

# Motogeragogik

## Ein Modell für Lebensfreude und Aktivität im Alter



Bewegung begleitet uns ein Leben lang. Von den ersten Bewegungen im Bauch der Mutter, ist Bewegung ein wichtiger Kommunikationsfaktor in zwischenmenschlichen Beziehungen, im sozialen Kontext in Familie, Beruf, Umwelt wie im Alter. Bewegung ist auch ein wichtiger Faktor im Bereich der nonverbalen Kommunikation z.B. nach einem Schlaganfall, bei Demenz, bei psychischen oder physischen Erkrankungen sowie in allen zwischenmenschlichen Beziehungen. Ist die Bewegungsfreiheit eingeschränkt und die Mobilität gering, hat das große Auswirkungen auf soziale Beziehungen, die kommunikativen Fähigkeiten, die Lebensqualität und vor allem auf die psychische Befindlichkeit des Menschen.

Aus wissenschaftlichen Studien ist bekannt: Wer sich mindestens dreimal pro Woche bewegt, hat ein niedrigeres Risiko an Demenz zu erkranken. Motogeragogik bedeutet Persönlichkeitsbildung und Persönlichkeitsförderung durch Bewegung im Alter. Mit der ganzheitlichen Bewegungsarbeit der Motogeragogik werden der Erhalt, Wiedererwerb und die Weiterent-

wicklung von Kompetenzen ermöglicht, die nötig sind, um ein möglichst selbständiges Leben im Alter zu führen.

Motogeragogik ist eine Möglichkeit um die Arbeit mit SeniorInnen, hochaltrigen wie dementen Menschen, zu bereichern, sie zu fördern, zu begleiten und zum Tun anzu-



regen. Oder um sie einfach nur zu unterstützen.

Das Bewahren der eigenen Kompetenzen, wie z.B. der Alltagskompetenz, ist ein wesentlicher Schwerpunkt in der Arbeit im geragogischen Bereich. Wichtige Bestandteile des ganzheitlichen Angebotes sind daher das Gedächtnistraining durch Sinnes- und Schlüsselreize, aktive Erinnerungsarbeit, sowie die Förderung der Wortfindung und des Sprachschatzes.

Der Mensch in seinem momentanem Entwicklungsstand, seiner jeweiligen Kranken- und Lebensgeschichte steht im Mittelpunkt. Schwerpunkte dieses neuen psychomotorischen Förderangebotes sind die Mobilisierung, Aktivierung, Bewegungsanregung, und Sturzprävention, sowie auch Gedächtnistraining und Erinnerungsarbeit, Training der kognitiven Fähigkeiten, uvm.

Anregende und vielfältige, bunte Stunden helfen diese wichtigen Kompetenzen des alten Menschen zu erhalten und wieder aufzubauen. Mit spielerischen Bewegungsangeboten wird der ganze Mensch bewegt, körperliche, emotionale und soziale Fähigkeiten werden aktiviert.

### Stärkung der Ich - Kompetenz

Ziel ist das Erhalten des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins, der Selbstbestimmung und der Selbsteinschätzung.

### Stärkung der Sach - Kompetenz

Hier geht es um ein Erhalten der Alltagskompetenz im Umgang mit Gegenständen und deren Handhabung wie z.B. Haarfön, Rasierapparat, Kamm, Schuhlöffel, Knöpfe, Reißverschlüsse, etc.

### Stärkung der Sozial - Kompetenz

Im Mittelpunkt steht das Erleben eines Wir-Bewusstseins, Kontakte zu anderen



aufrechtzuerhalten, soziale Fähigkeiten wie Rücksicht nehmen, warten können, anderen helfen, Verantwortung für andere übernehmen, Verantwortung für sich selbst tragen.



Die Förderung dieser drei Schlüssel-Kompetenzen bewirkt, dass der alte Mensch seine Handlungskompetenz bewahren und wieder aufbauen kann.

**Beispiel einer Motogeragogikstunde**

Gruppengröße: 4-10 Personen  
Wichtig ist es, die Raumgröße zu beachten und genügend Platz für Bewegungsmöglichkeit einzuplanen. Bei dementen TeilnehmerInnen sollte man kleine Gruppen



bilden oder Begleitpersonen finden. Ehrenamtliche MitarbeiterInnen oder Angehörige können zur Mithilfe motiviert werden. Danach werden die Bewegungsgruppen mit der Stationsleitung oder dem Bezugspflegeteam eingeteilt. Auch Motogeragogik ist Beziehungsarbeit. Voraussetzung dafür ist die Biografiearbeit. Z.B. Memorybausteine aus dem Leben sammeln als wichtiger Grundstein für die Erinnerungs- und Gedächtnisarbeit!

**Stundenablauf**

- Persönliche Begrüßung
- Kalenderarbeit, Erinnerungsarbeit, Wortfindungstraining durch ansprechende Alltagsmaterialien
- Aktivierung aller Sinne und Systeme: vestibuläres System, gustatorisches System, olfaktorisches System, visu-

elles System, auditives System, taktiles System

- Bewegungsförderung: z.B. einfache Gymnastik, Turnübungen, Rhythmik - Bewegung, wie sie jedem Einzelnen entspricht.
- Kreis- und Sitztänze: Anregen, aktivieren und motivieren durch Musik
- Erarbeiten eines Schwerpunktes z.B. Rhythmusgefühl, Training der Handgeschicklichkeit, Training des vestibulären Systems - Sturzprävention, Training des Körperschemas, Materialerfahrung
- Gesprächsrunde, Reflexion
- Entspannungsteil: z.B. Selbstmassage, Entspannung zur Musik, Fantasiereise
- Verabschiedung

**Lore Wehner**  
Motogeragogin und Pädagogin  
[www.lorewehner.at](http://www.lorewehner.at)



# 1 mal 3 ist Dienstag.

Anregungen und Ideen für Gesprächsthemen mit hochbetagten Mitmenschen

Dieses Buch kann in vielen Bereichen Anleitung für Gesprächsthemen und Gedächtnisübungen mit hochbetagten und / oder dementen Mitmenschen sein. Nicht pädagogische oder therapeutische Richtlinien stehen im Vordergrund, sondern eine emotionale Ebene wird zum Menschen aufgebaut. Kommunikation und Zuwendung ergeben sich aus dem Gespräch zu allgemeinen Fragen und Liedern, Gebeten und Sprichwörtern oder Märchen und Persönlichem. Die Suche nach Wörtern und Ergänzungen zu Quizfragen erweitern die Themenbereiche. Das Buch „1 mal 3 ist Dienstag“ ist einfach aufgebaut und leicht zu lesen. Eine echte Hilfe aus der Praxis für die Praxis.

Werner Loder, 1 mal 3 ist Dienstag, 2008, Verlag BoD, ISBN 978-3-8370-4449-2, Euro 14,90