

# Alter erleben – Alter verstehen

## Generationsübergreifende Psychomotorik mit Kinderaugen betrachtet

Frank Francesco Birk



In diesem Beitrag werden neben den bekannten Methoden (z. B. Bilderbuchbetrachtung als Einstieg) aus der Generationsübergreifenden Psychomotorik weitere Methoden (z. B. Selbsterfahrung mit Kindern, Gestaltung mit kreativen Medien) vorgestellt, die für den Einstieg in Mehrgenerationen-Projekte hilfreich sein können.

Die Generationsübergreifende Psychomotorik etablierte sich in den letzten Jahren durch unterschiedliche Publikationen bzw. Projekte (Schlick 2010, Birk 2015, Omet 2015, Mirbek 2017 und Pinter-Theiss, Zak, Hübel, Mosor & Stamm 2017) im psychomotorisch-motologischen Diskurs. Der Fokus dieses Beitrags liegt auf der Vermittlung von Selbsterfahrungen mit dem Schwerpunkt, dass sich Kinder mit dem Alter bzw. dem Älterwerden beschäftigen. Neben Bilderbüchern werden körper- und bewegungsorientierte Aktionen vorgestellt, bei denen sich die Kinder auf verschiedene Weise mit dem Alter aktiv auseinandersetzen.

Der Fachartikel soll zudem eine praktische Ergänzung bereits erschienener Beiträge darstellen und die Vorbereitungsphase in der Kindertagesstätte fokussieren. Ziel ist es, die Kinder im Hinblick auf Diversität bzw. Andersartigkeit zu sensibilisieren bzw. auf generationsübergreifende Angebote durch körper- und bewegungsorientierte Aktionen vorzubereiten.

.....  
*Als Kind studiert man Erwachsene, um klug zu werden,  
als Erwachsener studiert man Kinder,  
um wieder glücklich zu werden.*

(Verfasser unbekannt)

### 1. Generationsübergreifende Psychomotorik

Generationsübergreifende Psychomotorik ist ein recht junges Handlungsfeld in der psychomotorisch-

motologischen Entwicklungsbegleitung. Anders als die anderen Ansätze in der Psychomotorik-Motologie setzt die Generationsübergreifende Psychomotorik ihren Schwerpunkt auf „demokratische Werte wie Solidarität, Gleichberechtigung, Toleranz, Selbstständigkeit und Partizipation“ (Birk 2015, 220). Im deutschsprachigen Raum existiert in Österreich eine von vaLeo angebotene *Zusatzqualifikation in Intergenerativer Kompetenz (120 AE) mit dem Schwerpunkt generationsübergreifende Arbeit in der Psychomotorik-Motologie* (vgl. vaLeo O.J., o.S.). Diese Weiterbildung besteht aus fünf Modulen sowie einer Supervisionsveranstaltung:

- 1 Einander begegnen – Grundlagen der intergenerativen Arbeit
- 2 Miteinander Beziehung gestalten – Aktivitäten und Begegnungen auf Augenhöhe
- 3 Übereinander staunen – Bewegung und Theater für Jung und Alt
- 4 Füreinander Verständnis entwickeln – Leiten und Begleiten von Vielfalt
- 5 Voneinander lernen – Projektpräsentation und Reflexion

Schwerpunkt dieser Qualifikation ist die Vermittlung von didaktisch-methodischen Kompetenzen, die für generationsübergreifende Angebote in der Psychomotorik-Motologie sowie in Nachbargebieten wie beispielsweise der Theater- und Musikpädagogik notwendig sind (vgl. ebd.) In Deutschland existiert so ein Angebot derzeit nicht. Der Autor hält vereinzelt Vorträge zu diesem Themengebiet und bietet Praxisworkshops an. Zudem wurde das Projekt *Generationen in Bewegung* 2016 in Deutschland prämiert (vgl. Mirbek 2017, 146f.). Im folgenden Abschnitt wird der Bildungsbereich Literacy-Erziehung im Kontext von generationsübergreifender Arbeit dargestellt.

## 2. Literacy-Erziehung als Einstieg

Neben den drei Bilderbüchern für Kinder (*Oma isst Zement!*, *Meine Oma hat Alzheimer* und *Kuddelmuddel in Omas Kopf*) eignen sich folgende Bücher als Einstieg in die generationsübergreifende Arbeit in der Psychomotorik:

- *Herbst im Kopf: Meine Oma Anni hat Alzheimer*
- *Die neue Omi*
- *Als Opapi das Denken vergaß*
- *Als Oma seltsam wurde*
- *Die Geschichte vom Fuchs, der den Verstand verlor*
- *Oma, vergiss mich nicht!*

Bilderbücher sind für Kinder ein bekanntes Medium und eignen sich daher gut als Einstieg in die Thematik *Mehrgenerationen treffen sich in Kita und Seniorenheim*. Darüber hinaus bieten Bilderbuchbetrachtungen Sprechansätze im geschützten Raum, die Thematiken wie Alter, Hilfsbedürftigkeit, Hilfsmittel für Senioren und Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer beinhalten können (vgl. Birk 2015, 220). Weiter „können Bilder, Postkarten oder Fotos von alten Menschen, beispielsweise aus Zeitschriften und Kalendern, genutzt werden, um Unterschiede deutlich zu machen und darüber ins Gespräch zu kommen“ (ebd.). Zum Betrachten eignen sich auch Fotos, die von zu Hause mitgebracht wurden. Ggf. kann jedes Kind eine Ahnentafel bzw. ein Ahnenbuch gestalten. Die Fotobetrachtung der Urahnen bietet dabei eine positive Einführung in das Projekt. Ferner eignet sich für die projektorientierte Auseinandersetzung mit generationsübergreifender Arbeit das Buch *Demenz, ist das ein Tier wie Krebs? Mit Kindern über Demenz reden*, da Demenz eine aktuelle Thematik in der Altenhilfe ist und dieses Buch zahlreiche Praxisideen vermittelt. Eine ausführliche Literaturliste befindet sich in den Literaturangaben. Im nachfolgenden Abschnitt werden Selbsterfahrungsübungen im Kindesalter beschrieben.

## 3. Bewegungsorientierte Selbsterfahrung zum Thema Alter mit Kindern

Selbsterfahrung nimmt in der Psychomotorik-Motologie eine bedeutsame Rolle ein. Die Methode der Selbsterfahrung wird zumeist in der Erwachsenenbildung (in Weiterbildung, Ausbildung und Studium) eingesetzt, um sich in das Klientel (z. B. Kinder, Senioren, Menschen mit Beeinträchtigung) hineinzuversetzen.

In der psychomotorisch-motologischen Entwicklungsförderung von Kindern wird diese Methode hingegen sehr selten angewendet.

Die psychomotorisch-motologische Selbsterfahrung versucht Kindern die Situation von älteren Menschen über einen körperlich-leiblichen Zugang zu eröffnen. Der Schwerpunkt der Übungen ist den Bereichen Grob- und Feinmotorik sowie Wahrnehmung (visuelles, auditives, taktiles, vestibuläres und kinästhetisches System) zugeordnet. Bewegungsorientierte Selbsterfahrungen werden im Kontext der Vorbereitung auf generationsübergreifende Psychomotorik-Angebote genutzt, um die Kinder körperlich-leiblich an Diversität heranzuführen sowie für Andersartigkeit zu sensibilisieren. Hinzu kommt, dass über körperlich-leibliche Prozesse die Erfahrung nachhaltiger bei den Kindern haften bleibt.

### 3.1 Feinmotorik und taktile Wahrnehmung

Auf den Turnhallenböden werden unterschiedliche Alltagsgegenstände (z. B. Blumentopf, Besteck, Teller, Töpfe, Gießkanne, Schaufel) gelegt. Die Kinder erhalten die Aufgabe, diese Gegenstände mit angezogenen Ofenhandschuhe aufzuheben und unterschiedlich benannten Körben (z. B. Gegenstände aus der Küche, Gegenstände für die Gartenarbeit) zuzuordnen. Als Variation können auch verschiedene Euro-Münzen genutzt werden, die die Kinder aufheben müssen. Diese Euro-Münzen können ebenfalls in einem Sandgefäß vergraben sein und von den Kindern mit Ofenhandschuhen ausgebuddelt werden. Weiter können die Kinder mit Handschuhen oder Fäustlingen Gegenstände ausschneiden oder Malvorlagen ausmalen. Zudem können klassische motogagogische Spiele durchgeführt werden. Beim Spiel *Bierdeckel mit Wäscheklammern weitergeben* sitzen die Kinder beispielsweise im Kreis. Dabei hat jedes Kind eine Wäscheklammer und darf den im Kreis herumgehenden Bierdeckel ausschließlich mit der Wäscheklammer weiterreichen. Die Kinder sollen so erfahren, dass Feinmotorik sowie taktile Wahrnehmung im Alter nachlassen und manche Spielformen mit Menschen im Seniorenalter nicht mehr möglich sind. Denkbar ist auch ein Wechsel zwischen der Bierdeckelweitergabe im Sitzkreis sowie in Bewegung (beispielsweise beim Gehen durch den Raum). Anschließend können die Unterschiede dieser Spielformen mit den Kindern besprochen werden.

### 3.2 Grobmotorik sowie kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung

Jedes Kind beschmiert eine (Sonnen-)Brille mit einer Creme. Aufgabe ist es, einen vorher aufgebauten Parcour mit dieser Sehbeeinträchtigung zu bewältigen. Folgende Hindernisse können je nach Alter der Kinder sowie Entwicklungsstand aufgebaut werden: einen Mattenberg erklimmen, über eine umgedrehte Bank balancieren, über ein Seil balancieren, eine Sprossenwand erklettern, einen großen Kasten bzw. kleine Kästen übersteigen und herunterspringen etc. Eine Aufgabe kann sein, sich mit Musik durch den Parcour zu bewegen und beim Musik-Stopp spezielle Übungen durchzuführen (z. B. sich hinsetzen, springen oder den Mattenberg auf- und absteigen). Als eine weitere Möglichkeit, ein Handicap am eigenen Leib zu erfahren, bietet es sich an, den Parcour mit einem gefüllten Rucksack bzw. einer schweren Bauchtasche zu meistern bzw. die Spiele mit dieser Erschwernis auszuführen. Als Variation können Körperteile wie Arme und Beine mit Knisterfolie eingewickelt werden. Darüber hinaus können den Kindern beispielsweise Hilfsmittel wie ein Gehstock, ein Rollator, ein Rollstuhl oder andere Utensilien (z. B. Kleidungsstücke, Perücken, Kopftuch) zur Verfügung gestellt werden, damit sie sich besser in die Rolle eines alten Menschen hineinversetzen können. Hierbei sollen die Kinder viele verschiedene Körperwahrnehmungserfahrungen sammeln.

### 3.3 Auditive und visuelle Wahrnehmung

Zur Bewusstmachung der visuellen Sinneswahrnehmung können die Kinder erneut eine (Sonnen-)Brille mit Creme beschmieren und dann versuchen, Bilder zu erkennen. Als Erweiterung erhalten die Kinder die Aufgabe, diese Bilder nachzuzeichnen. Zudem können bekannte Spiele wie beispielsweise Dosenwerfen, Fangspiele, Ballspiele, Klatschspiele, Luftballon-Tennis oder Bauen mit Bausteinen mit diesen Brillen durchgeführt werden. Im Bereich auditive Wahrnehmung können die Kinder geräuschunterdrückende Kopfhörer aufsetzen. Dabei flüstert die psychomotorisch-motologische Fachkraft dem Kind etwas in unterschiedlicher Lautstärke ins Ohr. Die Kindergruppe soll die gehörten Wörter wiedergeben. Als Variation kann Flüsterpost mit geräuschunterdrückenden Kopfhörern gespielt werden. Die Förderung in diesem Bereich soll die Kinder dahingehend sensibilisieren, dass die Wahrnehmungsorgane mit dem Al-

ter schlechter werden und manche Verhaltensweisen (z. B. lautes Sprechen, Nähe-Distanz-Regulation) der Senioren darauf zurückzuführen sind.

### 3.4 Reflexionsphase

Nach jeder Einheit der Generationsübergreifenden Psychomotorik in der Vorbereitung (z. B. Selbsterfahrungseinheit, Bilderbuchbetrachtung, Ahnenbuch erstellen) sollte eine Reflexionsphase durchgeführt werden, sodass die Kinder sich bewusst mit Diversität und Unterschiedlichkeiten zwischen ihnen und Menschen im Seniorenalter auseinandersetzen. Somit kann eine Sensibilisierung stattfinden und eine Wissenserweiterung (z. B. Bedürftigkeit, Hilfssysteme) aktiv gestaltet werden. Besonders bei den Selbsterfahrungsübungen sind Reflexionsgespräche mit den Kindern von Nöten, sodass die Kinder keine Stereotypen zu Alter und Hilfsbedürftigkeit entwickeln. Zudem kann je nach Alter und Entwicklungsstand ein Theaterstück mit den Kindern geplant werden, bei dem sie alte Leute in der heutigen Zeit spielen. Hier können die unterschiedlichsten Form und Facetten von Alter (Go-gos [hochmobile Senioren], Slow-gos [eingeschränkte Senioren], No-gos [inmobile und auch bettlägerige Senioren]) dargestellt werden (vgl. Fargel 2012, o.S.). Durch eine differenzierte Nachbereitung mit den Kindern lassen sich Vorurteile abbauen und unterschiedliche Konzepte zu Alter entwickeln. Die österreichische Studie *Generationen bewegen* (Pinter-Theiss, Zak, Hübel, Mosor & Stamm 2017) fand heraus, dass durch psychomotorisch-motologische Angebote im Gegenzug auch Seniorinnen und Senioren Vorurteile zu Kindern aus anderen Kulturkreisen abgebaut haben (vgl. Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG 2016, o.S.).

## 4. Fazit/Ausblick

Generationsübergreifende Psychomotorik-Angebote bzw. -Projekte entwickeln sich zunehmend im deutschsprachigen Raum kontinuierlich weiter. Bislang wurden konzeptuelle Ideen in Verbindung mit Theorieentwicklung ausschließlich von Birk (2015, 2016 ac) und Mirbek (2017a) dargestellt. Weitere Beiträge setzen sich mit der generationsübergreifenden Praxis auseinander. Dieser Fachartikel fokussiert die Vorbereitung generationsübergreifender Projekte und stellt hierbei die körperlich-leibliche Dimension ins Zentrum der psychomotorisch-motologischen Arbeit.

Die Idee, Selbsterfahrung mit Kindergruppen anzubieten, ist im Kontext der Psychomotorik-Motologie neu. Dabei ist sie eine sinnvolle Maßnahme, um Vorurteile abzubauen und für Andersartigkeit zu sensibilisieren. Für die Zukunft bleibt abzuwarten, in wie weit sich das generationsübergreifende Arbeiten in der Psychomotorik-Motologie weiterentwickeln und ob es eine weitere Zunahme von Praxisprojekten geben wird sowie, ob Vereine generationsübergreifende Gruppen anbieten und weitere Kooperationen zwischen Institutionen der Kindheit (z. B. Kindertagesstätten, Familienzentren, Schule, offene Ganztagschulen) und Seniorenheimen entstehen werden. Festzustellen ist, dass beide Generationen von diesen speziellen psychomotorisch-motologischen Arbeiten profitieren und diese Konzeptentwicklung im Hinblick auf intergenerative Solidarität weiter zu fördern ist.

Das Literaturverzeichnis steht im Internet unter [www.verlag-modernes-lernen.de/zeitschriften/literaturverzeichnisse](http://www.verlag-modernes-lernen.de/zeitschriften/literaturverzeichnisse) zum Download zur Verfügung.

#### Der Autor:



#### **Frank Francesco Birk M.A.**

Doktorand der Universität zu Köln, Motologe (M.A.), Kindheitspädagoge (B.A.), Motopäde und Erzieher. Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Fachbereich Sozialwesen an der Katholischen Hochschule NRW, Abteilung Köln, Dozent der Deutschen Angestellten Akademie Gießen an der Fachschule des Sozialwesens [frankbirk2003@yahoo.de](mailto:frankbirk2003@yahoo.de)

#### Stichwörter:

- Generationsübergreifende Psychomotorik
- Diversität
- Intergenerativ
- Selbsterfahrung