

# Be-WEG-ung – bewegt ein Leben lang

## Beleuchtung der lebenslangen Bedeutung der Bewegung sowie Beispiele aus der Praxis der Motogeragogik

Thesi Zak

Von Beginn an ist der winzig kleine Embryo in seiner Entwicklung ständig in Bewegung. Das rasante Wachstum lässt in der 11. / 12. Schwangerschaftswoche (SSW) das bereits fertig geformte Menschlein, welches nun Fötus genannt wird, weiter nahezu ständig in Bewegung sein. Wundervoll für die werdende Mutter, wenn sie etwa ab der 17. / 18. SSW diese Bewegung ihres Kindes spürt (Ayres 1984).

Verlangen Erkrankungen und Probleme danach, dass die schwangere Frau viel liegen muss, kann sich dies auf die Entwicklung des Kindes mit nachhaltigen Folgen auswirken. Die qualitative Entwicklung des vestibulären Systems bedarf täglicher, vielfältiger Bewegungen durch die Mutter (Sinnesnahrung). Mangelt es an diesen Reizen, kann dies bereits im Uterus zur Deprivation des vestibulären Systems führen bzw. sich in Defiziten in der weiteren kindlichen Entwicklung zeigen (Kiesling 2017). So zeigt sich schon im pränatalen Stadium die ganz basale Bedeutung der Bewegung.

### Zusammenfassung / Abstract

Leben ist Bewegung. Bewegung ist Leben. Unser gesamter Lebensweg ist geprägt, getragen, gestaltet mit und durch Bewegung von Anfang (= Zeugung) an, bis hin zu unserem letzten Atemzug bzw. Herzschlag, welcher die letzte Bewegung in bzw. an unserem Körper ausmacht. Für alles, was wir tun, lernen, erfahren und erleben, brauchen wir Bewegungsfähigkeit und Bewegungsmöglichkeit. Das Konzept der Motogeragogik ermöglicht es, auf kreative, spielerische und freudvolle Weise diese Bewegungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten.

**Schlüsselbegriffe:** Bewegung, Entwicklung, Selbsttätigkeit, Kompetenz, Erfolg, Alter, Wohlbefinden

### Movement – A way of life, for life

Life is movement. Movement is life. Without the capability to move, we wouldn't have had a chance to evolve and succeed in our lives. From conception to death – everything we do, learn, experience, and go through relies on our ability and means to move through life. The idea of »Motogeragogik« is to sustain our capabilities to move in a playful, creative, and joyful way for as long as possible. The joy they feel lifts their self-confidence and their spirits.

**Key words:** movement, development, well-being, success, competence, self-activity, age

### Ein neugeborener Mensch – welche Möglichkeit hat er, sich auszudrücken?

Über die Stimme und die Bewegung! Sei es der freudig strampelnde Körper oder der sich zusammenkrümmende – wenn beispielsweise das Bäuchlein drückt. Sei es, bereits im Alter von nur 3–5 Monaten das bewusste strahlende Lächeln oder die Mimik, gesteuert über die Bewegungsfähigkeit der Gesichtsmuskeln – die Trauer, Zorn, Schmerz, aber auch Zufriedenheit, Freude, Sättigung oder Ähnliches zeigt – eben die ganze Palette an Emotionen. Sicherlich kein Zufall, dass im Wort Emotion schließlich hauptsächlich die »Bewegung = Motion« zu finden ist.

## **Das Woche um Woche wachsende und wachere Baby – wie begreift es erste Zusammenhänge, entwickelt es ein beginnendes Sprachverständnis?**

Im wahrsten Sinne des Wortes über das Begreifen der dinglichen Umwelt. Das erste und elementare sensomotorische Lernen, welches nach dem Grundsatz funktioniert, dass das Kind etwas berührt, greift, die Beschaffenheit spürt, es in Bewegung bringt und idealer Weise durch die begleitende Bezugsperson den Begriff hört. Durch die Wiederholung gewinnt es Sicherheit in seinem Tun und verknüpft das Ding mit der Bewegung und dem dazu erklingenden Wort. Über die verfügbaren Sensoren wird alles ganzheitlich wahrgenommen und abgespeichert. Gleichzeitig verbinden sich Nervenzellen im Gehirn und mit jeder bewegten Tätigkeit des Greifens entstehen Zusammenhänge, Begriffe und die Vernetzung unserer Gehirnzellen verdichtet sich. Ohne Bewegung würde dieser Prozess nie in Gang kommen (Piaget / Inhelder 1972).

## **Der heranwachsende Mensch – wie erwirbt er seine Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten?**

Viele Berichte und Studien (Mehl / Wolf 2008; Dewey 1938; 2007) belegen die Tatsache, dass der nachhaltigste Lernerfolg im Sinne eines lebenslangen Lernens und einer lebenslangen Kompetenzerweiterung dann gegeben ist, wenn sich vielfältige Situationen bieten, die selbsttätiges Handeln, Ausprobieren, Erkennen, Erproben und Erleben fordern und ermöglichen (Glötzl 2009).

Um selbstständig agieren und experimentieren zu können, brauchen wir Bewegung. Bewegung ist das Medium, um unseren Lebensweg erfolgreich gehen und sämtliche Herausforderungen bewältigen zu können.

Ommo Grupe, ein deutscher Sportwissenschaftler der 1960–90-er Jahre, beschrieb die Bedeutungsdimensionen der Bewegung (Grupe / Krüger 1997) wie folgt:

Die »instrumentelle Bedeutungsdimension der Bewegung« beschreibt, dass das Kind täglich neu erfährt und lernt, den eigenen Körper als Instrument zu benutzen und zu beherrschen. Im Laufe unser ersten etwa 6–8 Lebensjahre festigen wir täglich mehr unsere Bewegungsmöglichkeiten. Die Beherrschung unseres Körpers als unser Instrument bzw. Werkzeug wird zunehmend automatisiert und steht uns dadurch immer selbstverständlicher zur Verfügung. Insofern wir gesund und unverletzt bleiben, sind unsere Bewegungsabläufe in unserem Leibgedächtnis abgespeichert und stehen uns unbewusst jederzeit zur Verfügung. Meist wird uns dies bewusst, wenn wir durch eine Einschränkung – und hier reicht ein verletzter Finger – erleben, dass wir langsamer, ungeschickter werden und Tätigkeiten, die sonst wie von selbst von der Hand gehen, nun einer anderen Herangehensweise bedürfen.

Die »explorierende Bedeutungsdimension der Bewegung« bedeutet, dass wir nur über Bewegung in der Lage sind, Neues zu erkunden, zu entdecken, zu erforschen und zu erfahren. Auf Entdeckungsreise gehen – egal in welchem Alter. Entdeckungsreise im weitesten Sinn: Ob in Wald und Flur, beim Museums- oder Seminarbesuch, der Weltreise, dem Durchstöbern eines Flohmarktes – wenn wir uns Neues erobern möchten, müssen wir in der Lage sein, uns dort hin zu bewegen.

Die »soziale Bedeutungsdimension der Bewegung« macht aufs Neue bewusst, dass der Mensch kein Einzelgänger ist. Martin Buber, österreichisch-israelischer jüdischer Religionsphilosoph im 20. Jahrhundert, prägte den Satz: »Der Mensch wird am Du zum Ich« (Buber, o.J.). Schaut man in den Sprachgebrauch, heißt es: »Die Menschen müssen aufeinander zugehen« – hier steckt die Bewegung (»gehen«) im Satz. Die Worte »Zuwendung« und »Zuneigung« haben Wortteile in sich stecken, die Bewegungen benennen – die Wendung und die Neigung. Einander zuwinken, jemanden umarmen, halten, tragen – all das wäre ohne Bewegung nicht möglich.

Hat ein Mensch vielfältige Gelegenheiten, sein »Instrument Körper« über positive Bewegungserfahrungen zu stärken und zu erleben, dann wird er unterschiedlichstes Neues auf seinem Weg entdecken und erkunden können sowie

im sozialen Bereich in der Lage sein, Kontakte zu knüpfen und zu halten. Dies wird an seiner Person sichtbar sein und man kann davon ausgehen, dass der Mensch aufrechter Haltung, sicheren Schrittes und erhobenen Hauptes durch das Leben schreitet. Sinngemäß beschreibt Grupe dies als »personale Bedeutungsdimension der Bewegung«.

### Was bedeuten diese Bewegungsdimensionen für den alternden Menschen?

Folgendes Beispiel soll eine Idee geben: Herr O. ist ein groß gewachsener, stets elegant gekleideter Herr. Anfang achtzig, rüstig und unternehmenslustig. Sein alternder Körper ist langsamer geworden, aber er hält daran fest, täglich spazieren und zumindest alle zwei Wochen zu einer kulturellen Veranstaltung zu gehen, auch wenn sich im Körper immer mehr schmerzende Stellen bemerkbar machen. Bei diesen Gelegenheiten trifft er auf seine Bekannten und Freunde.

Herr O. hat das Vertrauen in sein »Instrument« (Körper) verloren.

Kurz nach dem 83. Geburtstag zwingen die Folgen eines schweren Sturzes ihn wochenlang ins Bett. Eine mühsame, langwierige Rehabilitation stellt Herrn O. zwar wieder auf die Beine, aber die Angst eines neuerlichen Unfalls sitzt tief. Herr O. hat das Vertrauen in sein »Instrument« und dessen Funktionalität verloren. Nunmehr starke Schmerzen verstärken dies. Seine Spazier- und Ausgänge stellt er ein. Damit schränken sich auch seine Sozialkontakte vehement ein.

Binnen kürzester Zeit wird aus dem stattlichen, fröhlichen Herrn ein immer mehr in sich zusammensinkendes Männlein, das auf seinem Sofa sitzt oder gar im Bett liegen bleibt. Häufig trifft man hochaltrige Menschen nahezu bewegungs- und regungslos in Pflegeeinrichtungen an. Hängender Kopf, gekrümmte Haltung. Teils bedrückende Stille. Kaum in Interaktion mit

Anderen – die meisten BewohnerInnen für sich, in sich gekehrt.

### Macht es Sinn, hier ein Bewegungsangebot zu initiieren?

Zu Beginn meiner Tätigkeit als Motogeragogin stellte ich mir tatsächlich diese Frage – vor allem bei Menschen, die durch Schmerz, Erkrankung und Demenz beinahe reglos ihr verbleibendes Dasein fristen. Meine unzähligen, bewegenden Erfahrungen zeigen und bestätigen mir wiederholt, dass sich unglaublich viel in Bewegung setzen kann, auch wenn man sich dies – von den augenscheinlichen Grundvoraussetzungen ausgehend – nicht vorstellen kann.

Oft kippen die Erkrankten in diese Versunkenheit, weil es nichts für sie zu tun gibt und auch keinerlei Anregungen zu Verfügung stehen. Der Antrieb, selbst noch etwas zu machen, schwindet zusehends, da die Menschen mit Demenz in ihrem Alltag zunehmend erleben und erfahren müssen, dass sie etwas falsch machen.

Stück um Stück vergessen sie, wozu diverse Gegenstände gemacht sind und beginnen diese »abartig« zu verwenden. Hier ein klassisches Beispiel: Eine Dame, die vergessen hat, dass ein Löffel zum Umrühren gedacht und gemacht ist, beginnt plötzlich, sich mit diesem die Haare zu frisieren. Begleitende Angehörige oder Betreuende sind oftmals entsetzt und weisen – leider aus dem Schreck der Situation heraus – schroff auf die Fehlverwendung des Löffels hin. Das große Problem: Die Erkrankten verstehen nicht, warum sie zurechtgewiesen werden und eine Erklärung ergibt in ihrer reduzierten Aufnahme- und Verständnisfähigkeit auch keinen Sinn.

Mit ihrem limbischen System, dem Gedächtnis – welches übrigens nicht von der Alzheimererkrankung angegriffen wird – fühlen sie aber ganz genau, dass sie etwas falsch gemacht haben. Je öfter sie solche Erfahrungen machen müssen und je mehr sie in versuchter Kommunikation spüren, dass sie nicht verstanden werden bzw. nicht verstehen, was gesagt wird, desto mehr ziehen sie sich aus aktivem Tun zurück und wir finden sie bald wie oben beschrieben vor.

## Was können nun psychomotorisch / motogeragogische Angebote bewirken?

Hauptanliegen der Motogeragogik, welche von Marianne Eisenburger konzipiert wurde (Eisenburger 1998; 2005), ist es, die Teilnehmenden zu freudvoller, positiver Eigentätigkeit zu begleiten. Mit vielfältigen, anregenden, interessanten Materialien aus dem Alltag, dem Turnsaal oder der Natur werden von der motogeragogischen Gruppenleitung Impulse gesetzt, die unterstützen sollen, dass die Menschen in ein Experimentieren kommen (Abb. 1). Jede und jeder nach individuellen Möglichkeiten und Ideen, in eigenem Tempo und nach freiem Willen.



Abb. 1: »Gemeinsam etwas bewegen«  
(Fotos: Ronald Zak)

Nicht Übungen (welche immer ein Richtig oder Falsch in sich bergen), sondern Anregungen der motogeragogischen Begleitung stehen im Vordergrund, die jede Person nach eigenem Ermessen aufnimmt und umsetzt (Eisenburger / Zak 2013).

Zurückkommend auf die Ebenen der Bedeutungsdimensionen der Bewegung geschieht in den Einheiten Folgendes: Die erkrankte Person hat die Möglichkeit, ihren alten, kranken, möglicherweise schmerzenden, nicht mehr so wie früher zur Verfügung stehenden Körper wieder positiv zu spüren und zu erleben. Sei es, dass es dem Menschen gelingt, mit einer Fliegenklatsche und einem Luftballon Tennis zu spielen oder die schwerfällig gewordenen Beine und Füße auf einer stabilen Kartonrolle so leicht in Schwung bringen zu können, dass die Erinnerung an Eislaufen oder Rollschuhfahren lebendig wird (Abb. 2). Immer wieder höre ich Aussagen wie: »Dass ich das noch kann, hätt ich nicht ge-

dacht!« – das »Instrument Körper« wird noch als funktionierend erlebt – zumindest für ein paar Augenblicke.

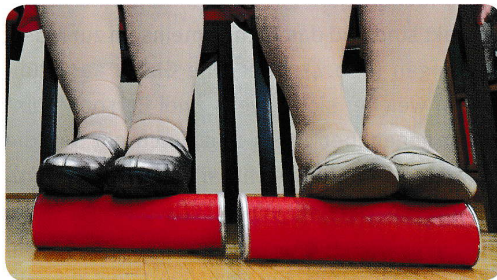


Abb. 2: »Rollschuhfeeling«

Zur erkundenden Dimension: Die Teilnehmenden bekommen die Möglichkeit, zuzugreifen, ein Material zu nehmen und mit diesem zu hantieren und zu experimentieren. Genau diese Aufforderung: »Bitte probieren Sie aus, was Sie mit dem Gegenstand alles machen können!« entspricht genau dem Anliegen der explorierenden Bedeutungsdimension: etwas zu erforschen, zu entdecken. Zum Beispiel die Entdeckung, dass ein Kochlöffel sich als hervorragender Tennisschläger eignet oder zu Bällen geknotete Geschirrtücher sich ideal eignen, eine »trockene Zimmerschneeballschlacht« zu erleben. Auszuprobieren und zu erkennen, wie ich mit einer Pfauenfeder hantieren muss, um sie in Balance zu halten, oder auf die Idee zu kommen, einen Federball in einen Becher zu verwandeln und mit der Nachbarin mit einem herzlichen »Prosit« anzustoßen usw. (Abb. 3).

Der sozialen Bedeutungsdimension wird die Motogeragogik gerecht, da es in der Regel ein Gruppenangebot ist. Gemeinsam ein Netz zu bewegen, welches davor alle im Kreis sitzenden mit bunten Schwämmen bestückt haben, die



Abb. 3: »Prosit«

nun springen und in Bewegung sind – solch ein bewegtes Erleben verbindet. Es verbindet auch der Tanz, bei welchem alle Teilnehmenden durch eine »Tuchbrücke« mit einer anderen Person in Kontakt sind und das Tuch gemeinsam zur Musik schwingen (Abb. 4), oder eine Gasse aus Stühlen, in welcher sich jeweils zwei Personen einander gegenüber sitzen und durch ein Seil die bewegte Verbindung sichtbar und erlebbar wird. Ziehen, Schwingen, einen Luftballon mit Hilfe der Seile durch die Gasse bewegen sind nur ein paar der Varianten, die Sozialkontakte ermöglichen.



Abb. 4: »Tuchbrücke«

Nicht zuletzt die Interaktion zwischen dem alten Menschen und der motogeragogischen Gruppenleitung, welche als Spiel-, Bewegungs- oder sogar KampfpartnerIn zu Verfügung steht, hat auf sozialer Ebene eine wichtige Funktion für die Teilnehmenden. Je höher der Beeinträchtigungsgrad ist, desto mehr ist die motogeragogische Begleitung gefordert, »bewegte Brücken« zu bauen – über Materialberührung und Augenkontakt in Verbindung zu kommen, jegliche Regungen und Bewegungen der begleiteten Person aufzunehmen, zu spiegeln, zu erwidern (Abb. 5 und 6).

Die praktische Erfahrung hat gezeigt, dass es sich hierbei empfiehlt, immer aus hocken-

der oder kniender Haltung zu agieren, also ein Stück unter Augenhöhe. Dies signalisiert der sitzenden Person, auf nonverbaler Ebene, dass sie die Bestimmende der Situation bzw. Aktion ist. Die Kommunikation über die Berührungen bzw. Bewegungen des Materials sowie der Mimik und der Gestik steigert sich stetig zu einem Erleben eines freudigen »Miteinanders«.

An dieser Stelle möchte ich das vorhin genannte Zitat Martin Bubers erweitern:

»Der Mensch wird am Du zum Ich und hat nur die Chance durch das Du Ich zu bleiben!«

Der Effekt des Erlebens der Bedeutungsdimensionen der Bewegung spiegelt sich tatsächlich in der personalen Dimension wieder: nach 50–60-minütigen Einheiten sitzen die Menschen mit einer anderen Haltung. Die Mimik ist gelöst, offen, fröhlich, manch eine Person geht in anderer Aufrichtung, Schrittlänge und/oder verändertem Auftreten weg als sie beim Ankommen gezeigt hat. Auch Teilnehmende, deren Fortbewegung nur im Rollstuhl ermöglicht werden kann, sitzen in aufrechterer Position in ihrem Gefährt als vor der bewegenden Begegnungsstunde.

## Fazit

Ja, es macht Sinn, regelmäßig psychomotorische Bewegungsangebote auch für Menschen, die durch eine Erkrankung nahezu bewegungsunfähig geworden sind, durchzuführen. Die Anregungen in diesen Stunden eröffnen den Menschen Möglichkeiten, sich selbst in eigenem Tun erfolgreich und positiv erleben zu können und somit zumindest für den Moment das Wohlbefinden zu steigern.



Abb. 5 und 6: »Volle Kraft voraus«



## Literatur

- Ayres, J. A. (1984): Bausteine der frühkindlichen Entwicklung: Die Bedeutung der Integration der Sinne für die Entwicklung des Kindes. Springer, Berlin, <https://doi.org/10.1007/978-3-662-00709-9>
- Buber, M. (o.J.): WORTE und WERTE. In: [www.zitate.eu/author/buber-martin-dr](http://www.zitate.eu/author/buber-martin-dr), 01.08.2018
- Dewey, J. (1938/2007): Experience and Education. Touchstone, New York
- Eisenburger, M. (2005): Zuerst muss die Seele bewegt werden. verlag modernes lernen, Dortmund
- Eisenburger, M. (1998): Aktivieren und bewegen. Meyer & Meyer, Aachen
- Eisenburger, M., Zak, T. (2013): Bewegte Begegnungstunden für Menschen mit Demenz. Meyer & Meyer, Aachen
- Glözl, H. (2009): Prinzipien effektiven Unterrichts: Handbuch für Erziehungs- und Unterrichtspraxis. Klett, Stuttgart
- Grube, O., Krüger, M. (1997): Einführung in die Sportpädagogik. 2. Aufl. Verlag Karl Hoffmann, Schorn-dorf
- Kiesling, U. (2017): Vortrag »Sensorische Integration im Dialog« am 14.11.2017 in Großrußbach
- Mehl, K., Wolf, M. (2008): Erfahrungsorientiertes Lernen in der Psychotherapie. Evaluation psychophysischer Expositionen auf dem Hochseil im Rahmen eines multimethodalen stationären Behandlungskonzeptes. Psychotherapeut 53 (1), 35–42, DOI 10.1007/s00278-007-0569-3
- Piaget, J., Inhelder, B. (1972). Die Psychologie des Kindes. Walter-Verlag, Olten



## Die Autorin



### Thesi Zak

Seit 2002 als selbstständige, mobile Motopädagogin und Motogeragogin in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung mit Menschen zwischen 3 und 103 Jahren, in

Kindergärten, Schulen, Institutionen für Menschen mit Behinderung, Pensionistenclubs und Pflege- und Pensionistenheimen sowie in der Erwachsenen Fort- und Weiterbildung europaweit tätig; Referentin bei zahlreichen Veranstaltungen im In- und Ausland zum Thema Motopädagogik und Motogeragogik

### Anschrift

#### Thesi Zak

Draugasse 7 (Haus 167)

A-1210 Wien

[Thesi@motogeragogik.org](mailto:Thesi@motogeragogik.org)

[www.demenz-bewegen.org](http://www.demenz-bewegen.org), [www.motogeragogik.org](http://www.motogeragogik.org)

## Anzeige

### JONGLIEREN ist Musik für das Auge und wirksames Training für das Gehirn

**Jonglier-Lernsystem REHORULI®**  
2015-2018: Fünf Auszeichnungen in vier Jahren!

	<b>INNOVATIONSPREIS-IT</b> BEST OF 2018 <i>initiative</i> <b>mittelstand</b> BEST OF 2015+2016 APPS	<b>INNOVATIONSPREIS-IT</b> BEST OF 2018 <i>initiative</i> <b>mittelstand</b> BEST OF 2017 E-HEALTH
---	--	---

Hier kostenfrei herunterladen: [www.jonglier-fix.de](http://www.jonglier-fix.de)

### Jonglieren - Vitamine für das Gehirn

Alles Wissenswerte über's Jonglieren steht in dieser 36-seitigen Broschüre, u.a.:

- Warum Jonglieren lernen?
- Warum wirkt Jonglieren im Gehirn?
- Jonglieren = Bewegung für's Lernen
- Jonglieren & Selbstbewusstsein

Heft 1,50 €: [www.vitamine.jonglierschule.de](http://www.vitamine.jonglierschule.de)

PDF 0,75 €: [www.ebook.vitamine.jonglierschule.de](http://www.ebook.vitamine.jonglierschule.de)

