intensiver. Die sozialen Interaktionen werden so reguliert, dass ein subjektives Wohlbefinden aufrechterhalten werden kann. Dies zeigt, dass das soziale Netzwerk von älteren Menschen nicht unspezifisch kleiner wird, da sich viele aus dem sozialen Leben zurückziehen, sondern es sich dabei um einen gezielten Selektions- und Konzentrationsprozess handelt (Martin, 2007).

4.1 Pflege- und Betreuungszentrum

Ein Pflege- und Betreuungszentrum (PBZ) bezeichnet eine Einrichtung für die stationäre Langzeitpflege für hilfsbedürftige Menschen mit einem erhöhten Pflegebedarf.

Sie sind historisch gesehen aus Krankenhäusern entstanden, um alte Menschen zu versorgen. Heute im 21. Jahrhundert sollten Pflege- und Betreuungszentren überarbeitet werden und mehr den heutigen gesellschaftlichen und moralischen Vorstellungen und Lebensbildern angepasst werden. Die meisten Einrichtungen arbeiten immer noch sehr defizitorientiert. Der*Die Bewohner*in sollte jedoch als selbstständige Person betrachtet werden, die nur in vereinzelten Bereichen Hilfe benötigt. Der Fokus auf das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit werden immer mehr (Eisenburger, 2012).

Die Nachfrage nach einem Platz wurde in den letzten Jahren aufgrund der demographischen Entwicklung immer mehr (Eisenburger, 2015). Das durchschnittliche Alter mit dem die Menschen in ein Pflege- und Betreuungszentrum einziehen liegt bei 82 Jahren (Rischanek, 2009). Weibliche Personen machen einen größeren Anteil der Hochaltrigen

aus, als männliche Personen. Ihr Gesundheitszustand ist im Vergleich zu den Männern jedoch schlechter. Dieselbe Verteilung zeigt sich auch im Pflege- und Betreuungszentrum. Es wohnen deutlich mehr Frauen im PBZ als Männer. Dies liegt aber nicht nur daran, dass sie älter werden und in einem schlechteren Gesundheitszustand sind als Männer, sondern auch an der Tatsache, dass Frauen häufiger alleinstehend oder verwitwet sind. Dadurch fehlen ihnen oft die sozialen Netzwerke, um ein Leben zuhause zu ermöglichen. (ÖPIA, 2015).

Die Mehrheit der älteren Menschen im Pflege- und Betreuungszentrum kommt aus einer niedrigen sozialen Schicht oder der unteren Mittelschicht. Das soziale und ökonomische Kapital ist im Vergleich zu höheren sozialen Schichten gering. Sie haben großteils in den vergangenen Jahren keine Veranstaltungen mit Bewegungsaspekt besucht. Gerade diese Menschen müssen anfangs davon überzeugt werden, dass Bewegung wichtig, sinnvoll und von großem Nutzen für sie ist und auch Spaß macht. Besonders im Pflege- und Betreuungszentrum ist es unerlässlich die Bewohner*innen nicht nur zu pflegen, sondern auch zu betreuen. Die Lebensqualität soll so lange wie möglich so hoch wie möglich bleiben. Umso aktiver die Bewohner*innen bleiben, desto selbstständiger bleiben sie und können ihr Leben sinnvoller gestalten. Nicht jeder möchte im Alter in Gesellschaft sein. Entscheidet sich eine Person sich zurückzuziehen, muss das auch respektiert werden. Der*die Psychomotoriker*in soll die Bewohner*innen von da abholen, wo sie gerade stehen. Mit diesem Grundsatz ist es möglich noch viel aus den Teilnehmer*innen herauszuholen und ihnen wieder Freude zu vermitteln. Der Großteil der Teilnehmer*innen im PBZ, die an den psychomotorischen Förderstunden teilnehmen, haben eine oder mehrere Bewegungseinschränkungen, welche zu einer eingeschränkten Mobilität führen. Einige werden im Rollstuhl sitzen, einen Rollator, einen oder mehrere Gehstöcke verwenden und andere werden noch mobil zu Fuß sein. Die meisten werden auch starke kognitive Einschränkungen haben. Allgemein sind Menschen im Pflege- und Betreuungszentrum vermehrt von Multimorbidität betroffen (Eisenburger, 2016; ÖPIA, 2015).

4.1.1 IST-Zustand

Es ist wichtig den aktuellen Zustand in einem Pflege- und Betreuungszentrum zu betrachten, um darzustellen wie wichtig psychomotorische Angebote mit älteren Menschen sind und was sie bewirken können. Im Folgenden werden diese Punkte genauer ausgeführt.

Einsamkeit ist ein zentrales Thema. Bewohner*innen in einem PBZ sind überdurchschnittlich von Einsamkeit und Depressionen betroffen (ÖPIA, 2015). Einsamkeit betrifft negative Gefühle von Verlassenheit, den Mangel an Kontakt zu anderen Menschen und den Verlust von Kontakten. Es können zwei Aspekte von Einsamkeit unterschieden werden. Ers-

tens die soziale Einsamkeit. Sie beschreibt das Gefühl zu einer Gruppe Freund*innen keinen Kontakt zu haben. Die emotionale Einsamkeit bezeichnet das Fehlen einer vertrauten Person, mit der Ängste und Freuden geteilt und wichtige Entscheidungen besprochen werden können. Einsamkeit kann immer nur subjektiv bewertet werden (Tesch-Römer, 2010). Die Einsamkeit nimmt im Pflege- und Betreuungszentrum zu, da sich die Bewohner*innen in einer neuen Umgebung befinden und dadurch ihr gewohntes soziales Umfeld verlieren. Weiters kommen durch das Alter weitere Verluste von geliebten Personen dazu und wenige neue Kontakte, die mit der Zeit geschlossen werden. Oft kann genau dieses kleine soziale Netzwerk der Grund sein, warum Menschen in ein PBZ ziehen. Es gibt keinen in ihrem Umfeld, der sie pflegen oder das Weiterleben im eigenen Zuhause ermöglichen könnte. Im Pflege- und Betreuungszentrum werden selten neue Freundschaften geschlossen oder sie werden nicht als solche wahrgenommen. Die Menschen ziehen sich dadurch immer mehr aus vielen Bereichen des Lebens zurück und es kommt zu einer sozialen Isolation. Zentral ist der Rückzug in sich selbst, in die eigenen inneren Räume und die eigenen Erinnerungen. Der Rückzug in sich selbst führt oft zur Stille. Es kommt zu keinen Interaktionen mehr. Die Menschen fallen oft deshalb in diese Stille, weil es nichts mehr zu tun gibt oder kein Anreiz mehr für eine Interaktion vorhanden ist. Damit einher geht oft der Rückzug in die Bewegungslosigkeit, nicht nur in die körperliche Bewegungslosigkeit, sondern auch in die seelische. Diese Bewegungslosigkeit zeigt sich in bewegungslosen und regungslos hängenden Köpfen und einer gekrümmten Haltung. Die älteren Menschen spüren sich dadurch selbst nicht mehr und verlieren das Interesse an der Gegenwart. Sie dämmern vor sich hin und fallen manchmal auch in die Verwirrung. Deshalb ist es wichtig die Menschen aus dieser Einsamkeit und dem Rückzug herauszuholen. Es muss aber immer bewusst sein, dass die Einsamkeit nur begrenzt kompensiert werden kann (Eisenburger, 2012; ÖPIA, 2015; Zak, 2019).

Der Einzug in ein Pflege- und Betreuungszentrum geht meist mit einer gewissen Unterordnung im System der Einrichtung einher. Das PBZ ist eine Institution mit eigenen Regeln. Der individuelle Lebensalltag von früher kann in dieser Form nicht mehr gelebt werden, da der Tagesablauf nun von der Einrichtung vorgegeben wird. Zum Beispiel Essenszeiten oder die Art der Aktivität werden von dieser vorgegeben. Der Dienstplan der Mitarbeiter*innen bestimmt genauso den Alltag der Bewohner*innen. Je nachdem wann ein*e Mitarbeiter*in für die Körperpflege eingeteilt wird, bestimmt wann der/die Bewohner*in gebadet wird. Nicht nur die genannten Essenzeiten sind festgelegt, sondern auch die Speisen die es an jedem Tag gibt. Die Menschen können nicht jeden Tag selber entscheiden auf was sie gerade Lust haben, sondern müssen das essen, was serviert wird. Dasselbe gilt bei den Aktivitäten. Die Aktivitätenpläne geben genau vor an welchem Tag

und um welche Uhrzeit gesungen, gebastelt, geturnt,… wird. Alle Aktivitäten die die Menschen machen, finden im gleichen Haus mit den immer gleichen Personen statt. Die Mitarbeiter*innen führen die verschiedensten Tätigkeiten täglich an vielen Menschen aus. Dabei können sie nicht auf jede*n so individuell eingehen wie es vielleicht erwünscht wäre. Weiters hat das Personal nicht die Zeit für jede*n einzelne*n Bewohner*in die es brauchen würde. Die Selbstständigkeit wird dadurch extrem eingeschränkt. Gewohnte Tagesabläufe müssen so aufgrund der Regeln im Pflege- und Betreuungszentrum aufgegeben werden. Dies kann zu einer sogenannten erlernten Hilflosigkeit führen. Die Bewohner*innen fühlen sich alt, krank und unselbstständig. Das Gefühl keine Kontrolle mehr über das eigene Leben zu haben wächst immer weiter. Durch die ständige Anpassung an die vorherrschenden Regeln werden die Gefühle, die Wünsche und auch die eigenen Meinungen der Bewohner*innen immer undeutlicher und verblassen langsam. Die eigene Identität verschwindet mit diesem Prozess nach und nach. Die Menschen wissen aber noch was sie früher geschaffen und geleistet haben. Dies steht im Wiederspruch zu ihrem jetzigen Leben. Ist die Diskrepanz zu hoch ziehen sich die Bewohner*innen in sich selbst zurück. Psychomotorik kann diese Zuwendung in einem gewissen Rahmen geben (Eisenburger, 2012; Eisenburger, 2015).

4.2 Wirksamkeit der Psychomotorik für ältere Menschen

Ziel ist es ihre Seele zu bewegen, denn „wenn sinnliche Erfahrungen das eintönige Einerlei unterbrechen und durch kleine ‚Körpersensationen' der Körper wieder spürbar wird, wird man wach und sich seiner selbst bewusst." (Eisenburger, 2012, S.15)

Die Bewohner*innen müssen wieder lernen, sich selbst und den eigenen Körper positiv zu spüren. Die Menschen sollen in ihrem eigenen Tempo, nach ihrem freien Willen und mit ihren individuellen Möglichkeiten mit unterschiedlichem Material experimentieren. Es muss vermittelt werden, dass die eigene Identität durch sinnliche Erfahrungen und ein Erleben des Körpers gestärkt werden kann. Weiters sollen sie verstehen, dass auch Gemeinschaft, Selbstwirksamkeit und Handlungskontrolle durch dieses Erleben erfahren und erlebt werden kann. Bewegung ist immer eine gewisse Art der Kommunikation. Emotionen werden erst durch die Bewegung der Gesichtsmuskeln sichtbar. Im Wort „Emotion" steckt das englische Wort „motion", was übersetzt „Bewegung" bedeutet. Das zeigt, dass auch in der Emotion Bewegung steckt und die beiden eng miteinander verbunden sind. Über die Bewegung können, bis ins hohe Alter, neue Herausforderungen bewältigt werden und neue soziale Kontakte erprobt und geknüpft werden. Durch die Verbindung von Bewegung und Begegnung entstehen ein Gemeinschaftsgefühl, Erfolgserlebnisse und es können eigene Entscheidungen getroffen werden. All das steht im Gegensatz zum strukturierten und eintönigen Alltag im Pflege- und Betreuungszentrum. Vor allem die Funkti-

onsfähigkeit des Körpers und die Stabilisierung der Psyche sind das Hauptaugenmerk der psychomotorischen Förderung. Die Psychomotorik kann hier die stützende Umgebung schaffen die den Bewohner*innen Halt und Zuwendung vermittelt (Eisenburger, 2012; Eisenburger, 2016; Zak, 2019).

Die Bedürfnisse nach Genuss und Selbstvergewisserung können in der psychomotorischen Förderung befriedigt werden. Durch die unmittelbaren sensorisch-motorischen Erfahrungen werden Gefühle ausgelöst, die zu mehr Lebensfreude und Lebensgenuss führen können. Verschiedenste sinnliche Wahrnehmungen durch den Mund, die Nase oder die Hände/Haut können das subjektive Wohlbefinden fördern und durch die Gruppe kann ein Gemeinschaftsgefühl entstehen (Eisenburger, 2015).

5 Selbstkonzept

Im folgenden Kapitel geht es um den Begriff des Selbstkonzeptes. Was versteht man unter dem Begriff Selbstkonzept und was bewirkt es? Diese zwei Fragen sollen in diesem Kapitel beantwortet werden. In mehreren Unterkapiteln wird noch genauer auf das Selbstbild und die Selbstwirksamkeit eingegangen.

Das Selbst spielt in der Psychomotorik eine wichtige Rolle, da das Körperkonzept ein Teilkonzept des Selbstkonzeptes ist. Mitte der 1960er Jahre wurde begonnen das Selbstkonzept aus wissenschaftlicher Sicht genauer zu behandeln. Anfangs gab es die Trennung vom Selbst als erkennendem Subjekt und dem Selbst als Objekt der Erkenntnis. Der Mensch ist ein Subjekt und aktiver Beobachter der Welt. Gleichzeitig kann er auch zum Objekt von Selbstbeobachtung werden. Der Fokus lag zu Beginn vor allem auf dem Selbst als erkennendem Subjekt (Fischer, 2019; Valkanover, 2015). „Die moderne Selbstkonzept-Forschung basiert auf der Grundannahme, dass der Mensch die Fähigkeit besitzt, sich selbst zu beobachten und wahrzunehmen und zwischen seinen Beobachtungen und Wahrnehmungen und seiner Person eine angemessene Verbindung herzustellen.“ (Fischer, 2019, S. 67f) Das Selbstkonzept setzt sich aus mehreren Teilkonzepten des Selbst zusammen (Fischer, 2019).

Das Selbstkonzept setzt sich nach Zimmer (2019) aus dem Selbstbild und dem Selbstwertgefühl zusammen. Das Selbstbild beschreibt neutrale Merkmale, wie die Körpergröße oder das Gewicht. Es ist kognitiv orientiert. Im Gegensatz zum Selbstbild, ist das Selbstwertgefühl emotional orientiert. Es beschreibt die Bewertung und die Zufriedenheit der im Selbstbild beschriebenen Merkmale und Fähigkeiten. Als Selbstkonzept werden „Einstellungen und Überzeugungen zur eigenen Person“ (Zimmer, 2019, S. 50) oder die „Summe der Erfahrungen über sich selbst“ (Zimmer, 2019, S. 52) bezeichnet. Das zeigt, dass das Selbstkonzept durch die emotionale Wahrnehmung und verschiedenste soziale Erfahrungen beeinflusst wird. Ebenso hat es Auswirkungen auf die Motivation einer Person. Nur subjektiv bedeutsame Erfahrungen haben Einfluss auf das Selbstkonzept. Dabei handelt es sich meist um Situationen in der der Mensch überzeugt ist diese beeinflussen zu können. Das bedeutet, dass sich das Selbstkonzept aus generalisierten Überzeugungen zusammensetzt. Die Informationen über die Sinnessysteme, das Erfahren der Wirksamkeit der eigenen Handlungen, Rückschlüsse aus dem Vergleich mit anderen und die Zuschreibung von Eigenschaften durch andere führen alle zusammen zu dem Selbstkonzept einer Person. Je nachdem, ob eine Person ein positives oder negatives Selbstkonzept von sich hat, wirkt sich das auf das Verhalten aus (Zimmer, 2019). Aus diesem Grund kann dem Selbstkonzept eine verhaltensregulierende Funktion zugeschrieben werden. Es

beeinflusst das Verhalten, unter anderem wie sich eine Person an neue Aufgaben heranwagt oder wie sich die Person in eine Beziehung einbringt (Valkanover, 2015).

Mit einem positiven Selbstkonzept ist der Mensch von sich überzeugt neue und schwierige Aufgaben zu bewältigen und Probleme zu meistern. Neue Situationen oder Probleme werden mit einer geringen Ängstlichkeit angepackt und mit großer Energie verfolgt. Die Frustrationstoleranz ist bei einem positiven Selbstkonzept sehr hoch, genauso wie die Erfolgswahrscheinlichkeit. Das Bild der eigenen Fähigkeiten und Begabungen muss nicht zwangsläufig mit den tatsächlichen Leistungen übereinstimmen. Das Selbstkonzept entsteht nur aus der Bewertung eigener Leistungen. Für den Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes müssen Tätigkeiten ohne Hilfe anderer ausgeführt werden können. Die Personen sollen die Möglichkeit haben selber auf Lösungen zur Bewältigung zu kommen. Es soll erlebt werden, dass der Erfolg durch die eigenen Kräfte erreicht wurde. Nur so kann sich der Mensch als eindeutige Ursache für den Erfolg oder den Misserfolg wahrnehmen. Dadurch werden die eigenen Fähigkeiten realistisch und sachlich begründet. Die Person weiß somit, was sie kann und was nicht. Wichtig dabei ist, dass es immer Herausforderungen gibt, welche aber nicht überfordern. Die Herausforderungen sollten an die vorhandenen Schwierigkeitsgrade angepasst sein. Von besonderer Bedeutung sind in diesem Zusammenhang die verbalen Kommentare der Pädagog*innen. Je nachdem, ob die Person Misserfolge auf fehlende Begabung oder mangelnde Anstrengung zurückführt, kann auch ein Misserfolg zu einem Lerneffekt führen. Untersuchungen zeigen, dass Menschen die Ergebnisse in ihrem Leben als Folge ihrer eigenen Handlungen sehen, mehr soziale Aktivität zeigen, sich nicht so leicht beeinflussen lassen, leistungsmotivierter und ihre Befriedigungen länger aufschieben können, als Personen die sich external kontrolliert erleben (Zimmer, 2019).

Bewegungsangebote können Teil der Verbesserung des Selbstwertgefühles sein. Bewegung ist das Bindeglied zwischen Personen und Umwelt. Die Menschen erleben dabei ihren Einfluss auf die Umwelt. Gleichzeitig wird der Zugang zu den Teilnehmer*innen erleichtert und die Gefühle und Emotionen können auf einem direktem Weg Ausdruck finden. Verschiedenstes Spielmaterial fordert zur Aktivität auf. Die Grenzen werden durch das Material gesetzt. Ebenso wie die Gefühle und Emotionen einen direkten Weg zum Ausdruck finden, werden auch Erfolg und Misserfolg unmittelbar erlebt. Sie werden als selbst verursacht wahrgenommen. Die Bewegungsangebote können im Sinne der Selbstwirksamkeit, von jeder Person individuell bewältigt werden. Jede*r kann ihre*seine Lösungswege umsetzten oder neue ausprobieren. Gleichzeitig können Anregungen vom Verhalten des Psychomotorikers oder der Psychomotorikerin kommen. Die Teilnehmer*innen können dieses beobachten und imitieren und so auf neue Sichtweisen und

Lösungswege stoßen. Am wichtigsten für das positive Selbstkonzept ist die Beziehung zu den Personen. Dabei sollen alle Stärken und Schwächen in einer Umgebung von Sicherheit und Akzeptanz wertgeschätzt und anerkannt werden. Je größer die Handlungsspielräume gestaltet werden, desto größer ist auch die Zuversicht der Person etwas verändern zu können (Zimmer, 2019).

Um ein positives Selbstkonzept auszubilden ist es wichtig Maßnahmen zu ergreifen, wie das Erkennen der eigenen Stärken zu fördern und bewusst zu machen oder Situationen zu schaffen, wo die Selbstwirksamkeit erlebt werden kann. Weiters zählt dazu die Eigen-/ und Selbstaktivität, sowie das selbsttätig sein zu fördern. Hilfestellungen sollten nicht voreilig bereitgestellt werden und die Wertschätzung der einzelnen Personen soll unabhängig von ihren Leistungen sein. Dies setzt auch voraus, dass nach einer individuellen Beziehungsnorm bewertet und nicht mit anderen verglichen wird (Zimmer, 2019).

Ängstliche, motorisch schwache oder unsichere Menschen integrieren Erfahrungen, die sie mit diesen Eigenschaften machen, schnell in ihre Selbstwahrnehmung und somit in ihr Selbstkonzept. Sind diese Erfahrungen großteils negativ und kommen sehr häufig vor, kann das zu einem negativen Selbstkonzept führen. Sichtbar kann es durch Rückzug, Aggressivität, Vermeidung oder auch körperliche Angriffe werden. All die genannten Eigenschaften haben Auswirkungen auf die soziale Position. Oft sind diese Menschen Außenseiter*innen oder Personen denen nichts zugetraut wird. Aus einer in der Situation schlecht wahrgenommenen Fähigkeit kann sich ein negatives Selbstkonzept der ganzen Person entwickeln. Mit einem negativen Selbstkonzept werden neue Situationen bedrohlich wahrgenommen. Es wird nicht lange versucht eine Lösung für diese Situation zu finden oder ein Problem zu lösen. Die Frustrationstoleranz ist sehr gering. Auf Kritik oder Misserfolge reagieren die Personen oft mit unangemessenem Verhalten (Zimmer, 2019).

Möglichkeiten zur Veränderung eines negativen Selbstkonzeptes sind Konsequenzerwartung und Kompetenzerwartung/Selbstwirksamkeitsüberzeugungen. Wenn beide vorhanden sind wird eine Situation eher gelöst. Die Person strengt sich mehr an eine Lösung zu finden und bleibt länger dabei um diese zu finden. So können neue Verhaltensweisen erlernt werden. „Veränderungen des Selbstkonzeptes treten nur dann ein, wenn der Erfolg einer Tätigkeit als selbst bewirkt erlebt wird und nicht als zufallsbedingt oder von äußeren Einflüssen gesteuert wahrgenommen wird.“ (Zimmer, 2019, S. 73) Daher sollen Situationen geschaffen werden, in der eine Person selber aktiv werden kann und genau diese positiven Selbsterfahrungen machen kann (Zimmer, 2019).

Jeder Mensch wird von seinem Selbstkonzept beeinflusst. Es entscheidet, wie zufrieden eine Person ist, wie sie mit Problemen umgeht oder sich mit neuen Aufgaben und Situati-

onen auseinandersetzt. Weiters prägt es auch die Person, wie sie sich selber wahrnimmt und wie sie sich einschätzt. Jeder hat eine gewisse Grundhaltung oder Einstellung zur eigenen Person. Das Selbstkonzept präsentiert sich oft sehr stabil und änderungsresistent. Erfahrungen im weiteren Lebensverlauf werden so gesteuert, dass das eigene Verhalten mit den Erwartungen anderer übereinstimmt. Traut sich eine Person selber wenig zu, werden dies auch die anderen tun. Umgekehrt gilt dasselbe. Ist eine Person überzeugt von ihren Fähigkeiten und ihrem Können, werden das die anderen Menschen auch so sehen. Jedoch können Sichtweisen anderer einen großen Einfluss auf das Selbstkonzept und die Sicht auf sich selber haben. Wird jemand ständig als tollpatschig beurteilt, kann dies dazu führen, dass sich die Person selber auch so sieht, obwohl es gar nicht so sein muss. Besonders wichtig ist es, dass der Mensch ein eigenes Wertesystem aufbaut, an das er sich halten kann (Zimmer, 2019).

Bezugsnormen spielen eine wichtige Rolle dabei, ob Leistungen als positiv oder negativ gesehen werden, denn sie hängen vom Vergleich mit anderen und dem eigenen Anspruchsniveau ab. Heckhausen (2018; zit. n. Zimmer, 2019) nennt mehrere Bezugsnormen, die er voneinander unterscheidet. Die erste ist die soziale Bezugsnorm. Eigene Leistungen werden mit denen anderer verglichen. Die individuelle Bezugsnorm stellt einen Vergleich mit sich selbst an. Die Person misst ihre Leistungen an ihren eigenen vorangegangenen Erfolgen und Misserfolgen. Bei der sachlichen Bezugsnorm wird die Leistung am Anforderungscharakter des Gerätes gemessen. Bei der fremd gesetzten Bezugsnorm wird die Leistung mit Anforderungen verglichen, die von einer anderen Person festgelegt wird. Die Pädagog*innen haben hier großen Einfluss, welche der Bezugsnormen für die Bewertung herangezogen wird. In der Psychomotorik liegt der Fokus auf der individuellen Bezugsnorm. Den Menschen sollen die eigenen Fähigkeiten bewusst gemacht werden. Lob sollte deshalb von den Pädagog*innen konkret auf die geschaffte Leistung ausgesprochen werden. Das Ziel ist ein selbstreguliertes Handeln. Das Handeln soll durch eigene Bezugsnormen motiviert werden (Zimmer, 2019).

Körpererfahrungen können als Selbsterfahrungen bezeichnet werden. Durch sie kann bewusst gemacht werden, dass das eigene Handeln etwas bewirken kann. Selbstständigkeit zeigt sich oft in motorischen Handlungen. Für die Selbstentwicklung sind Körpererfahrungen ein elementarer Teil. Sie können als früheste Stufe dazu gesehen werden (Zimmer, 2019).

Shavelson, Hubner & Stanton (1976; zit. n. Ruploh, Martzy, Bischoff, Matschulat & Zimmer, 2013) bezeichnen das Selbstkonzept als multidimensional und hierarchisch strukturiert. Das Selbstkonzept ist für die Autor*innen die Wahrnehmung einer Person von sich selbst. Diese Wahrnehmungen entstehen durch die Erfahrungen mit der Umwelt. Als wei-

tere Eigenschaften nennen die Autor*innen eine bereichsspezifische Organisationsstruktur, das bedeutet, dass Erfahrungen in bestimmte Dimensionen eingebunden werden. Viele Einzelerfahrungen werden zu einer größeren stabileren Kategorie zusammengefasst. Das Selbstkonzept ist relativ stabil, wodurch Veränderungen nur selten in hohen Ebenen stattfinden. Im Kindesalter ist es noch global und undifferenziert und im Laufe des Lebens wird es multidimensional. Es besteht auch aus bewertenden Anteilen und es ist als Konstrukt von anderen unterscheidbar (Ruploh, Martzy, Bischoff, Matschulat & Zimmer, 2013; Valkanover, 2015).

Epstein und Filipp (1984; zit. n. Ruploh, 2013) sehen die Entwicklung des Selbstkonzeptes als einen lebenslangen Prozess. Epstein (1984; zit. n. Fischer, 2019, S. 68) versteht „das Selbstkonzept als eine Theorie über das eigene Selbst“ im Rahmen seiner Integrativen Persönlichkeitstheorie. Sie geht davon aus, dass jede*r eigene Erfahrungen macht und diese mit einer Deutung belegt, welche sich zu einer Selbsttheorie formen. Jeder Mensch besitzt somit eine eigene Theorie über die Wirklichkeit, welche das ganze Leben über fortlaufend konstruiert wird. Die Theorie macht die Welt und das Leben der Person übersichtlich und sinnvoll und wird von Zuschreibungen der Umwelt beeinflusst. Diese Theorie von der Wirklichkeit beinhaltet mehrere Subtheorien. Erstens eine Theorie über die eigene Person, die Selbsttheorie, eine Theorie über die Außenwelt, die Umwelttheorie und eine Theorie über die Wechselwirkung der beiden Subtheorien. Wie sich eine Person selber sieht, ist auch von der Wahrnehmung der Umwelt abhängig. Nach Epstein (1984; zit. n. Fischer, 2019) ist die Selbsttheorie hierarchisch strukturiert. Ganz unten in der Hierarchie stehen unmittelbare, konkrete Erfahrungen. Die einzelnen Erfahrungen werden immer weiter zu höheren, abstrakteren Kategorien zusammengefasst. Die höchsten Kategorien entstehen aus Generalisierungen. Je höher die Kategorie, desto stabiler und konsistenter ist sie. Veränderungen in unteren Kategorien haben so keine bis kaum Auswirkungen auf höhere Kategorien. Das Selbstwertgefühl hat eine besondere Bedeutung für das Selbstsystem. Eine Veränderung im Selbstwertgefühl kann eine Veränderung im Selbstsystem bewirken (Fischer, 2019).

Filipp (1984; zit. n. Fischer, 2019, S. 70) „beschreibt das Selbstkonzept als ein Produkt der menschlichen Erfahrung und Informationsverarbeitung, das zusammen mit individuellen Vorstellungen über die Umwelt im Sinne einer Handlungstheorie wirksam wird.“ Nach ihrer informations- und handlungsorientierten Persönlichkeitstheorie sieht Filipp den Menschen als „Konstrukteur seines Wissens und aktiver Gestalter und Planer seiner Handlungen.“ (Filipp, 1984; zit. n. Fischer, 2019, S.70) Es sind nur jene Erfahrungen relevant, die für die jeweilige Person eine emotionale Bedeutsamkeit haben (Fischer, 2019).

Es kann festgehalten werden, dass es zahlreiche Definitionen von dem Begriff Selbstkonzept gibt und ebenso viele Sichtweisen und Modelle. Aus diesem Grund gibt es keine allgemeingültige Definition. Ein Modell sieht das Selbstkonzept als ein- und mehrdimensional, ein weiteres wird als horizontales Selbstkonzeptstruktur Modell bezeichnet und ein anderes als Rope Modell des Selbstkonzeptes (Ruploh et al., 2013).

5.1 Selbstbild

Im „Selbstbild spiegeln sich die Erfahrungen wider, die das Kind in der Auseinandersetzung mit seiner sozialen und materialen Umwelt gewonnen hat, ebenso die Erwartungen, die von der Umwelt an das Kind herangetragen worden sind." (Zimmer, 2019, S. 50) Jede Person hat dadurch ein ganz individuelles Selbstbild durch die Summe von Annahmen über die eigene Person. Besonders die Erfahrungen, die über den Körper und die Bewegung gemacht werden, sind von Bedeutung. Darüber lernt sich jede Person selber kennen und bekommt ein Gefühl, welche Dinge sie bereits kann und welche nicht. Die Erfahrungen, die über den Körper und die Bewegung gesammelt werden, geben jeder Person Feedback. Die Rückmeldung zeigt der Person, dass sie selbst etwas bewirken kann und dafür selbst verantwortlich ist. Neben den Erfahrungen über die eigene Person bekommt der Mensch Informationen, wie andere ihn wahrnehmen und was ihm zugetraut wird. All dies führt zur Bildung des Selbstkonzeptes (Zimmer, 2019).

5.2 Selbstwirksamkeit

Die Selbstwirksamkeit ist ein Teilbereich des Selbstkonzeptes. Darunter versteht man die „Überzeugung eines Menschen, in unterschiedlichen Lebenssituationen subjektive Kontrolle zu erleben und sich kompetent zu fühlen." (Zimmer, 2019, S. 64) Das Konzept geht auf Bandura zurück. Er hat es auf der Grundlage einer sozial-kognitiven Lerntheorie entwickelt. Für das Selbstkonzept ist die Selbstwirksamkeit einer der wichtigsten Bausteine. Durch das Experimentieren mit Materialien, Personen, … wird erlebt, dass etwas aus eigener Kraft geschafft wurde. Genau dieses positive Gefühl stellt die Basis für das Selbstvertrauen dar. Besonders wichtig dafür ist die subjektive Überzeugung, selbst etwas verändern oder bewirken zu können. Das Gefühl die Kontrolle über eine Situation zu besitzen, sich dadurch kompetent zu fühlen und durch die eigene Handlung Einfluss auf die Umwelt, sowohl auf die materiale als auch die soziale Umwelt, zu haben. Man braucht immer den eigenen Körper, um über die Sinne eigene Erfahrungen zu sammeln. Das Verhalten eines Menschen wird stark durch die eigene Selbstwahrnehmung beeinflusst. Die Überzeugung der eigenen Selbstwirksamkeit kann wichtig für den persönlichen Erfolg sein. Sie haben einen stark motivierenden Effekt (Zimmer, 2019). „Situationen, die kon-

trollierbar erscheinen, werden erneut aufgesucht, die eigene Kompetenzerwartung steigert das Selbstwertgefühl.“ (Zimmer, 2019, S. 66)

Die Selbstwirksamkeit ist eng mit der erlernten Hilflosigkeit verknüpft. Dieses Konzept stammt von Seligman. Menschen stehen vor bewältigbaren Aufgaben, nehmen diese jedoch als nicht bewältigbar wahr. Machen Menschen wiederholt die Erfahrung, dass ihre Handlung keine Veränderung bringt, nicht der erwartete Effekt gezeigt wird oder das Gefühl besteht eine Situation nicht kontrollieren zu können führt das zu Hilflosigkeit. Kommen diese Erfahrungen vermehrt vor, kann es zu Generalisierungen kommen. Die Hilflosigkeit zeigt sich vor allem in kognitiven, motivationalen und emotionalen Defiziten. Das kognitive Defizit bezieht sich auf das Erleben der Kontrollierbarkeit einer Aufgabe. Die Menschen nehmen kontrollierbare Situationen vermehrt als nicht kontrollierbar wahr. Das motivationale Defizit meint die Bereitschaft auf eine Situation Einfluss zu nehmen. Die Personen werden Aufgaben, bei denen sie das Gefühl haben keine Kontrolle zu haben, nicht mehr ausprobieren, da sie davon ausgehen sie nicht bewältigen zu können. Dies führt zum emotionalen Defizit. Es kommt zu Resignation, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit, welche zu depressiven Verstimmungen zusammengefasst werden können. Für all diese Gefühle und die dadurch negative Entwicklung macht sich die Person selber verantwortlich. Objektiv gesehen wären die Situationen und Aufgaben kontrollierbar, aber durch subjektive Interpretation werden sie nicht als solche wahrgenommen. Die erlernte Hilflosigkeit kann als Merkmal Menschen mit geringer personaler Kontrolle zugeschrieben werden (Zimmer, 2019). Die Entscheidungskontrolle bezeichnet den Entscheidungsfreiraum, in dem eine Person selbst entscheiden kann, ob sie eine Handlung ausführt oder nicht. Diese Entscheidung bringt dem Menschen eine minimale Form von Kontrollerfahrung zurück. Weiters kann der Handlungsspielraum helfen Situationen und Aufgaben nach eigenem subjektivem Können zu bewältigen. Ist der Handlungsspielraum groß, gibt es keine bestimmte Lösung. Jede*r kann ihre*seine eigenen Lösungen finden, was ebenfalls für erlebbare Kontrolle sorgt. Die kognitive Kontrolle bezieht sich auf die Beeinflussbarkeit von unerwünschten Affekten durch Kognition. Ein Beispiel dafür ist die Neubewertung. Die Person redet eine Aufgabe schlecht, nur um sie nicht ausführen zu müssen. Diese Form stellt oft die einzige Art der Bewältigung dar. Um alldem entgegenzuwirken sollten Aufgaben offen gestellt werden und verschiedene Schwierigkeitsstufen angeboten werden, sodass viel Raum für eigene Lösungen vorhanden ist. Nur so können die Personen Selbstwirksamkeit und Kontrolle erleben. Vorschnelle Hilfestellungen sollten hierzu vermieden werden (Zimmer, 2019).

6 Jonglieren

Im folgenden Kapitel wird der Fokus auf das Jonglieren gelegt. Welche Vorteile hat es in der Psychomotorik für ältere Menschen und welche Materialien finden Verwendung. Die Auswahl der Materialien kann sehr vielseitig sein und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Jonglieren wird als Fähigkeit definiert, verschiedenste Gegenstände mit Geschick gegen die Schwerkraft in die Luft zu werfen und wieder zu fangen. Wo es genau zugeordnet werden soll ist nicht klar geklärt. Einerseits wird es zum Sport gezählt, da viele motorische Fähigkeiten gefördert werden. Jonglieren definiert sich jedoch nicht durch den Wettbewerb mit anderen, sondern über die Freude an der Tätigkeit und der Bewegung. Zweitens kann Jonglieren als Spiel verstanden werden. Es gibt klare Wurfmuster für viele Tricks, welche als Regeln verstanden werden können, wie bei einem Spiel. Weiters zählt Jonglieren auch zur Kunst und zum Handwerk, da es von jedem erlernt werden kann. Es gibt keine Altersgrenze. Jonglieren kann mit jedem Alter erlernt werden. Durch die Herkunft des Wortes Jonglieren zeigt sich, dass es früher als Unterhaltungskunst gesehen wurde. Übersetzt vom lateinischen „joculator“ oder französischen „jongleur“ bedeutet es Spaßmacher oder Unterhalter. Beide Begriffe beziehen sich auf herumziehende Entertainer, sogenannte Gaukler. Sie sangen Balladen, führten Zaubertricks vor, jonglierten und betrieben Gaunerei (Rehm, 1995; Summers, 1990; Treiber, 1992).

Das erste Mal ist Jonglieren auf einem Fresko in einer der altägyptischen Grabkammern von Beni Hassan um 2040 vor Christus nachgewiesen. Auf dem Fresko sind mehrere Frauen mit Bällen jonglierend zu sehen (s. Abbildung 3).

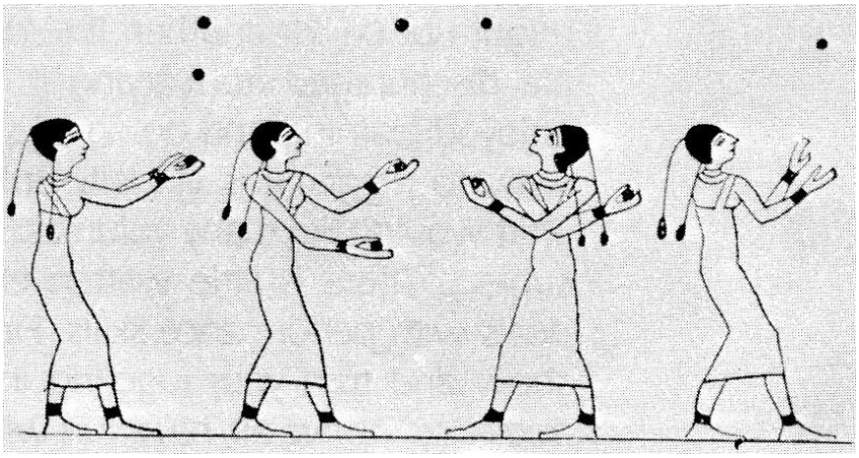

Abbildung 3: Altägyptisches Fresko Quelle: Summers (1990, S. 2)

Nicht nur die alten Ägypter, sondern auch die Römer, die Chinesen und die indigene Bevölkerung Amerikas haben jongliert. Meist kann diese Praxis mit religiösen Ritualen in Verbindung gebracht werden. Die alten Griechen und die Römer sahen Jongleure als Vorbilder für die Jugend, da sie zeigten, dass mit Disziplin, Geduld, Wille und Ausdauer viel erreichbar ist. Im Mittelalter waren es vor allem die herumziehenden Entertainer auf Jahrmärkten und Königshöfen, die unter anderem Jongliershows aufführten. Sie hatten jedoch keinen besonderen Status, sondern wurden als Gesindel gesehen. Im asiatischen Raum genossen die Artisten einen hohen Status. Die Jongliergeschichte ist hier eng mit der Religion verbunden. Der Höhepunkt einer religiösen Feier war eine artistische Darbietung. Heute kann Jonglieren im Fernsehen, im Varieté oder in zahlreichen Zirkusshows bewundert werden und ist im Breitensport verankert (Baier, Erath, Hofmann & Pöllmann 1994; Gaal, 1994; Summers, 1990).

Für das Jonglieren ist es, wie in jedem anderen Sport, wichtig sich aufzuwärmen und während des Übens immer wieder Pausen zu machen, sich zu lockern und zu entspannen. Jeder Mensch kann jonglieren lernen. Es ist egal, ob die Person Rechts- oder Linkshänder*in ist, da beide Seiten gleich geschult werden. Weiters ist, wie bei manchen anderen Sportarten der Fall, keine besondere Kleidung nötig. Es muss nur darauf geachtet werden, dass sie nicht zu weit ist und so beim Werfen und Fangen behindert. Idealerweise ist die Umgebung gut ausgeleuchtet, sodass die jonglierende Person nicht geblendet wird und kein Schatten auf die Bälle fällt. Jongliert werden kann das ganze Jahr über, egal ob drinnen oder draußen. Es ist nicht saisonabhängig. Die Person selber soll vor allem Freude an der Tätigkeit haben. Zusätzlich wäre es von Vorteil, wenn sie ausgeruht, entspannt und dadurch konzentriert die Übungen beginnt. Beim Jonglieren setzt jedes Individuum seine eigenen, ganz persönlichen Ziele. Dadurch gibt es keine Verlierer*innen, sondern nur Gewinner*innen. Jede Person feiert seine eigenen Erfolge, wenn die gesteckten Ziele erreicht wurden. Ein für viele Menschen anerkannter Profi wird sich genauso immer wieder über neue individuelle Erfolge freuen, wie ein*e Einsteiger*in. Die Möglichkeiten sind unendlich. Gerade das Jonglieren in der Gemeinschaft ist von großem Nutzen. Die Teilnehmer*innen können durch Beobachtung und Gespräche von den anderen lernen und Erfahrungen austauschen (Butte, 1996; Eisenburger, 2016; Rehm, 1995; Summers, 1990; Treiber, 1992).

6.1 Vorteile für die Psychomotorik mit älteren Menschen

Jonglieren hat im Allgemeinen sehr viele Vorteile für die praktizierende Person, egal ob jung oder alt. Der größte Vorteil für ältere Menschen ist die teilweise Rückholung in die Gegenwart. Viele ältere Menschen in einem Pflege- und Betreuungszentrum ziehen sich körperlich, kognitiv und vor allem sozial zurück. Durch das gemeinsame Tun in der Gruppe kommt es wieder vermehrt zu Interaktionen mit anderen Bewohner*innen. Wichtig ist auch zu erwähnen, dass Jonglieren nicht geschlechtsspezifisch ist. Jede*r kann jonglieren erlernen (Eisenburger, 2012; Kiphard, 1992).

Jonglieren hat Auswirkungen auf den Körper und die Psyche. Allen voran fordert es die Menschen zu körperlicher Aktivität auf. Durch die verschiedensten, für viele wahrscheinlich neuen Materialen in unterschiedlichsten Farben und Formen werden sie aufgefordert Neues auszuprobieren. Die intrinsische Motivation wird geweckt und die Kreativität gefördert. Durch die Verwendung von und Übung mit den unterschiedlichsten Materialien wie Tücher, Bälle, Sandsäcke,… werden die Fein- und Grobmotorik der Hand geschult, wodurch es zu einer Verbesserung der Geschicklichkeit und der Bewegungsreaktion kommt. Die vermehrte Schulung der Reflexe durch das Jonglieren bewirkt diese verbesserte Bewegungsreaktion. Nicht nur die Reaktion, sondern auch die Bewegungskoordination wird trainiert. Hier vor allem die Auge – Hand – Koordination, durch das Werfen und Fangen der Gegenstände. Gleichzeitig findet ein Augen- und Gehirntraining statt, welches durch das überkreuz Werfen der Materialien in der Grundform der Kaskade, durch einfache Würfe oder Übergeben von Materialien von links nach rechts stattfindet. Bei allen Übungen zum Jonglieren sind beide Gehirnhälften aktiv (Gaal, 1994; Kiphard, 1992; Summers, 1990).

Die Auswirkungen auf die Psyche der Menschen sind ebenfalls sehr vielseitig. Beim Jonglieren geht es vor allem um Spaß und Freude am Tun. Die Mehrheit der älteren Menschen muss oftmals mit mehreren Verlusterfahrungen leben. Daher tut es ihnen gut etwas zu machen das Spaß bereitet, begeistert und der Kreativität freien Lauf lässt. Gerade in einem durchstrukturierten Heimalltag ist diese Zeit der Eigenständigkeit und Selbstbestimmung ein guter Ausgleich. Stress der mit dem Einzug in ein Pflege- und Betreuungszentrum angehäuft wurde und Stress durch Unstimmigkeiten mit anderen Mitbewohner*innen oder Pflegekräften, kann über das Jonglieren abgebaut werden, da es einen entspannenden, beruhigenden und teils meditativen Charakter besitzt. Durch Übungen zum Jonglieren kann auch die Toleranz gesteigert werden. Zu allererst die Frustrationstoleranz und Fehlertoleranz. Am Anfang wird vieles noch nicht so funktionieren wie man es sich vorstellt und das Material wird häufig zu Boden fallen. Doch mit Konzentrationsvermögen, Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen und Ausdauer und dem Ziel vor Augen, eine be-

stimmte Übung zu schaffen, kann der Frust überwunden werden und die Akzeptanz für Fehler steigt. In diesem Zusammenhang kann auch gelernt werden Hilfe von anderen Menschen anzunehmen. Durch Tipps und Anweisungen anderer können Fehler behoben werden, was zum Erfolg führen kann. Die Toleranz gegenüber Veränderungen ist hier besonders hervorzuheben, da sie gerade für ältere Menschen von Bedeutung ist. Veränderungen im sozialen Umfeld durch Todesfälle, Veränderungen im Körper und der Psyche durch das zunehmende Alter und Veränderungen im räumlichen und zeitlichen Umfeld durch einen möglichen Umzug in ein Pflege- und Betreuungszentrum mit einem vorgegebenen Tagesablauf sind häufig wichtige Themen für die älteren Menschen. Es ist nicht immer einfach all das zu verarbeiten. Durch das Jonglieren muss die Person offen bleiben für Neues und lernt so besser mit Veränderungen umzugehen. Jonglieren und das ansprechende Material schaffen es, die älteren Menschen aus ihrer Passivität zu holen. Dies kann auch nur für eine kurze Zeit der Aktivität sein (Eisenburger, 2012; Gaal, 1994; Kiphard, 1992; Summers, 1990). Viele Menschen in einem Pflege- und Betreuungszentrum ziehen sich in sich selbst und räumlich zurück und manche verstummen dadurch. Genau diesen Menschen kann Jonglieren für eine gewisse Dauer aus ihrer Stille holen und sie aktiv in das Geschehen einbinden. Das Üben und Tun in der Gruppe schafft ein Gemeinschaftsgefühl, welches die älteren Menschen (manchmal nur für kurze Zeit) aus der Einsamkeit holen kann. Es kann wieder zu Interaktionen mit anderen Bewohner*innen kommen, wodurch die Kommunikationsfähigkeit verbessert wird. Gelingt eine Übung kommt es zu persönlichen Erfolgserlebnissen, welche zu einer Stärkung des Selbstwertgefühles führen. Die Anerkennung und gemeinsame Freude über den Erfolg kann dies nochmal verstärken. Genau diese Stärkung des Selbstwertgefühles ist von besonderer Bedeutung für ältere Menschen, insbesondere in einem Pflege- und Betreuungszentrum. Durch den Einzug werden die gewohnten Abläufe durcheinander gebracht und es herrscht eine Abhängigkeit von anderen Personen. Die Selbstbestimmung wird immer geringer, was zu einem Verlust der Identität führen kann. Die Bewohner*innen nehmen sich selbst oft nur mehr als altes, krankes, inkompetentes und unselbstständiges Selbst wahr. Durch die persönlichen Erfolgserlebnisse beim Jonglieren kann diese Einstellung verändert und die Kontrolle über sich selbst erhöht werden. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers wird gefördert und unterstützt dabei sich selbst wieder besser zu spüren und wahrzunehmen. Eigene Grenzen werden kennengelernt und bestenfalls ausgedehnt. Durch das Werfen und Fangen, werden außerdem Rhythmus- und Zeitgefühl geschult, sowie die räumliche Orientierung gefördert (Eisenburger, 2012; Gaal, 1994; Kiphard, 1992; Summers, 1990).

6.2 Materialien

Die Materialauswahl kann sehr vielfältig sein. Jongliert werden kann mit so gut wie jedem Gegenstand. Der Fantasie und Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Im Folgenden sollen die wichtigsten Materialien für die Arbeit mit älteren Menschen vorgestellt werden.

6.2.1 Bälle

Die Balljonglage ist die Grundform des Jonglierens. Ihr Grundmuster wird als Kaskade bezeichnet. Sie besteht aus Diagonalwürfen (Butte, 1996; Rehm, 1995; Treiber, 1992).

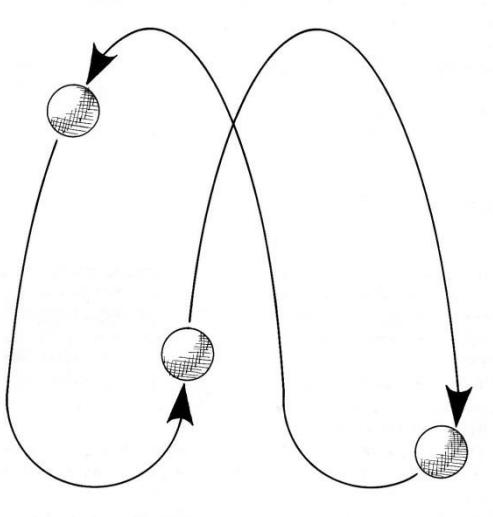

Abbildung 4: Kaskade Quelle: Vosskühler (2003, S. 19)

Bälle gibt es in vielfältigsten Ausführungen. Die gebräuchlichsten sind Beanbags und Silikonbälle. Bei Bällen sollten vier Kategorien beachtet werden. Erstens die Ballgröße, sie sollte durchschnittlich zwischen 4,50cm und 7cm liegen. Die jonglierende Person soll zwei Bälle angenehm in einer Hand halten können. Zweitens das Gewicht, idealerweise liegt dieses zwischen 120g und 160g. Die Bälle dürfen nicht zu leicht sein. Die Person soll sie beim Werfen und Fangen gut spüren können. Andererseits dürfen die Bälle, zu Beginn, auch nicht zu schwer sein. Drittens die Farbe, welche abhängig vom Ort und der Umgebung der jonglierenden Person ist. Die Bälle sollen immer gut sichtbar sein, da sonst das Auge nicht folgen kann. Zuletzt die Materialeigenschaft, ob die Bälle fest und springend oder weich sind. Springende Vollgummibälle haben den Vorteil, dass man mit ihnen auch Bodenjonglage durchführen kann, sie jedoch bei Fehlern schnell weit wegspringen. Die weichen Bean Bags haben den Vorteil, dass sie dort liegen bleiben, wo sie hinuntergefal-

len sind und keinen Lärm verursachen. Generell gilt, dass das Werfen wichtiger ist, als das Fangen. Durch genaues Werfen ergibt sich das Fangen von alleine. Dies zeigt sich auch darin, dass genaue Einzelwürfe schneller zum Erfolg führen, als viele ungenaue Würfe (Butte, 1996; Rehm, 1995; Treiber, 1992).

6.2.2 Tücher

Tücher sind ideal für Einsteiger*innen, da sie ein langsameres Flugverhalten haben, als Bälle. Weiters sind die vielfältigen Farben und die Haptik besonders ansprechend (Butte, 1996).

6.2.3 Pois

Pois sind an Schnüren befestigte Gewichte bzw. Bälle, die in unzähligen Mustern um den Körper geschwungen werden. Die Technik stammt von den Maori in Neuseeland. Das Wort „Poi“ bedeutet „Ball“ in der Sprache der Maori. Die Pois wurden von ihnen vor allem dazu verwendet um die Flexibilität und die Kraft der Arme und Hände zu verbessern und an der Koordination zu arbeiten. Für die Frauen war die Handflexibilität vor allem für das Weben wichtig und für die Männer Kraft und Koordination für Kämpfe. Beide verwendeten sie als Trainingsgeräte. Die Frauen führten mit den Pois auch Tänze auf, welche jeweils ein Geschichte erzählten (Home of Poi, 2017).

Auch heute stellt das Poi spielen ein Training mit geringer Belastung für den Körper dar. Koordination, Selbstvertrauen, Selbstbild und die Gehirnfunktionalität werden dadurch verbessert. Durch die Verwendung von Pois kann die Selbstwirksamkeit unmittelbar erlebt werden, da die Bewegungen dieser sofort sichtbar sind (Home of Poi, 2017). Pois können heute an einer Schnur befestigte Bälle oder feste Beutel sein mit zusätzlichen Bändern oder Tüchern daran.

Abbildung 5: Pois mit Bändern Quelle: Miriam Gigl (2021)

6.2.4 Diabolo

Bei einem Diabolo handelt es sich um einen sanduhrförmigen Doppelkreisel, der durch eine Schnur, die zwischen zwei Stäben gespannt ist, in Rotation gebracht wird und in die Höhe geworfen und wieder gefangen werden kann (Duden, 2021). Ihren Ursprung haben sie vermutlich in China.

Abbildung 6: Diabolo Quelle: Henrys (2021)

6.2.5 Weitere Materialien

Weitere Materialien die zum Jonglieren verwendet werden können sind Ringe, Devil Sticks, Keulen, Drehteller und Zigarettenboxen.

7 Praxiskonzept

Im folgenden Kapitel wird auf die praktischen Rahmenbedingungen eingegangen und einige praktische Beispiele zur konkreten Umsetzung des Themas vorgestellt.

7.1 Rahmenbedingungen

Wichtig für die Praxis sind die Rahmenbedingungen in denen die psychomotorische Förderung stattfindet. Wo findet diese statt? Wer nimmt an den Einheiten teil? Welche Materialien stehen zur Verfügung? Wie soll die Stunde gestaltet werden? Was ist die Rolle des*der Psychomotorikers*Psychomotorikerin?

7.1.1 Setting

Der Raum und die Atmosphäre sind wichtige Bestandteile der psychomotorischen Förderung. Die Umgebung soll ansprechend und wohlig gestaltet werden und die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen sollen, so gut es geht berücksichtigt werden. Je nach Klientel muss der Raum andere Voraussetzungen erfüllen. Ist der Raum zu klein, kann das Gefühl aufkommen eingesperrt zu sein, was zu Stress führt. Ein zu großer Raum oder Saal vermittelt das Gefühl von Leere. Die Menschen fühlen sich nicht geborgen, sondern verloren. Idealerweise handelt es sich um einen abgeschlossenen Raum, in dem die Teilnehmer*innen ungestört an der psychomotorischen Einheit teilhaben können. Der Naturraum stellt eine eigene Form der Psychomotorik dar. Der Raum muss auch für die Gruppengröße passend sein. Jede*r sollte genug Platz haben (Eisenburger, 2016; Krus & Jasmund, 2015).

Die Gruppengröße und Zusammensetzung sind von der Art der Aktivität und der Zielsetzung abhängig. Steht die individuelle Förderung im Mittelpunkt, ist eine homogene Gruppe von 6-10 Teilnehmer*innen ideal. In einer solchen Gruppe können sich alle aktiv einbringen. Soll die Aktivität eine Abwechslung vom Alltag sein, kann die Gruppengröße auch bis zu 20 Teilnehmer*innen umfassen. Hier sind vor allem heterogene Gruppen von Vorteil, da die Personen voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen können. Die teilnehmenden Personen können dann aber nicht mehr alle persönlich einbezogen werden. Eine psychomotorische Förderung in der Gruppe bietet viele Vorteile. Es können neue positive Erfahrungen in der Interaktion mit anderen Teilnehmer*innen gesammelt werden. Andere Personen können positive Selbstkonzeptzuschreibungen aussprechen und das soziale Handlungsrepertoire kann erweitert werden. Der Austausch mit den anderen Personen und die gemeinsame Aktivität führen zu einer Auseinandersetzung mit den eigenen Beziehungsstrukturen und Wahrnehmung der eigenen Reaktionen im Bewegungshandeln (Eisenburger, 2016; Krus & Jasmund, 2015).

7.1.2 Material

Dem Material wird in der Psychomotorik eine besondere Bedeutung zugeschrieben. Es wird viel mit Alltagsmaterialien gearbeitet. Sie besitzen einen eigenen Appell- und Motivationscharakter. Weiters bieten sie unzählige Verwendungsmöglichkeiten, kosten wenig oder nichts und sind daher leicht zu beschaffen. Der Großteil der Materialen wird den Menschen bekannt sein, jedoch nicht im Bereich der Bewegung. Die Alltagsmaterialien sind offen für viele Gestaltmöglichkeiten und lassen zahlreiche Zweckentfremdungen zu. Das kann bei den Teilnehmer*innen zu einer Experimentierfreude führen und die Geschicklichkeit anregen. Durch das vielfältige Material können Materialerfahrungen gesammelt werden. Besonders wichtig ist es, die Alltagsmaterialien in einer passenden Art und Weise anzubieten. Die älteren Menschen könnten sich sonst veralbert vorkommen. Jedes Material hat eine innere und eine äußere Struktur. Zur äußeren Struktur zählen physikalische Gesetzmäßigkeiten, wie die Oberfläche, Größe, Farbe, Temperatur, Geruch, Geschmack, Gewicht oder Form. Diese äußeren Strukturen werden zum Großteil von allen Menschen gleich wahrgenommen. Im Alter lässt die Leistungsfähigkeit der Sinnesorgane nach. Deshalb ist es in der Praxis besonders wichtig den Menschen Raum und Zeit zu geben die Gegenstände bewusst wahrzunehmen. Durch das bewusste Wahrnehmen werden die Erfahrungen wieder aktualisiert und aufgefrischt. Neue Reize geben den Sinnesorganen neue Eindrücke und werden dadurch wieder aktiviert. Die inneren Strukturen werden jedoch von allen Menschen unterschiedlich wahrgenommen. Bestimmte Gegenstände sind für bestimmte Zwecke zu verwenden, doch können sie auch zweckentfremdet werden und lösen so bei jeder Person andere Emotionen, Gefühle und Assoziationen aus. Jedes Material hat einen eigenen Appellcharakter der mitbestimmt wie es verwendet wird. Ein Ball zum Beispiel fordert zum Werfen oder Rollen auf. Jeder Gegenstand kann bei einer Person, auch längst vergessene Erinnerungen wecken. Für diese Erinnerungen soll ebenfalls Platz in der psychomotorischen Stunde sein. Biografiearbeit ist ein konstanter Bestandteil der psychomotorischen Arbeit mit älteren Menschen (Eisenburger, 2012; Eisenburger, 2016; Krus & Jasmund, 2015). Durch die freie Nutzung der Materialen in der psychomotorischen Förderung „wird die Umwelt als veränderbar erfahren und die eigene Wirksamkeit als Schritt in die selbsttätige und selbstwertfördernde Entwicklung erlebt.“ (Krus & Jasmund, 2015, S. 60) In der Praxis kann eine bestimmte Materialerfahrung in die psychomotorische Stunde eingebunden werden. Die älteren Menschen sind oft nicht mehr von sich aus aktiv, deshalb können Fragen dazu anregen selbst aktiv zu werden und den Gegenstand genauer zu erkunden. Die Gegenstände werden von den Menschen ihr Leben lang in einer bestimmten Art und Weise verwendet worden sein. In der Einheit haben sie die Möglichkeit mit ihnen zu experimentieren und Neues auszuprobie-

ren. Die Kreativität wird dabei angeregt. Wenn etwas Neues entdeckt wird, führt das zu einem Moment der Lebendigkeit und des Spaßes. Die Menschen haben selbst etwas bewirkt und sind auf eine neue Möglichkeit gestoßen den Gegenstand zu verwenden. Gerade in der Gemeinschaft kann auch von den anderen gelernt werden und gemeinsam nach neuen Wegen der Verwendung gesucht werden. Materiale Erfahrungen entstehen durch Tätigkeit, also Bewegung (Eisenburger, 2012).

7.1.3 Stundenaufbau

Um prozess- und bedürfnisorientiert zu arbeiten ist es wichtig, dass die Stundengestaltung immer flexibel bleibt. Die Dauer der einzelnen Einheiten, die Zielsetzung, die Themen und die Intensität sind immer variabel und der Zielgruppe angepasst. Für Gespräche muss immer genug Zeit eingeplant werden. Es bestehen keine festgelegten Strukturen, jedoch werden die meisten Einheiten in eine Anfangsphase, in einen Mittel-/Hauptteil und eine Abschlussphase geteilt. Insgesamt kann dafür circa eine Stunde eingeplant werden. Besonders wichtig sind die Anfangsphase und die Abschlussphase. Die Teilnehmer*innen können sich in der Anfangsphase auf das Neue einlassen und ins Hier und Jetzt kommen. In der Abschlussphase haben alle noch einmal die Möglichkeit das Erlebte zu reflektieren und das Erlernte in das Leben außerhalb der psychomotorischen Förderung zu integrieren. Vor allem bei älteren Menschen ist der Beginn bedeutsam, um im Hier und Jetzt anzukommen. Oft sind sie zurückgezogen und brauchen ihre Zeit, um wirklich bei der psychomotorischen Stunde anzukommen. Hier helfen besonders persönliche Begrüßungen und eine Gesprächsrunde, in der jede*r erzählen kann, wie es ihm*ihr gerade geht. Begrüßungen sind für den Beziehungsaufbau bedeutend. Nur durch die Beziehung zu dem*der Psychomotoriker*in werden die Teilnehmer*innen am Geschehen teilnehmen. Anschließend braucht es einen einstimmenden Teil. Die älteren Menschen sollen wieder mit sich selbst in Kontakt treten. Erste sinnliche Erfahrungen werden ermöglicht und im Anschluss soll der Kreislauf angeregt werden. Rituale am Beginn und am Ende einer Einheit geben Sicherheit und bilden einen Rahmen für die Teilnehmer*innen. Im Hauptteil beginnt das Thema der Stunde. Dieser Teil soll abwechslungsreich gestaltet werden. Einmal kann der Fokus auf Spiele gelegt werden, dann auf Gedächtnistraining oder Sinnesschulung. Die Begründung warum dieses Thema gewählt wurde, ist ebenfalls Teil des Hauptteiles. Die Teilnehmer*innen erfahren durch diese Erklärungen die Sinnhaftigkeit der folgenden Einheit. Bei älteren Menschen muss oft viel angeregt, initiiert und gesteuert werden. Eine genaue und prägnante Erklärung der einzelnen Aufgaben ist Voraussetzung für eine leichtere Durchführung auf Seiten der älteren Menschen. Der*Die Psychomotoriker*in muss beachten, dass alles länger dauert und immer wieder neue Impulse benötigt werden. Es kann vorkommen, dass es ganz still ist im Raum und Übungen nur einmal

durchgeführt werden oder beim Experimentieren keine eigenen Ideen entwickelt werden. Im Hauptteil ist der Wechsel von Phasen in denen die älteren Menschen aktiviert werden und Phasen in denen die Teilnehmer*innen Bewegungen oder Ideen nachmachen empfehlenswert. Im Ausklang sollen die Menschen auf ein Ende der Stunde vorbereitet werden. In der Abschlussphase ist, genau wie in der Anfangsphase, eine persönliche Verabschiedung wichtig. Es zeigt den Menschen, dass sie wahrgenommen wurden und eine Begegnung stattgefunden hat. Je nach Abschluss verlassen die Teilnehmer*innen den Raum mit anderen Gefühlen. Angestrebt werden sollte ein angenehmes Gefühl das den älteren Menschen ein Lächeln auf die Lippen zaubert (Eisenburger, 2012; Eisenburger, 2016; Krus & Jasmund, 2015).

7.1.4 Rolle des*der Psychomotorikers*Psychomotorikerin

Die Persönlichkeit des*der Psychomotorikers*Psychomotorikerin spielt eine große Rolle in der psychomotorischen Arbeit. Das Verhalten des*der Psychomotorikers*Psychomotorikerin trägt viel dazu bei, wie die Stimmung in der Gruppe ist. Wichtig ist eine Achtung vor allen Menschen zu haben, Kontakt- und Begeisterungsfähigkeit, Geduld, Flexibilität, Ehrlichkeit und Echtheit, Kreativität, Verständnis, Freundlichkeit, Humor sowie eine Ausstrahlung von Vertrauen und Bestärkung. Welche Methode, welcher Ansatz oder welche Vorgehensweise für die psychomotorische Förderung herangezogen wird, hängt immer von der Einstellung von dem*der jeweiligen Psychomotoriker*in ab. Man kann zwischen einer persönlichen und einer professionellen Haltung unterscheiden (Krus & Jasmund, 2015). „Haltung beschreibt Einstellungen und Gesinnungen, die auf biografischen Erfahrungen und impliziertem Wissen beruhen.“ (Krus & Jasmund, 2015, S. 63) Die professionelle Haltung beinhaltet zusätzlich noch das erlernte Fachwissen. Die Reflexion der eigenen Bewegungsbiographie ist ein weiterer wichtiger Punkt in der professionellen Haltung. Aufgrund dieses Fachwissens vertrauen die Teilnehmer*innen dem*der Psychomotoriker*in bei den Inhalten und den Übungen der Stunde. Das bringt eine große Verantwortung mit sich. Durch genaues Beobachten und gute Vorbereitung können die Inhalte noch spezifischer und flexibler auf die teilnehmenden Personen abgestimmt werden. Weiters sollen die Teilnehmer*innen zur Eigengestaltung angeregt werden. Der*Die Psychomotoriker*in muss dabei oft Motivation vermitteln, um die älteren Menschen aus ihrer Bequemlichkeit zu locken. Die Aufgabe des*der Psychomotorikers*Psychomotorikerin ist es, in den Bewegungseinheiten gut zuzuhören und immer wieder Verbindungen zum früheren Leben zu schaffen. Nur so erfährt man mehr über die einzelnen Personen und kann diese Informationen wieder in künftige Einheiten einfließen lassen. Einige Teilnehmer*innen müssen dazu immer wieder persönlich angesprochen und andere in ihrem Erzählfluss etwas gebremst werden (Eisenburger, 2016; Krus & Jasmund, 2015).

7.2 Praktische Beispiele

Die folgenden praktischen Beispiele mit den Jongliermaterialien Bälle, Tücher und Pois sind für ältere Menschen in einer Pflege- und Betreuungseinrichtung ohne oder mit beginnender Demenz und körperlichen Einschränkungen gedacht. Es wird davon ausgegangen, dass sich die Teilnehmer*innen bereits kennen und schon mindestens einmal an einer psychomotorischen Einheit teilgenommen haben. Die Einheiten werden nacheinander angeboten wodurch sich Rituale immer wieder wiederholen.

7.2.1 Bälle

Alle Teilnehmer*innen sitzen in einem Sitzkreis.

Die Begrüßung sollte ein wiederkehrendes Ritual sein, das die Teilnehmer*innen bereits kennen und alle mitmachen können. Dies kann zum Beispiel ein kurzer rhythmischer Wortreim mit Bewegungen sein. Die Teilnehmer*innen patschen mit der rechten Hand auf den rechten Oberschenkel, mit der linken Hand auf den linken Oberschenkel, klatschen in die Hände und mit beiden Händen gleichzeitig auf die Oberschenkel, dann sprechen alle gemeinsam „Gu-ten Mor-gen!“ oder „Gu-ten Tag!“. Dies kann ein paar Mal wiederholt werden. So werden alle zu Beginn gleich angesprochen und auf die Einheit eingestimmt.

Als Einstiegsspiel und um das Material einzuführen können 3-4 Farbbälle verwendet werden und dazu eine Bewegung überlegt werden. Jede Farbe hat eine eigene Bewegung, die vorgezeigt wird und mit den Teilnehmer*innen gemeinsam wiederholt wird. Einen Ball anschließend hochhalten und die Teilnehmer*innen sollen genau diese Bewegung machen die zu dieser Farbe gehört. Es können vor allem Übungen sein bei denen die Personen bestimmte Körperteile berühren, strecken, dehnen oder mobilisieren. Gleichzeitig zum Aufwärmen ist diese Übung eine Gedächtnisübung.

Beim Hauptteil werden in eine Kiste viele bunte Jonglierbälle mit unterschiedlichen Materialien gelegen. Es sollten mehr Bälle sein als Teilnehmer*innen, dass auch die letzten im Kreis noch eine Auswahl haben. Die Teilnehmer*innen dürfen sich alle einen Ball herausnehmen. Das Material kann nun erst einmal erkundet werden. Wie fühlt sich der Ball an? Wie sieht er aus? Wie riecht er? An was erinnert er mich? Den älteren Menschen genug Zeit dafür geben und den Prozess mit den Fragen akustisch begleiten.

Anschließend den Ball über die Hände, Arme, Schultern, Bauch, Oberschenkel, … rollen. Die berührten Körperteile sollen bewusst gespürt werden. Wann spüren sie die jeweiligen Körperteile im Alltag? Wann werden diese Körperteile im Alltag verwendet? Was kann man mit dem Material alles machen? Selber ausprobieren lassen. Hochwerfen, Fangen, in den Handflächen drehen – Knödel machen, Ball mit Partner*in tauschen, … Die Bewe-

gungen, je nach Gruppe gleich aufnehmen und mit allen gemeinsam ausprobieren oder erst nach einer Weile freiem Probieren die Bewegungen aufgreifen. Die Bälle im Kreis weitergeben und später die Richtung wechseln.

Zum Abschluss steht der*die Psychomotoriker*in mit einer Box in der Mitte und die Teilnehmer*innen sollen versuchen den Ball hinein zu werfen. Wenn sie nicht treffen, den Ball noch einmal zurückgeben und einen weiteren Versuch geben, eventuell dazu die Distanz anpassen.

Anschließend in die Runde fragen, wie es den Teilnehmer*innen in der Stunde ergangen ist und aufkommende Themen besprechen. Darauf hinweisen, dass auch der Austausch mit den Sitznachbar*innen erlaubt ist. Die Stunde abschließend mit persönlichen Worten beenden.

7.2.2 Tücher

Alle Teilnehmer*innen sitzen in einem Sesselkreis.

Die Begrüßung erfolgt wieder mit dem Ritual des rhythmischen Wortreimes mit Bewegungen, wie im vorigen Kapitel beschrieben.

Anschließend wird jedem*jeder Teilnehmer*in ein buntes Chiffontuch auf den Schoß oder in die Hände fallen gelassen. Als erstes soll das Material erkundet werden, dazu sollen die Teilnehmer*innen das Tuch angreifen/fühlen, riechen und ansehen. Geleitete Fragen: Welche Farbe hat das Tuch? Aus welchem Material besteht das Tuch? Wie schwer fühlt sich das Tuch an? An was erinnert mich das Tuch? An was erinnert mich das Material?

Wurde das Material erkundet, wird von dem*der Psychomotoriker*Psychomotorikerin eine Bewegungsgeschichte vorgelesen, in der immer wieder Farben vorkommen. Immer wenn die Farbe genannt wird, die das Tuch in der Hand hat, soll damit gewedelt werden. Diese Übung erfordert viel Konzentration.

Welche Übungen fallen den Teilnehmer*innen noch mit den Tüchern ein? Zum Beispiel das Tuch in der Hand zusammenknüllen und wieder loslassen, das Tuch in die Luft werfen und wieder fangen, das Tuch neben dem Körper schwingen, mit dem Tuch Muster, Buchstaben und Wörter in die Luft malen oder schreiben, das Tuch mit dem Atem in der Luft halten, das Tuch diagonal falten und eventuell als Kopftuch aufsetzen, das Tuch so oft wie möglich zusammenfalten und wieder auffalten, das erinnert vielleicht an ein Stofftaschentuch, dass man in die Hosentasche einstecken möchte, das Tuch auf den Boden schweben lassen und mit dem Fuß aufwischen, das Tuch wieder vom Boden aufheben, mit dem Tuch über den Körper streifen, als wolle man sich waschen.

Abschließend alle Tücher in ein großes Netz legen/werfen. Alle halten gemeinsam das große Netz mit den Tüchern in der Mitte. Langsam beginnen alle das Netz nach oben und unten zu bewegen, sodass kleine Wellen entstehen. Diese können immer größer werden, ohne, dass Tücher hinausfallen. Dann kann gemeinsam das Netz ganz weit hinunter gehalten werden und auf ein Kommando nach oben gezogen werden. Die Tücher fliegen in die Luft und schweben langsam wieder hinunter in das Netz. Dies kann mehrere Male wiederholt werden.

Abschließend wird das Netz auf dem Boden abgelegt und mit den Füßen in der Mitte zusammengeschoben. Wie im Kapitel davor kann zum Abschluss in die Runde gefragt werden, wie es den Teilnehmer*innen in der Stunde ergangen ist. Themen die die Teilnehmer*innen noch beschäftigen können noch besprochen werden. Die Stunde mit persönlichen Worten abschließen.

7.2.3 Pois

Die Teilnehmer*innen sitzen weit genug auseinander, damit sie sich nicht gegenseitig verletzen.

Die Begrüßung ist wie in den vorherigen Einheiten das Ritual mit dem rhythmischen Wortreim und den Bewegungen.

Anschließend bekommt jede*r einen Nylonstrumpf aus einem großen Sack. Die Teilnehmer*innen dürfen sich den Nylonstrumpf selber aus dem Sack nehmen. In der zweiten Runde wird den Teilnehmer*innen eine Socke zugeworfen. Diese soll, wenn möglich, gefangen werden. Sonst soll sie von dem*der Psychomotoriker*in so geworfen werden, dass sie auf dem Schoß der Person landet. Als erstes soll das Material nun begutachtet werden. Wie fühlen sich der Strumpf und die Socke an? Welche Farben haben die beiden Gegenstände? Tragen oder trugen die Teilnehmer*innen selber Strümpfe und/oder Socken? Haben die Materialien schon Löcher oder Laufmaschen? Anschließend soll die Socke in den Strumpf gegeben und bis nach unten gestopft werden.

Experimentierzeit: Wie hält man den Strumpf mit der Socke nun am besten? Erinnert das Material die teilnehmenden Personen an irgendetwas? Haben sie so einen Gegenstand schon einmal gesehen? Wenn ja, wo? Was kann man damit jetzt machen? Zum Beispiel den Strumpf an der rechten und der linken Seite neben dem Sessel oder dem Rollstuhl schwingen, wie eine Pendeluhr. Den Strumpf mit dem Socken in die Höhe werfen und wieder fangen, das sieht zum Beispiel wie ein Komet aus. Der Strumpf kann vor dem Körper im Kreis gedreht werden oder auch über dem Kopf, wie Helikopterpropeller oder ein Lasso. Wenn es wie ein Lasso verwendet wird können sich die Teilnehmer*innen auch

vorstellen eine Kuh damit einzufangen und die passende Bewegung dazu machen mit dem Arm nach vorne. Alle Übungen können sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand ausprobiert werden. Es kann auch ausprobiert werden, ob eine liegende Acht mit den Strümpfen in die Luft gemalt werden kann. Auch die Bewegungen der Teilnehmer*innen aufgreifen und gemeinsam ausprobieren.

Anschließend stellt sich der*die Psychomotoriker*in mit einem Reifen in die Mitte und die Teilnehmer*innen versuchen den Strumpf mit der Socke in den waagrecht oder senkrecht gehaltenen Reifen zu werfen.

Je nach Gruppe kann auch versucht werden den Strumpf zu einer anderen Person zu werfen, welche versucht ihn zu fangen. Dies kann mit einem Spiel verbunden werden. Der Komet (der Strumpf mit dem Socken) wird von einer Person zur anderen geworfen. Bevor geworfen wird, wird der Name der Person laut ausgesprochen. Jede Person soll sich merken, von wem sie den Kometen bekommen hat und an wen sie den Kometen weitergeschossen hat. Sind alle Teilnehmer*innen drangekommen, wird der Komet wieder retour geschickt genau in derselben Reihenfolge wie er gekommen ist.

Abschließend die Teilnehmer*innen fragen, wie es ihnen in der Stunde ergangen ist. Raum für Gespräche geben und dann die Stunde mit persönlichen Worten abschließen.

8 Diskussion

Warum ist es nun wichtig mit den älteren Menschen psychomotorische Angebote zu machen und welche Jongliermaterialien können wie zur Förderung des Selbstkonzeptes beitragen und eingesetzt werden? Diese Fragen sollen in diesem Kapitel beantwortet und genauer ausgeführt werden.

Um das Selbstkonzept der älteren Menschen zu fördern ist es besonders wichtig sie in Entscheidungen, die sie betreffen, miteinzubeziehen. Wünsche und Ideen dürfen und sollen vor allem geäußert und von dem*der Psychomotoriker*in ernst genommen werden. Dies ist eine Form der Wertschätzung den älteren Menschen gegenüber und gibt ihnen eine gewisse Kontrolle über ihre Gestaltung des Alltags. Die Wünsche und Ideen sollen in die Gestaltung der psychomotorischen Einheiten einfließen (Schneider, 2014). Jonglieren eignet sich deshalb so gut, da es für alle Altersgruppen erlernbar und für jedes Geschlecht ansprechbar ist. Es gibt diesbezüglich keine Grenzen. Generell gibt es bei den Materialien und den Übungen kaum Grenzen. Kreativität und Fantasie kann freien Lauf gelassen werden. Deshalb eignen sich die Materialien auch besonders für das freie Experimentieren und das Erfahren von Sinnes-, Körper- und Materialerfahrungen (Rehm, 1995; Summers, 1990; Treiber, 1992).

In den jungen Jahren steht vor allem die Lebensqualität im Fokus. Im Alter kommt es zu einer Verschiebung des Fokus auf die Erhaltung der Lebensqualität. Die älteren Menschen sollen so lange wie möglich ihr Leben mit einer hohen Lebensqualität leben können. In diesem Zusammenhang muss der Schwerpunkt auf die Erhaltung der Identität, der Handlungskompetenz und der Mobilität gelegt werden. Alle drei sollen so lange wie möglich erhalten bleiben, da sie zu einer positiven Lebensqualität und somit zu einem positiven Selbstkonzept beitragen. Die älteren Menschen sollen und müssen spüren, dass sie noch etwas bewegen können und noch etwas wert sind. Das Spüren, etwas wert zu sein, stärkt das Selbstwertgefühl und dadurch auch das Selbstkonzept (Eisenburger, 2012; Eisenburger & Zak, 2019; Krus & Jasmund, 2015; Reichenbach, 2010; Zak, 2019).

Durch die Beachtung der drei Kompetenzbereiche, der Ich-Kompetenz, Sozial-Kompetenz und Sach-Kompetenz, kann das Selbstkonzept in der psychomotorischen Förderung unterstützt werden. Die Ich-Kompetenz beinhaltet unter anderem die Körpererfahrung. Das Spüren des eigenen Körpers und das Bewusstmachen der individuellen Leiblichkeit durch die Bewegung helfen dabei, die eigene Identität und das Selbstbild aufzubauen oder zu erhalten. Die Wahrnehmung vom eigenen Körper kann im Alter sehr negativ besetzt sein, durch die Veränderung des Körpers aufgrund von Abbauprozessen und damit verbundener Gebrechlichkeit, durch verschiedenste Krankheiten oder durch das gesellschaftliche

Bild von älteren Menschen und wie sie dadurch wahrgenommen werden. Die Psychomotorik kann dabei helfen den Körper so annehmen zu können wie er im Moment ist, mit allen Abbauprozessen, die im Alter auftreten, und der Erwartungshaltung der Gesellschaft. Durch angenehme Körpergefühle, die mithilfe der Jongliermaterialien erzeugt werden, soll es zu einem Kennenlernen und Annehmen des Körpers mit all seinen Einschränkungen kommen. Es geht insbesondere darum, Vertrauen in den eigenen Körper zu erhalten. Wenn ältere Menschen einmal gestürzt sind, ist dieses Vertrauen in das Funktionieren des eigenen Körpers oft verloren gegangen. Sie trauen sich nicht mehr aus dem eigenen Haus, der Wohnung oder dem Zimmer im Pflege- und Betreuungszentrum, aus Angst wieder zu stürzen. Dieser Rückzug schränkt soziale Kontakte extrem ein. Weiters leidet auch die Bewegungsfreude darunter. Durch die Arbeit mit den verschiedenen Jongliermaterialien wird die Selbstständigkeit im Alter unterstützt. Diese zeigt sich vor allem in motorischen Handlungen. Die Ich-Kompetenz schließt auch die Wahrnehmung mit ein. Sinnliche Wahrnehmungen sind mit Körpererfahrungen verbunden und werden über die Sinne erfahrbar. Die Sinne lassen im Alter immer mehr nach und müssen daher konkret angesprochen werden (Eisenburger, 2012; Eisenburger & Zak, 2019; Krus & Jasmund, 2015; Reichenbach, 2010; Zak, 2019; Zimmer, 2019). Die Jonglierutensilien sprechen besonders das Visuelle an, aufgrund ihrer Farben, aber auch das Haptische, durch die unterschiedlichsten Formen und Texturen. Auch das Auditive wird angesprochen, wenn die Materialien fallen gelassen werden oder nach dem Hochwerfen wieder gefangen werden. Je nachdem macht jedes Material ein anderes Geräusch. Die Körperwahrnehmung kann ebenfalls durch die vielfältigen Materialien unterstützt werden, zum Beispiel durch verschiedenste Spielformen oder Entspannungsübungen. Weiters zählt die Alltagsmotorik zur Ich-Kompetenz. Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination nehmen im Alter langsam ab. All diese Bereiche können in der psychomotorischen Förderstunde mit diversen Jongliermaterialien trainiert werden. Besonders die Koordination von der rechten und der linken Körperhälfte spielt beim Jonglieren eine besondere Rolle. Die Teilnehmer*innen können auch zu Bewegungen außerhalb der Förderstunden angeregt werden, indem sie die Übungen, zum Beispiel mit dem Ball, alleine ausprobieren oder sich mit anderen treffen und gemeinsam mit dem Material experimentieren. In den psychomotorischen Einheiten können auch Freundschaften oder Bekanntschaften unter den Teilnehmer*innen entstehen, welche im Alltag gemeinsame Aktivitäten unternehmen. Eine weitere Kategorie in der Ich-Kompetenz ist das Gedächtnis. Durch verschiedene Spielformen und Übungen kann die Leistung des Gedächtnisses gefördert werden, wie zum Beispiel mit dem Farbenspiel in der praktischen Einheit mit den Bällen. Beim Jonglieren spielt das Gedächtnis ebenfalls eine wichtige Rolle. Zum Beispiel die rhythmischen Wurfabfolgen bei der Grundform der Kaskade müssen richtig gemerkt und ausgeführt

werden, um später an das Ziel einer regelmäßigen Wurfabfolge zu gelangen und dadurch Erfolge zu erleben. Zuletzt zählt die Entspannung zur Ich-Kompetenz. Sie sollte vor allem im Setting berücksichtigt werden, um eine entspannte Umgebung zu schaffen. Entspannung kann aber auch in bewussten Spielen herbeigeführt werden, wie zum Beispiel bei der Tücher Einheit, beim Schwingen des Netzes mit Tüchern in der Mitte. Entspannung kann zudem Stress reduzieren, der im Pflege- und Betreuungszentrum durch die neue Umgebung und die äußeren Umstände häufig auftritt. Die Sozial-Kompetenz beinhaltet das gemeinsame Tun, die Kommunikation untereinander und die soziale Interaktion. Durch die reine Teilnahme an einer psychomotorischen Einheit wird die Sozial-Kompetenz gefördert, da diese vorzugsweise in einer Gruppe stattfindet. Durch zahlreiche Verlusterfahrungen im physischen Bereich und auch psychisch durch den Verlust von geliebten Menschen sowie mögliche Einsamkeit im Pflege- und Betreuungszentrum, ist das Erleben einer Gemeinschaft für viele ältere Menschen wohltuend. Durch Anerkennung anderer Teilnehmer*innen und einer wertschätzenden Haltung des*der Psychomotorikers*Psychomotorikerin kann dies zu einem positiven Selbstkonzept beitragen. Weiters kann die erlebte Gemeinschaft das Gefühl vermitteln in einem sozialen Netzwerk eingebettet zu sein. Dieses soziale Netzwerk ist oft aufgrund der Verluste geliebter Menschen und eines Umzuges in ein Pflege- und Betreuungszentrum kaum mehr vorhanden. Es besteht meist nur mehr aus einzelnen Personen und einigen Familienmitgliedern. Die Sach-Kompetenz beinhaltet die Materialerfahrung. Durch neue Erfahrungen mit unterschiedlichsten Utensilien sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass sich ältere Menschen aufgrund von Überforderung zurückziehen. Die Materialien sollen mit allen Sinnen erlebt werden können, was die Neugierde, den Mut und auch die Kreativität der älteren Menschen anregt. Es kann immer wieder ein bestimmtes Material/Jongliermaterial in einer psychomotorischen Förderstunde erkundet werden. So können nach und nach neue Materialien kennengelernt werden und die älteren Menschen werden langsam an Neues herangeführt, wodurch sie Zeit haben, die neuen Erfahrungen zu verarbeiten und nicht überfordert werden von zu vielen Materialein auf einmal. Dadurch behalten sie die Kontrolle über die Situation, was sich positiv auf das Selbstkonzept auswirkt (Eisenburger, 2012, 2019; Krus & Jasmund, 2015; Reichenbach, 2010; Zak, 2019; Zimmer, 2019).

Da die Sinneserfahrungen im Alter nachlassen, ist es besonders wichtig, die älteren Menschen mit vielfältigen Utensilien experimentieren zu lassen, um neue Sinneserlebnisse zu sammeln und alte wieder zu erneuern. Das gilt auch für die Materialerfahrung. Durch die Auseinandersetzung mit dem Material setzten sich die älteren Menschen mit ihrer personalen und materialen Umwelt auseinander. Dadurch erleben sie ihre Selbstwirksamkeit, welche hilft ein positives Selbstkonzept aufzubauen oder aufrecht zu erhalten. Es sollen

nicht nur neue Erfahrungen im Alter gesammelt werden, sondern die vorhandenen Kompetenzen gestärkt werden. Diese Stärkung und dadurch das Bewusstwerden der eigenen Fähigkeiten erhöht die Selbstwirksamkeit, was wiederum zu einem positiven Selbstkonzept führt. Durch das Experimentieren mit den Jongliermaterialien können die Menschen selbst tätig sein. Durch das Selbsttätig-sein erleben sie ihre eigene Selbstwirksamkeit (Eisenburger, 2012; Krus & Jasmund, 2015; Reichenbach, 2010; Zimmer, 2019).

Fehlt die Bewegung im Alltag, bauen motorische Fähigkeiten schneller ab, die älteren Menschen werden schneller unselbstständig und die Gefahr von Stürzen steigt. Wird jedoch Bewegung in den Alltag eingebaut, bleiben die motorischen Fähigkeiten länger erhalten, wodurch die Personen auch länger selbstständig und mobil bleiben, was wiederrum zu einem besseren Selbstkonzept führt (Eisenburger, 2016; Munzert, 2010). Die psychomotorische Förderstunde und die Bewegungen sollen dabei helfen, erwarteten Abbauprozessen entgegenzuwirken und Vergesslichkeit, Verwirrtheit oder Melancholie so lange wie möglich hinauszuzögern, um die Selbstständigkeit aufrecht zu erhalten (Fischer, 2019).

Die Gemeinschaft in der psychomotorischen Einheit kann für kurze Zeit die Einsamkeit lindern und ein Gefühl der Zugehörigkeit hervorrufen. In der Gruppe kann es zu positiven Zuschreibungen durch andere Gruppenmitglieder kommen, welche gut für das Selbstkonzept sind (Tesch-Römer, 2010). Im Pflege- und Betreuungszentrum kommt es oft zur sozialen Isolation, durch welche die Personen in eine Stille sinken. Sie verlieren den Bezug zu ihrem Körper und können sich selbst nicht mehr spüren, wodurch sie den Bezug zur Gegenwart verlieren. Jonglieren findet immer im Hier und Jetzt statt. Der Fokus und die Konzentration müssen auf die Gegenwart gerichtet werden. Dadurch wird die Passivität der älteren Menschen, auch wenn es oft nur für kurze Zeit ist, durchbrochen. Durch die Gemeinschaft, das Material und die Bewegung erleben diese Personen wieder verschiedenste Sinneserfahrungen, Materialerfahrungen und Körpererfahrungen, welche sie vielleicht für einen Moment in die Gegenwart bringen und sich selber wieder spüren lassen. Die Beziehung zu dem*der Psychomotoriker*in ist in der psychomotorischen Förderung besonders wichtig für die Unterstützung des Selbstkonzeptes. Durch das Verhalten des*der Psychomotorikers*Psychomotorikerin können die Teilnehmer*innen lernen und gleichzeitig dieses imitieren. Lob und Anerkennungen, welche direkt an die Person gerichtet sind, sind ebenfalls hilfreich für ein positives Selbstkonzept, da sie das Selbstwertgefühl stärken (Eisenburger, 2012; Kiphard, 1992; Zak, 2019; Zimmer, 2019).

Das Selbstkonzept wird durch die emotionale Wahrnehmung und durch soziale Erfahrungen beeinflusst, aber nur subjektiv bedeutsame Erfahrungen und das Wissen, den Erfolg einer Aufgabe auf die eigene Person zurückzuführen, können das Selbstkonzept verän-

dern. Dies sind Situationen in denen der Mensch das Gefühl hat, die Kontrolle darüber zu haben. Auch die Entscheidungskontrolle, ob eine Person bei der psychomotorischen Förderstunde mitmacht oder nicht, oder ob sie eine Aufgabe ausführen will oder nicht, sind minimale Formen der Kontrollerfahrung. Große Handlungsspielräume in der Einheit lassen viel Raum für eigene Lösungen und Ideen seitens der Teilnehmer*innen, wodurch sie viel Platz für erlebbare Kontrolle haben. Jede*r kann durch eigene Lösungen die Aufgabe meistern und dadurch die Situation kontrollieren, was sich positiv auf das Selbstkonzept auswirkt. Erfolgserlebnisse erhöhen die Kontrolle über die eigene Person. Offen gestaltete Aufgaben und mehrere Schwierigkeitsstufen verstärken dieses Kontrollerleben noch einmal. Der strukturierte Alltag im Pflege- und Betreuungszentrum macht es den Bewohner*innen schwer, Kontrolle über ihren eigenen Alltag zu haben. Sie können nicht selber entscheiden, wann sie zum Beispiel essen oder duschen wollen. Jonglieren gibt ihnen für die Zeit der Einheit, oder auch, wenn die Bewohner*innen selber in ihrem Zimmer üben, die Eigenständigkeit zurück, zu tun, was sie gerade wollen. Sie selber können in diesem Moment entscheiden welches Material sie verwenden möchten und welche Bewegungen sie damit ausführen wollen. Weiters kann es durch die starke Strukturierung im Pflege- und Betreuungszentrum und durch Unstimmigkeiten mit Pflegekräften zu Stress kommen. Jonglieren kann durch seinen beruhigenden und meditativen Charakter dabei helfen diesen Stress abzubauen oder zu lindern. Durch die regelmäßigen und rhythmischen Bewegungen kommt es zu einem entspannenden Effekt (Eisenburger, 2012; Zak, 2019; Zimmer, 2019).

Durch die Bewegung kann das Selbstkonzept gefördert werden, da durch sie der direkte Einfluss auf die Umwelt erlebt werden kann. Gefühle und Emotionen können durch die Bewegung auf direktem Weg ihren Ausdruck finden. Weiters sind Erfolg und Misserfolg unmittelbar erlebbar. Jonglieren fordert zu körperlicher Aktivität auf. Durch die verschiedenen Jongliermaterialien können unterschiedliche Bewegungen ausgeführt werden. Sanfte, schwingende Bewegungen mit den Tüchern oder gerade, rhythmische Bewegungen mit den Bällen. Tücher sind durch ihr langsames Flugverhalten besonders gut für psychomotorische Förderstunden mit älteren Menschen geeignet, da die Teilnehmer*innen durch das langsame Flugverhalten mehr Zeit zur Wahrnehmung und Verarbeitung der Sinnesreize haben. Außerdem sind die Tücher sehr leicht und können mit sehr wenig bis kaum einem Kraftaufwand in Bewegung gebracht werden. Pois sind für verschiedenste Trainings mit geringer Belastung geeignet. Jede Person wird sich in einer der Bewegungen wiederfinden und persönliche Erfolge erleben können (Butte, 1996; Eisenburger, 2012; Home of Poi, 2017; Kiphard, 1992; Zak, 2019; Zimmer, 2019).

Das Selbstkonzept wirkt sich stark auf die Motivation einer Person aus. Mit einem positiven Selbstkonzept werden neue Aufgaben mit weniger Ängstlichkeit ausprobiert und mit mehr Energie und Motivation verfolgt. Um ein positives Selbstkonzept auszubilden oder zu unterstützen, müssen verschiedenste Aufgaben ohne Hilfe von außen bewältigt werden können. Die älteren Menschen müssen ihre Selbstwirksamkeit erleben, durch das Gefühl, den Erfolg aus eigener Kraft erzielt zu haben. Aus diesem Grund sollen die Einheiten und das Material an die vorhandene Gruppe angepasst werden, dass es zu keiner Überforderung kommt und die Teilnehmer*innen Erfolge erleben können. Hierfür kann auch ein Material mehrmals hintereinander verwendet werden. So haben die Personen mehrere Chancen persönliche Erfolge zu erzielen. Die verschiedenen Formen und Farben der Materialien laden die Teilnehmer*innen ein etwas Neues auszuprobieren und regen die intrinsische Motivation an. Jedes Material hat seinen eigenen Motivationscharakter. Dadurch wird jedem Menschen ein anderes Material persönlich mehr oder weniger ansprechen (Gaal, 1994; Kiphard, 1992; Summer, 1990; Zimmer, 2019).

In der psychomotorischen Einheit soll immer mit der individuellen Bezugsnorm gearbeitet werden, sodass die Teilnehmer*innen nur mit sich selbst verglichen werden und nicht mit anderen. Dies ist auch beim Jonglieren der Fall. Es geht nicht um den Wettbewerb, sondern um das Erreichen persönlicher und individueller Ziele und um die Freude an der Bewegung und am Tun. Diese Freude kann dabei helfen die vermehrten Verlusterfahrungen im Alter zu verarbeiten und negative Gedanken für kurze Zeit in den Hintergrund zu schieben. In einer freudvollen Umgebung kommen die älteren Menschen auch leichter ins Gespräch mit anderen Teilnehmer*innen, wodurch sich vielleicht mit der Zeit neue Freundschaften oder Bekanntschaften entwickeln, welche das soziale Netz der Menschen wieder etwas auffüllen (Butte, 1996; Rehm, 1995; Summers, 1990; Treiber, 1992; Zimmer, 2019).

Da sich Selbstständigkeit oft in motorischen Handlungen zeigt, ist das Arbeiten mit den verschiedenen Jongliermaterialien und die damit verbundene Körpererfahrung ideal, um den älteren Menschen bewusst zu machen und erleben zu lassen, wie selbstständig sie noch sind oder wie die Selbstständigkeit durch die psychomotorischen Einheiten langsam wieder zunimmt (Zimmer, 2019).

Jonglieren kann dabei helfen zu lernen Hilfe von außen anzunehmen. Für ein positives Selbstkonzept ist es wichtig so viel wie möglich ohne Hilfe von anderen Personen zu schaffen, jedoch ist es im Alter auch wichtig zu lernen seinen physischen und psychischen Zustand zu akzeptieren, anzunehmen und bei Tätigkeiten, die nicht mehr alleine bewältigbar sind, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Durch das Jonglieren kann beides erprobt werden. Funktioniert eine Übung nicht, kann sie von jemand anderen abgeschaut werden

oder sich mit anderen beraten werden, was noch verbessert oder ausprobiert werden könnte, damit diese Übung funktioniert. So wird im kleinen Rahmen erlebt, wie es ist Hilfe anzunehmen. Weiters wird damit gleichzeitig die Frustrationstoleranz gefördert. Einige Übungen werden nicht sofort gelingen. Sie benötigen Training und unzählige Wiederholungen. Werden sie dann geschafft, wird die Selbstwirksamkeit besonders intensiv erlebt und damit das Selbstkonzept gestärkt. Die Aussicht auf Erfolg lässt die Person durchhalten und die Frustration aufschieben. Gleichzeitig hilft das Jonglieren Veränderungen besser anzunehmen und die Offenheit gegenüber Neuem steigt. Gerade der Umzug in ein Pflege- und Betreuungszentrum ist mit vielen und teils großen Veränderungen verbunden. Neue Menschen, neue Umgebung, neue Strukturen und Abläufe und neue Rituale prägen diesen Umzug. Jonglieren kann dabei helfen diese Veränderungen besser anzunehmen. Jonglieren werden einige nur aus dem Zirkus kennen. Es dann aber selber auszuprobieren erfordert viel Offenheit für Neues. Die Verwendung von den diversen Materialien hilft dabei Neues in kleinen Schritten zu erkunden. Jedes Material hat andere Flugeigenschaften, andere Oberflächen, andere Formen, unterschiedliches Gewicht und verschiedenste Farben. All das sind jedes Mal kleine Veränderungen mit denen die älteren Menschen konfrontiert werden und sehen müssen, wie sie damit umgehen (Eisenburger, 2012; Gaal, 1994; Kiphard, 1992; Summers, 1990).

Das Hauptaugenmerk der Psychomotorik ist also die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten und die Stabilisierung der Psyche. Das Selbstkonzept einer Person wird über die vielfältigen Informationen der Sinnessysteme, über das Erfahren der Wirksamkeit der eigenen Handlungen, über Rückschlüsse aus dem persönlichen Vergleich mit anderen und über Zuschreibungen von Eigenschaften durch andere Personen gebildet. Für ältere Menschen sind vor allem drei Punkte besonders wichtig für die Unterstützung eines positiven Selbstkonzeptes. Erstens, kann besonders über die Selbstwirksamkeitserfahrungen das Selbstkonzept im Alter gefördert und positiv gestärkt werden. Zweitens, kann die Selbstwirksamkeit über das Material erfahren und erlebt werden, was wiederrum zum Aufbau, zur Erhaltung und zur Unterstützung eines positiven Selbstkonzeptes beiträgt. Drittens, mit einem positiven Selbstkonzept trauen sich die älteren Menschen mehr auf neue Aufgaben und Herausforderungen zuzugehen. Sie sind offener für Neues und leben mehr im Hier und Jetzt, was den Rückzug reduziert und sich positiv auf die Einsamkeit auswirkt, was gleichzeitig die sozialen Kontakte und damit das soziale Netz stärkt (Eisenburger, 2012, 2016; Valkanover, 2015; Zak 2019; Zimmer, 2019).

9 Zusammenfassung

Die Forschungsfrage der Master Thesis lautete: „Wie kann die Methode des Jonglierens mit unterschiedlichsten Materialien das Selbstkonzept von älteren Menschen unterstützen?“

Es kann abschließend zusammengefasst werden, dass der Bedarf an Psychomotorik im Pflege- und Betreuungszentrum aufgrund des demographischen Wandels steigen wird.

Unter Psychomotorik versteht man „eine Fördermaßnahme, die über Bewegungsinhalte die Entwicklung in unterschiedlichen Bereichen (z.B. motorisch, psychisch, emotional, kommunikativ) aufbaut.“ (Reichenbach, 2010, S. 7) Historisch gesehen wurde die Psychomotorik vor allem für Kinder entwickelt. Als Vater der deutschen Psychomotorik gilt Ernst J. Kiphard. Heute jedoch ist sie für alle Lebensspannen einsetzbar. Marianne Eisenburger hat für die Arbeit mit älteren Menschen das Konzept der Motogeragogik entwickelt. Jede Berufsgruppe definiert Psychomotorik etwas anders und legt somit auch den Schwerpunkt in andere Bereiche. Psychomotorik arbeitet mit einem ganzheitlichen/holistischen Menschenbild und einem ganzheitlichen Zugang. Der Fokus ist immer auf der individuellen, entwicklungsorientierten Persönlichkeitsförderung. Die Kompetenzen der Menschen sollen gestärkt und dadurch die Selbstwirksamkeit erhöht werden, was wiederrum zu einem besseren Selbstkonzept führt. All dies wird durch Selbsterfahrungen unterstützt. Gearbeitet wird großteils mit Alltagsmaterialien. In der Theorie gibt es mehrere Theorierichtungen, wie die Theorie der neuropysiologischen Entwicklung, Theorie der kognitiven Konzepte, Theorien der ökologisch-systemischen Vernetzung und die Theorie der leiblichen, impliziten und unbewussten Entwicklung (Eisenburger, 2012; Krus & Jasmund, 2015; Reichenbach, 2010).

Als ältere Menschen werden Personen bezeichnet die 60 Jahre oder älter sind. Sie stellen eine sehr heterogene Gruppe dar. Das verbindende Element sind die Anzahl der Lebensjahre. Neben dem kalendarischen Alter gibt es noch das biologische Alter, das soziale Alter und das psychologisch-intellektuelle Alter. Das öffentliche Bild von älteren Menschen ist sehr negativ behaftet. Sie werden vor allem mit Krankheit und Gebrechlichkeit in Verbindung gebracht. Im Gegensatz zum öffentlichen Bild sind die heutigen älteren Menschen relativ fit, gesund und leistungsfähig. Sie haben eine weitere Lebensphase gewonnen, die sie nach ihren Vorstellungen gestalten können. Bisher gibt es für diesen Lebensabschnitt keine vorgefertigten Rollenbilder (ÖPIA, 2015; Reimann & Reimann, 1994; WHO, 2002). „Das Alter wird allgemein definiert als bestimmter Lebensabschnitt vom mittleren Erwachsenenalter bis zum Tod“ (Eisenburger, 2015, S. 225). Kulturell ist das Alter sehr unterschiedlich definiert. In der vierten Lebensphase

stehen das Schrumpfen von sozialen Beziehungen, geringe Selbstbestimmung und der Verlust von kognitiven, physischen und psychischen Funktionen im Mittelpunkt. Diese pessimistische Sichtweise versperrt die Potenziale, die noch in den älteren Menschen schlummern. Deshalb soll man ihnen immer im Hier und Jetzt begegnen und die vorhandenen Potenziale ausschöpfen. Wird das Alter aus der biologischen Sicht betrachtet, handelt es sich um einen schrittweisen Funktionsverlust des lebenserhaltenden Systems circa ab dem 30. Lebensjahr. Altern wird allgemein als natürlicher Abbau- und Verlangsamungsprozess gesehen. Die individuelle Entwicklung ist, wie bei Kindern, kein geradliniger Prozess (Böhmer, 2009; Fischer, 2019; ÖPIA, 2015; Trögner, 2006; WHO, 2002). Pflege- und Betreuungszentren sind Einrichtungen für die stationäre Langzeitpflege. Die Mehrheit der Bewohner*innen sind aus einer niedrigeren sozialen Schicht und großteils Frauen, da sie häufiger alleinstehend sind. Einsamkeit ist ein zentrales Thema das die Bewohner*innen beschäftigt. Durch die neue Umgebung und die neuen Strukturen, mit gleichzeitigem Verlust des gewohnten sozialen Umfeldes, kommt es öfter zu einem sozialen Rückzug und einer sozialen Isolation. Die physische und psychische Bewegungslosigkeit führt dazu, dass die älteren Menschen das Interesse an der Gegenwart verlieren. Das System im Pflege- und Betreuungszentrum gibt den Alltag der Bewohner*innen vor. Sie haben wenig Möglichkeiten ihre Selbstständigkeit aufrecht zu erhalten (Eisenburger, 2012, 2015; ÖPIA, 2015). Die Psychomotorik kann die soziale Isolation für kurze Zeit durchbrechen und den älteren Menschen wieder Körpersensationen ermöglichen. Weiters können Gemeinschaft, Selbstwirksamkeit und Handlungskontrolle erlebt und Bedürfnisse nach Genuss und Selbstvergewisserung befriedigt werden (Eisenburger, 2012, 2016; Zak, 2019).

Das Selbstkonzept setzt sich aus mehreren Teilkonzepten des Selbst zusammen. Renate Zimmer unterteilt das Selbstkonzept in das Selbstbild und in das Selbstwertgefühl (Fischer, 2019; Zimmer, 2019). Als Selbstkonzept bezeichnet sie „Einstellungen und Überzeugungen zur eigenen Person“ (Zimmer, 2019, S. 50) oder die „Summe der Erfahrungen über sich selbst“ (Zimmer, 2019, S. 52). Nur Erfahrungen die subjektiv bedeutend sind haben Einfluss auf das Selbstkonzept. Je nachdem, ob eine Person ein negatives oder ein positives Selbstkonzept besitzt, wirkt sich dieses auf das Verhalten, die Herangehensweise an neue Aufgaben und die Beziehungsfähigkeit aus. Ein positives Selbstkonzept lässt den Menschen überzeugt von sich sein, neue Aufgaben und Probleme zu bewältigen. Es entsteht durch die Bewertung der eigenen Leistungen. Das direkte Erleben, Herausforderungen aus eigener Kraft und mit eigenen Lösungen geschafft zu haben, wirkt sich positiv auf den Menschen aus. Im Gegensatz dazu ziehen sich Menschen mit einem negativen Selbstkonzept zurück oder reagieren aggressiv.

Aufgrund dieser Eigenschaften sind sie oft Außenseiter*innen. Neue Aufgaben werden bedrohlich wahrgenommen und es wird wenig Energie aufgewandt diese zu lösen. Um eine Veränderung zu erzielen, müssen Herausforderungen geschaffen werden bei denen die Personen selbst zum Erfolg kommen können, ohne Hilfe von außen und Zufällen (Zimmer, 2019). Bezugsnormen spielen bei der Bewertung von Leistungen eine große Rolle. Es gibt die soziale, individuelle, sachliche und fremd gesetzte Bezugsnorm. In der Psychomotorik liegt der Fokus auf der individuellen Bezugsnorm. Die Menschen sollen nur mit ihren eigenen Leistungen verglichen werden. Dies kann bewusstes und konkretes Lob durch den*die Pädagogen*Pädagogin unterstützen (Zimmer, 2019). Epstein und Filipp sehen die Entwicklung des Selbstkonzeptes als einen lebenslangen Prozess (Epstein, 1984; zit. n. Ruploh et al., 2013; Filipp, 1984; zit. n. Ruploh et al., 2013). Epstein meint, dass jeder Mensch seine eigene Theorie, mit mehreren Subtheorien, über die Wirklichkeit besitzt, welche das ganze Leben über konstruiert werden (Epstein, 1984; zit. n. Fischer, 2019). Filipp (1984; zit. n. Fischer, 2019, S. 70) „beschreibt das Selbstkonzept als ein Produkt der menschlichen Erfahrung und Informationsverarbeitung, das zusammen mit individuellen Vorstellungen über die Umwelt im Sinne einer Handlungstheorie wirksam wird.“ Das Selbstbild beinhaltet alle Annahmen über die eigene Person und wie andere sie wahrnehmen. Die Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung einer Person, Kontrolle über diverse Situationen zu haben. Durch freies Experimentieren mit Materialien und Menschen kann erlebt werden, dass etwas aus eigener Kraft geschafft wurde (Zimmer, 2019).

Jonglieren bezeichnet die Fähigkeit mehrere Gegenstände in die Luft zu werfen und wieder zu fangen. Es kann als Sport, Spiel, Kunst und Handwerk gesehen werden. Es gibt keine Altersgrenze und kann von jedem erlernt werden. Das Erreichen persönlicher Ziele steht im Mittelpunkt (Rehm, 1995; Summers, 1990; Treiber, 1992). Die Vorteile des Jonglierens für ältere Menschen sind vielfältig. Sie reichen von körperlichen Auswirkungen bis hin zu psychischen Verbesserungen. Vor allem die körperliche Aktivität im Hier und Jetzt ist zu betonen. Die verschiedenen Materialien haben einen hohen Aufforderungscharakter und regen die intrinsische Motivation an. Im strukturierten Heimalltag fördert das Jonglieren die Eigenständigkeit und die Selbstbestimmung der Bewohner*innen (Eisenburger, 2012; Gaal, 1994; Kiphard, 1992). Zu den Jongliermaterialien zählen Bälle, Tücher, Pois, Diabolos, Ringe, Devil Sticks, Keulen, Drehteller und Zigarettenboxen. Alle haben eigene Eigenschaften und können je nach Bedarf in der psychomotorischen Förderung eingesetzt werden.

In der Praxis sind die Rahmenbedingungen besonders wichtig, da sie einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden der Gruppe haben. Der Raum, in der die

psychomotorische Förderstunde stattfindet, sollte groß genug für alle sein und auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt werden. Gleiches gilt für die Gruppengröße und deren Zusammensetzung. Je nach Fokus der Einheiten soll diese angepasst werden. Die Materialien spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Besonders Alltagsmaterialien sind in der psychomotorischen Förderung sehr beliebt. Sie besitzen alle einen eigenen Appellcharakter und eine innere und äußere Struktur. Zur inneren Struktur zählen Emotionen, Gefühle und Assoziationen und zur äußeren Struktur physikalische Gesetzmäßigkeiten. Durch die Materialien können die Menschen Materialerfahrungen sammeln und ihre eigene Wirksamkeit erleben. Der*Die Psychomotoriker*in muss sich seiner Rolle immer bewusst sein, da sein*ihr Verhalten großen Einfluss auf die Arbeit hat. Es ist wichtig dieses Verhalten selbstreflektiert zu betrachten (Eisenburger, 2012, 2016; Krus & Jasmund, 2015).

Literaturverzeichnis

Baier, R., Erath, T., Hofmann, P. & Pöllmann S. (1994). *Jonglieren. Vom Werfen, Fangen und Drehen* (2. Aufl.). München: Hugendubel.

Böhmer, F. (2009). Gesundheitliche Aspekte im Alter. In Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (Hrsg.), *Hochaltrigkeit in Österreich. Eine Bestandsaufnahme* (S. 309-326). Wien: bmask.

Brötz, D. (2018). Ein verwegener Plan. Jonglieren bei Ataxie. *physiopraxis*, 16(3), 26-29.

Bubolz-Lutz, E., Gösken, E., Kricheldorff, C. & Schramek, R. (2010). *Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns*. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Butte, A. (1996). *Bewegungskünste und Zirkus in Schule und Verein. Akrobatik, Jonglage, Balancehalten mit Leiter, Lauftrommel, Rollbrett, Kugel und Einrad, Bewegungstheater*. Celle: Pohl.

Duden. (2021). *Diabolo*. Zugriff am 11. Dezember 2021 unter https://www.duden.de/rechtschreibung/Diabolo.

Eisenburger, M. & Zak, T. (2019). Wissen kompakt: Handlungsprinzipien der Motogeragogik. *Motorik*, *42*(1), 28-30.

Eisenburger, M. (2012). *„Zuerst muss die Seele bewegt werden…". Psychomotorik im Pflegeheim. Ein theoriegeleitetes Praxisbuch* (2. Aufl.). Dortmund: modernes lernen.

Eisenburger, M. (2015). Motogeragogik: Psychomotorik im Alter. In A. Krus & C. Jasmund (Hrsg.), *Psychomotorik in sozialpädagogischen Arbeitsfeldern* (S. 225-239). Stuttgart: W. Kohlhammer.

Eisenburger, M. (2016). *Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen* (9. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Filzi, M. (2018). Leistungsfähiger durch Jonglieren. *Training*, 2, 42-43.

Fischer, K. (2019). *Einführung in die Psychomotorik* (4. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.

Gaal, J. (1994). *Bewegungskünste Zirkuskünste. Jonglage, Einradfahren, Akrobatik für Schule, Verein und Freizeit* (Reihe Motorik, Bd. 16). Schorndorf: Karl Hofman.

Henrys. (2021). *Diabolo*. Zugriff am 11. Dezember 2021 unter Diabolo Jazz mit farbigen Alu-Handstäben | Diabolos | Jonglieren | Shop | Henrys OnlineShop (henrys-online.de).

Home of Poi. (2017, 31. Mai). *Geschichte und Kultur – History of Maori POI in New Zealand.* Zugriff am 11. Dezember 2021 unter https://www.homeofpoi.com/de/lessons/teach/History-Culture/Poi-History/History-Maori-POI-in-New-Zealand.

Kiphard, E. (1992). Jonglieren kann heilen. MultiMind. *NLP aktuell, Letter 4/5*, September/Oktober, 42-44.

Krus, A. & Jasmund, C. (Hrsg.). (2015). *Psychomotorik in sozialpädagogischen Arbeitsfeldern*. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Kuderer, M., Filzi, M. & Scheibenbogen, O. (2014). Wider die Schwerkraft - therapeutisches Jonglieren in der Suchtbehandlung. *rausch*, *3(1),* 33-44.

Martin, M. (2007). Spätes Erwachsenenalter. In M. Hasselhorn & W. Schneider (Hrsg.), *Handbuch der Entwicklungspsychologie* (S. 208-218). Göttingen: Hogrefe.

Munzert, J. (2010). Entwicklung und Lernen von Bewegungen. In N. Schott & J. Munzert (Hrsg.), *Motorische Entwicklung* (S. 9-29). Göttingen: Hogrefe.

Österreichische Plattform für Interdisziplinäre Alternsfragen ÖPIA. (2015). *Österreichische Interdisziplinäre Hochaltrigenstudie. 1. Erhebung 2013/2014 Wien und Steiermark.* Wien: ÖPIA.

Pöhlmann, R., Ludwig, G. & Pahl, A. (2011). *Sensomotorik – Psychomotorik - Soziomotorik für heilpädagogisch-medizinische Berufe.* Köln: Bildungsverlag EINS.

Rehm, C. (1995). *Jonglieren*. *Ein Übungsweg* (3. Aufl.). Stuttgart: Urachhaus.

Reichenbach, C. (2010). *Psychomotorik*. München: Ernst Reinhardt.

Reimann, H. & Reimann, H. (1994). Einleitung: Gerontologie – Objektbereich und Trends. In H. Reimann & H. Reimann (Hrsg.), *Das Alter. Einführung in die Gerontologie*. (S. 1-29). Stuttgart: Ferdinand Enke.

Rischanek, U. (2009). Lebensformen und Wohnsituation der hochbetagten in Österreich. In Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (Hrsg.), *Hochaltrigkeit in Österreich. Eine Bestandsaufnahme*. (S. 71-90). Wien: bmask.

Ruploh, B., Martzy, F., Bischoff, A., Matschulat, N. & Zimmer, R. (2013). Veränderungen im Selbstkonzept nach psychomotorischer Förderung. *Motorik, 36*(4), 180-189.

Schneider, H. (2014). „Haben Sie heute wieder den großen Ball dabei?“. Der Effekt des Riesenluftballons in der psychomotorischen Arbeit im Altenpflegeheim. *Motorik*, *37*(2), 71-75.

Statistik Austria. (2021). *Bevölkerungspyramide 2020, 2040 und 2060*. Zugriff am 11. Dezember 2021 unter Bevölkerungsprognosen (statistik.at).

Statistik Austria. (2021). *Bevölkerung nach breiten Altersgruppen 1950 bis 2080*. Zugriff am 11. Dezember 2021 unter Bevölkerungsprognosen (statistik.at).

Summers, K. (1990). Juggling with Finesse. *Lessons In Juggling And Life*. San Diego: Finesse Press.

Tesch-Römer, C. (2010). *Soziale Beziehungen alter Menschen.* Stuttgart: W. Kohlhammer.

Treiber, J. (1992). *Richtig Jonglieren* (3. Aufl.). München, Wien, Zürich: BLV Verlagsgesellschaft.

Trögner, J. & Sieber, C. (2006). Physiologische Veränderungen im Alter. In T. Günnewig & F. Erbguth (Hrsg.), *Praktische Neurogeriatrie. Grundlagen – Diagnostik – Therapie – Sozialmedizin* (S. 42-48). Stuttgart: W. Kohlhammer.

Valkanover, S. (2015). Wissen kompakt: Selbstkonzept. *Motorik, 38*(1), 31-33.

Vosskühler, A. (2003). *Jonglieren. Vom Anfänger zum Könner* (5. Aufl.). Hamburg: Rowohlt Taschenbuch.

Weltgesundheitsorganisation (WHO). (2002). Aktiv Altern. *Rahmenbedingungen und Vorschläge für politisches Handeln*. Madrid: Weltgesundheitsorganisation.

World Health Organization. (2016). *Zusammenfassung*. *Weltbericht über Altern und Gesundheit*. World Health Organization.

Zak, T. (2019). Be-WEG-ung - bewegt ein Leben lang. *Motorik, 42*(1), 4-9.

Zimmer, R. (2019). *Handbuch Psychomotorik* (14. Gesamtaufl.). Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Bevölkerungspyramide Quelle: Statistik Austria (2021) 11

Abbildung 2: Bevölkerungsverteilung Quelle: Statistik Austria (2021) 12

Abbildung 3: Altägyptisches Fresko Quelle: Summers (1990, S. 2) 28

Abbildung 4: Kaskade Quelle: Vosskühler (2003, S. 19)..... 32

Abbildung 5: Pois mit Bändern Quelle: Miriam Gigl (2021) 33

Abbildung 6: Diabolo Quelle: Henrys (2021) 34

Abstract

Die Gesellschaft wird immer älter, wodurch in Zukunft mehr Menschen in einem Pflege- und Betreuungszentrum betreut werden. Der Einzug in ein Pflege- und Betreuungszentrum steht oft in Verbindung mit einer Abnahme der Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit. Es gibt einen vorgegebenen Tagesablauf, der den Bewohner*innen wenig Raum für eigene Aktivitäten lässt. Hier setzt die Psychomotorik an. Sie arbeitet mit einem ganzheitlichen Menschenbild, bei dem es nicht um Leistung, sondern um die persönliche Entwicklung des Menschen geht. Sie bietet durch bestimmte Aktivitäten einen Rahmen, in dem das Selbstkonzept wieder erlebt und ausgelebt werden kann. Es ist wichtig, dass ältere Menschen nicht vergessen werden und auch sie in ihrem Selbst gefördert werden. Das Selbstkonzept setzt sich aus dem Selbstbild und dem Selbstwertgefühl zusammen. Es fasst alles zusammen, was zu Einstellungen und Überzeugungen zur eigenen Person führt. Durch verschiedene Jongliermaterialien, wie Bälle (fest, weich, springend, groß, klein), Tücher in allen Farben, Pois, Ringe, Keulen und Diabolos können Körper-, Material- und Wahrnehmungserfahrungen gesammelt werden, die das Gefühl der Selbstwirksamkeit, Autonomie und Kontrolle über die eigene Person fördern. Mit einem positiven Selbstkonzept sind die älteren Menschen offener für Neues und für Veränderungen.

As people are getting older, more people in nursing homes will need to be taken care of in the near future. Moving to a nursing home is connected with a reduction of independence and self-efficacy. There, elderly people come across a very structured day where there is less space for personal activities. This is where psychomotricity comes into play. It works with a holistic idea of man, where it is more important to support someone in his*her development than to be the best in some sort of activity. Psychomotricity provides a frame in which the self-concept can be experienced and lived out. It is important to not forget elderly people and to support them as human beings. The self-concept is made up of self-perception and self-esteem and combines all approaches and believes one has about oneself. With the help of different juggling materials, such as balls (hard, soft, bouncy, big, little), cloths in different colours, pois, rings, clubs and diabolos, body awareness, material awareness and sense awareness can be created. These materials can support the feelings of self-efficacy, autonomy and controll over oneself. With a positive self-concept, elderly people are more open to new things and changes.