

Inklusion weiter gefasst: „Zwei Generationen in einem Boot“

Ein Generationen und Institutionen übergreifendes Motopädie-Angebot von Kita und Seniorenheim

Krestina Omet in Kooperation mit der Fachschule für Motopädie am Märkischen Berufkolleg Unna

Die sozialen Kontakte zwischen Jung und Alt sind seltener geworden, weil Kinder und ihre Großeltern zunehmend in getrennten Welten leben. Früher waren die alltägliche Begegnung und gegenseitige Impulse zwischen den Generationen innerhalb der Großfamilie ganz selbstverständlich. Heute ist dies, aus Gründen der zunehmenden Fremdbetreuung von Senior_innen und Kindern sowie der häufig auch räumlichen Zersplitterung von Familien aufgrund beruflich erwarteter Mobilität nicht mehr so selbstverständlich. Dabei widersprechen die vielfachen gesellschaftlichen Separierungsprozesse dem Geist der UN-Konvention zur Inklusion.

Die Generationen und Kleinfamilie übergreifenden Kontakte werden so zunehmend Aufgabe von professionellem pädagogischen Handeln. Motopädische Angebote bieten geeignete Inhalte und Formen, um vielfach verloren gegangene Erfahrungs- und Erlebnismöglichkeiten zwischen heterogenen sozialen Gruppen zu gestalten.

1. Grenzen überschreiten

Ein Beispiel dafür bietet die Zusammenarbeit der Dortmunder Kurzzeitpflegeeinrichtung Goethestraße e. V. mit der Fabido-Kindertagesstätte Bülowstraße in Dortmund, die mit dem Anfang 2014 gestarteten Projekt „Alt

und Jung“ auch einen Schritt in Richtung Inklusion gehen.

Kitakinder und Heimbewohner_innen treffen sich regelmäßig wöchentlich. Mit Unterstützung durch eine Motopädin der Kindertagesstätte sowie weiteren pädagogischen Kräften und Betreuerinnen finden allgemeine und motopädische Angebote statt. Die Teilnehmer_innen haben gemeinsame Erlebnisse, gehen spazieren, machen Erfahrungen zur Sensibilisierung und Differenzierung von Sinneswahrnehmungen. Sie lachen, singen, malen, basteln, lesen oder hören einander zu. Und vor allem: Sie bewegen sich aktiv körperlich und emotional.

2. Voraussetzungen

Es handelt sich um zwei Einrichtungen mit recht unterschiedlichen Voraus-

setzungen. Eine Einrichtung, aus der meistens laute und fröhliche Stimmen ertönen und in der tobende Kinder zu sehen sind. Dort dominieren Bewegung und Dynamik. Auf der anderen Seite die Senioreneinrichtung, in der Ruhe und Entspannung überwiegen, es still und leise ist.

Zwei Generationen, zwei verschiedene Welten, in denen unterschiedliche Atmosphären bestehen. Durch das Aufeinandertreffen der beiden Generationen findet ein Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung sowie von Bewegung und Ruhe statt (Abb. 1). Die Gegensätze können sich tendenziell ausgleichen. Die Begegnungen leisten eine Erweiterung des Alltags und somit einen positiven Beitrag zum Wohlbefinden. Über den alltäglichen Kontext hinaus wird über entspanntes gemeinsames Miteinander ein Fundament für Bildungs- und Sozialisationsprozesse im Kindesalter

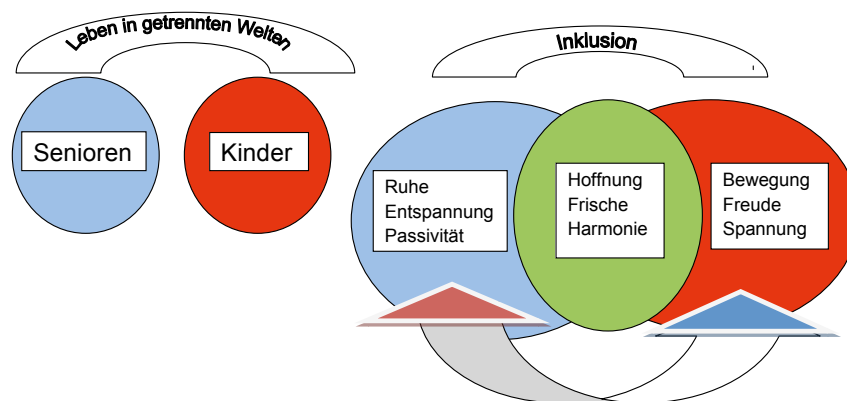


Abb. 1: Wenn zwei Generationen einander begegnen, treffen zwei Welten aufeinander. Im gemeinsamen Tun können bestehende Gegensätze tendenziell ausgeglichen werden.

wie auch für psychosoziale Prozesse im Alter gelegt.

Das Phänomen ist bekannt: Menschen im Alten- und Pflegeheim zeigen bei verbaler Ansprache oft wenig Resonanz. Sie scheinen verstummt, zurückgezogen in ihre eigene Welt, in der sie sich vor den Zugriffen und Einblicken anderer Menschen schützen können. Ihr Tagesablauf hängt nach einem aktiven und selbstbestimmten Leben nun von der Hilfe anderer ab. Sie sind oft auf eine intensive Zuwendung und Alltagsstrukturierung angewiesen. Unserer Beobachtung nach können die Senior_innen diese Zuwendung und soziale Anregung bei den gemeinsamen Aktivitäten mit der jüngeren Generation auf ganz besondere Weise erhalten.

3. Gemeinsame Bedürfnisse und Erlebnisweisen

Jung und Alt haben viel gemeinsam, was ihre Bedürfnisse betrifft. Besonders im Mittelpunkt stehen die Bereiche Bewegung und Sinneswahrnehmung. Die Kinder brauchen die Bewegung für körperliche Erfahrungen und die Entwicklung des Körper-Selbst und damit auch für das Selbstbild und die Einstellung zu sich selbst. Für die Bewohner_innen von Altenpflegeeinrichtungen sind bewegte motopädische Angebote Aktivitäten, die dazu beitragen, die motorische und kognitive Funktionsfähigkeit sowie psychosoziale Ressourcen und Schutzfaktoren möglichst lange aufrecht zu erhalten. Alte Menschen von heute und von morgen möchten nicht in erster Linie als schwach, krank und hilflos gesehen werden. Die Senior_innen wollen ihre individuelle Identität, die Selbstständigkeit genauso wie ihre Lebensqualität erhalten.

Die gemeinsamen Aktivitäten stellen für Pädagog_innen eine neue Herausforderung dar. Die Angebote müssen auf die individuellen Vo-

raussetzungen, die Interessen und Bedürfnisse der Kinder und der Senior_innen abgestimmt werden. Die Angebote sollen jedem, unabhängig von Alter, Bewegungs- und kognitiven Fähigkeiten, die Möglichkeit bieten, sich aktiv beteiligen zu können. Jedem wird ermöglicht, seine Potentiale auszuschöpfen. Wir halten es für wichtig, die alten Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind und ihr Verhalten nicht zu werten. Alte Menschen sind keine kleinen Kinder, sondern Erwachsene mit einer langen, persönlichen Lebensgeschichte. Gleichzeitig möchten wir den Kindern ermöglichen, einfach Kinder zu sein und sie nicht vorrangig in Hinblick auf ihr zukünftiges Erwachsensein sehen, als hätten sie schon jetzt immer nur Erwachsenenansprüche zu erfüllen.

Zudem soll es im inklusiven Kontext nicht dazu kommen, dass Menschen ohne zusätzliche Handicaps zu Menschen mit Behinderung gemacht werden bzw. sie eine solche Rolle einnehmen. Und trotz Handicap sollen sich die Menschen mit Behinderung nicht nur als Hilflose fühlen, sondern als selbstaktive Partner_innen und Helfer_innen mit eigener Kompetenz. Alle Beteiligten sollen also den gemeinsamen Aktivitäten einen eigenen subjektiven Sinn zuschreiben können.

So ist eines unserer wesentlichen Ziele, einen Beitrag dazu zu leisten, dass Bewohner_innen von Alten- und Pflegeheimen ihre Selbstständigkeit im Alltag sowie die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben möglichst lange intensiv erhalten können.

Durch Spiel und gemeinsames Tun ergeben sich immer wieder neue Interaktionsmöglichkeiten, Gemeinschaftsgefühl sowie gruppendynamische Prozesse. Dabei können wir mit solchen Projekten vieles bewegen, vielerlei Anregungen bieten und können dann erleben, dass wir Menschen erreichen, dass sich jemand aus seiner Zurückgezogenheit vielleicht wieder in die Welt hinaus bewegt.

4. Aktive Begegnungen ermöglichen

Junge und ältere Menschen lernen viel voneinander und miteinander, können sich gegenseitig helfen und Spaß haben, auch wenn sie nicht familiär miteinander verbunden sind. Die selten gewordenen Kontakte der verschiedenen Generationen werden vertieft und der familiäre Umgang miteinander, vielleicht auch das Interesse an den eigenen Großeltern, gefördert. Je kleiner die Kinder sind, desto unbefangener und unvoreingenommener gehen sie mit Unterschieden um. Sie lernen von Anfang an: Es ist normal, verschieden zu sein. Bei den Treffen war deutlich zu erkennen, wie die altersunterschiedlichen Kindergruppen auf die Senior_innen und deren Lebenssituation reagierten.

► Ein Beispiel: Die Kinder der Altersgruppe der Fünf- bis Sechsjährigen zeigten sich anfangs etwas scheu, hatten viele offene Fragen, die Erklärungen bedurften, wie beispielsweise „Warum sitzt einer im Rollstuhl?“, „Warum riecht es hier anders als in der Kita?“, „Warum stellt einer immer die gleichen Fragen?“ oder „Warum wohnen sie nicht mehr Zuhause?“

Die jüngeren Kinder (Zwei- bis Vierjährige) gehen dagegen unvoreingenommen und spontan auf die Senior_innen zu, erkunden und probieren die ihnen unbekanntesten Fahrmöglichkeiten des Rollators und des Rollstuhls aus, zeigen keinerlei Vorbehalte und lassen sich auf gemeinsame Aktivitäten und Gespräche öffnen. Daran ist zu erkennen, wie wichtig es sein mag, dass Kinder von klein an mit Partner_innen leben, die ihnen die Erfahrung von Heterogenität, Begrenztheit, aber auch von Weisheit und Achtsamkeit ermöglichen. Solche Erfahrungen mögen das spätere Auftreten von Fremdheit und damit von Vorurteilen und emotionalen Barrieren bei der Begegnung mit dem Anderssein verringern.

„Was im Vorhinein nicht ausgegrenzt wird, muss hinterher auch nicht eingegliedert werden!“

(Richard von Weizsäcker)

Uns wird dabei immer wieder bewusst, dass Inklusion ein Prozess und gleichzeitig Ziel ist, um menschliche Verschiedenheiten als Normalität anzunehmen und wertzuschätzen.

Das Besondere und uns immer wieder Faszinierende bei den gemeinsamen Aktivitäten ist der unbefangene, ehrliche Respekt bei „Groß“ und „Klein“, der die Augen der Senior_innen wie der Kinder sowie die unseren zum Leuchten bringt und ein Lächeln auf der Seele hinterlässt.

5. Praxis der motopädischen Aktivitäten von „Alt und Jung“

Die Stunden lassen sich abwechslungsreich gestalten. Wenn in der einen Woche der Schwerpunkt „Bewegung“ und „Aktivität“ war, stehen in der folgenden Woche z. B. „Sinneschulung“ und „Entspannung“ mehr im Vordergrund. Die Zusammenführung solcher zweier unterschiedlicher Schwerpunkte erfordert bei der Durchführung viel Erfahrung und Empathie. Die größte Herausforderung besteht dabei darin, das richtige Maß zwischen zu viel und zu wenig, also zwischen Langeweile und Hektik zu finden. Es ist daher wichtig, bewusst gerade solche Angebote zu wählen, die sich variabel gestalten lassen.

5.1 Thema „Fußball mal anders“

Die Stunde beinhaltet verschiedene Erfahrungsmöglichkeiten für die Teilnehmer_innen. Dennoch liegt der Schwerpunkt auf „Körpererfahrung“.

5.1.1 Einstieg (ca. 10 min.)

Als Einstieg erfolgt eine körperliche und seelische Einstimmung durch eine passende, lustige Bewegungsgeschichte bzw. einen anregenden Gegenstand als Hilfsmittel. Es hängt von der Situation und der Stundenabsicht ab, ob die Kinder und Senior_innen auf ein Thema oder eine bestimmte Stimmung und Atmosphäre vorbereitet werden.

► Beispiel: „Mein Tag startet im Bett“ Ein alter Wecker klingelt (für Senior_innen etwas Bekanntes, für Kinder meist etwas Neues) und schon ist die Neugier geweckt und alle sind dabei. Wir recken und strecken uns erst mit dem linken, dann mit dem rechten Arm und anschließend mit beiden Armen usw. Alle Teilnehmer_innen machen die Bewegungen mit. Die Kinder haben die Möglichkeit, die Bewegungen direkt auf dem Boden auszuführen. Die Senior_innen führen sie nach ihren Möglichkeiten im Sitzen aus. „Jetzt sind wir wach, um uns zu begrüßen.“

5.1.2 Begrüßung (ca. 10 min.)

Ein persönliches Begrüßen soll am Anfang jeder Stunde stehen. Die Art

und Weise bestimmen die Kinder und Senior_innen.

► Beispiel: Spiel mit dem Softball Die Kinder/Senior_innen werfen sich den Softball zu und begrüßen sich (Abb. 2). Wenn z. B. Herr Pick den Ball hat, rufen alle: „Guten Morgen Herr Pick“. Es gilt die Regel, dass keiner zweimal den Ball erhält und keiner vergessen werden soll.

5.1.3 Hauptteil: Spiele miteinander (ca. 30 min.)

Hier beginnt das eigentliche Thema „Fußball mal anders“. Wichtig ist es, Spielideen der Kinder und Senior_innen zu berücksichtigen. Die Ideen werden aufgegriffen und flexibel in die Stunde eingebaut: Der Softball ist auf den Boden gefallen, das Kind schießt den Ball dem Anderen mit den Füßen zu. So ist das Spiel „Fußball mit dem Softball“ entstanden. Kinder können im Stehen spielen, Senior_innen im Sitzen. Wichtig ist, darauf zu achten, dass das Fußgestell der Rollstühle zur Seite geklappt wird, um das Mitspielen unbehindert zu ermöglichen. Damit mehr Bewegung in das Spiel kommt, kann ein zweiter oder – falls notwendig – auch ein dritter Ball dazugegeben werden (Abb. 3, S. XXX).



Abb. 2: Begrüßung, gegenseitige Wahrnehmung und (Be-)Achtung



Abb. 3: „Fußball mal anders“: Bekannte Spiele neu überdenken und modifizieren

Die Regeln lassen sich individuell modifizieren:

- Manche sollen nur mit links schießen.
- Andere nehmen beide Beine gleichzeitig.
- Der Name der Person, zu der man schießt, soll genannt werden.
- Je ein halber Kreis bildet eine gemischte Mannschaft, die versucht, gegenüber zwischen die Stühle bzw. Rollstühle zu treffen.
- Wenn eine bestimmte Person den Ball hat, werden alle anderen Bäl-

le festgehalten und die betreffende Person kann mit viel Aufmerksamkeit und verbaler Unterstützung in Ruhe schießen.

- Ein anderer kleiner Ball oder Kegel in der Kreismitte soll getroffen werden.
- Zwei Bälle sollen sich treffen.
- Ein Ball mit bestimmter Farbe darf auch geworfen werden etc.

Wird es zu viel oder zu hektisch, wird das Spiel nicht abgebrochen, sondern die Bälle werden reduziert. Sobald der letzte Ball bei der Spielleiter_in ankommt, wird er durch einen großen Luftballon ausgetauscht (Abb. 4). Der große Luftballon fliegt langsam – somit kehrt wieder Ruhe ein und es wird für Entspannung gesorgt. Gleichzeitig dient er dazu, dass ein Ausgleich der Beanspruchung von Beinen und Oberkörper stattfindet.

5.1.4 Variationen und Erweiterungen

Für Variationen und Erweiterungen bietet sich das Spiel mit Luftballons, Seidentüchern oder Schwungtuch an. So besteht z. B. die Möglichkeit, die Spannung langsam aufzubauen, in-



Abb. 5: „Fliegende Ballons“: Kreative Ideen und Kooperation

dem die Spielleiter_in nach und nach mehrere Luftballons ins Spiel bringt. Die Kinder spielen ausgelassen mitten im Kreis:

- Sie spielen die Luftballons den Senior_innen zu.
- „Tanzende Luftballons“ = mit allen Körperteilen (Hände, Kopf, Füße)
- „Fliegende Ballons“ = Luftballons müssen in der Luft bleiben (nur mit Händen oder nur mit Füßen spielen; Abb. 5)

Die Spielleiter_in sorgt auch für den Übergang zur Entspannungsphase, indem die Luftballons nacheinander aus dem Spiel rausgenommen werden. Danach herrscht meist Ruhe.



Abb. 4: „Tanzende Luftballons“: Aktivierung mit geringen Mitteln

5.1.5 Entspannung: der leise Ton (ca. 1 min.)

Alle sitzen mit geschlossenen Augen. Sie versuchen, so lange wie möglich einem Ton (Gong, Triangel) nachzuhören. Wer nichts mehr hört, darf die Augen wieder öffnen.

5.1.6 Ausklang (ca. 5 min.)

Die Planung des nächsten Treffens wird gemeinsam besprochen und festgelegt: „Was möchten wir beim nächsten Treffen gemeinsam machen? Singen, Spielgeräte selbst herstellen, Geschichten vorlesen, backen oder spazieren gehen etc.?”

5.1.7 Abschied (ca. 2 min.)

Eine Verabschiedung ist als Ritual, z. B. in Form eines kleinen Liedes, genauso wichtig wie die Begrüßung:

„Tschüss, macht’s gut! Es war schön, Euch zu sehen.

Leider ist Schluss – und wir müssen gehen.

Passt auf Euch auf. Auf Wiedersehen! Tschüss, macht’s gut! Es war schön, Euch zu sehen.

Tschüüüüsss!!!“

5.2 Weitere Bewegungsspielmöglichkeiten: Schwingen – Schweben – Fliegen

5.2.1 Spiele mit dem Schwungtuch

- Schwungtuch aufspannen
- Schwungtuch glatt ziehen
- Wellen machen (langsam/schnell, große/kleine Wellen)
- Senior_innen lassen das Tuch hochfliegen und Kinder verstecken sich darunter.
- das Tuch auf Kommando gleichzeitig nach unten bringen, Schwung holen nach oben und bei „drei“ einfach loslassen. Das Schwungtuch senkt sich ganz allmählich.
- Luftballon darauf tanzen lassen, zum Fliegen bringen (mehrere große Luftballons, hoch fliegen lassen; Abb. 6)



Abb. 6: „Spiel mit dem Schwungtuch“: Jeder Einzelne ist wirksam.



Abb. 7 und 8: „Seifenblasenspiel“: jeder mit seinen Möglichkeiten und Ideen



- Spiele mit unterschiedlichen Bällen (Tennisball, Gymnastikball, Wasserball, Softball etc.)

Tipp: Da das Schwungtuch relativ schwer ist, sollten die Spiele nicht allzu lange dauern.

5.2.2 Spiele mit Seifenblasen

- Seifenblasen machen (Abb. 7 u. 8)
- Seifenblasen beobachten, wie sie herunter schweben
- versuchen, eine Seifenblase auf der Hand zu halten
- Seifenblasen fangen (mit verschiedenen Körperteilen: Hände, Füße, Kopf)

Tipp: Seifenblasen sind eher etwas für draußen, weil sie sonst überall nasse, rutschige Spuren hinterlassen.

5.2.3 Spiele mit Alltagsmaterialien

- Dosen: Dosen werfen (Abb. 9)
- Zeitungspapier: Bälle aus Zeitungspapier in den Kasten werfen. Weit oder hoch werfen, Schneeballschlacht, Schneemann bauen

- Korke: Viele Korke auf den Boden verteilt aufstellen. Die Teilnehmer_innen versuchen, diese mit Zeitungsbällen abzuwerfen.
- Joghurtbecher: Tischtennisball in den Joghurtbecher legen, mit dem Becher hochwerfen und wieder auffangen oder den Tischtennisball weiterreichen (Tischtennisball wird reihum in den Becher des Nachbarn geschüttet.)



Abb. 9: „Dosenwerfen“: Erfolg durch Kooperation und Regelvariationen



Abb. 10: „Mitmachgeschichte“: sich spüren und spüren lassen

5.2.4 Mitmachgeschichten

Zur Bewegung oder auch Entspannung (z. B. mit Massagebällen, Abb. 10) können sehr gut Mitmachgeschichten zum Einsatz kommen.

Die Spiele in der intergenerativen Gruppe gelingen dann am besten, wenn sie situative und individuelle Variationen und Regelmodifikationen zulassen bzw. gerade dazu herausfordern, dass sich die Teilnehmer_innen persönliche Aktivitätsformen und Rollen suchen. Die Achtsamkeit fördernd sind auch immer wieder gemeinsame Überlegungen und Versuche der Gruppe, wie einer bestimmten Person das Mitmachen ermöglicht werden kann.

6. Fazit

Wenn die Lebenswelten verschiedener Populationen immer weiter auseinander driften, dann sind initiierte Treffen und Aktivitäten integrierend und Gemeinschaft bildend. Motopädische Situationen, Materialien und Methoden bieten dafür ein reiches Repertoire.

Literatur:

Eisenburger, M. (2012): Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen. Aachen: Meyer & Meyer.

Fediuk, F. (2008): Inklusion als bewegungspädagogische Aufgabe. Baltmannsweiler: Schneider.

Kreuzer, M. & Ytterus, B. (2013): Dabeisein ist nicht alles – Inklusion und Zusammenleben im Kindergarten. 3. Auflage. München/Basel: Reinhardt.

Schoo, M. (2010): Sport für Menschen mit motorischen Beeinträchtigungen. München/Basel: Reinhardt.

Die Autorin:



Kristina Omet

Erzieherin, staatl. anerkannte Motopädin
Nebenberufliche Mitarbeiterin des
Bewegungsambulatoriums der
Universität Dortmund
FABIDO Kita
Bülowstraße 15
44147 Dortmund
v-omet@t-online.de

in Kooperation mit der Fachschule für
Motopädie am
Märkischen Berufskolleg Unna
www.motopaedieschule.de
motopaedie@mbk-unna.de

Stichwörter:

- Inklusion
- Generationenprojekt
- aktive Begegnungen