

*Marianne Eisenburger*

# **Zuerst muss die Seele bewegt werden...''**

Psychomotorik im Pflegeheim  
Ein theoriegeleitetes Praxisbuch

**vertag modernes lernen - Dortmund**

# Inhalt

## 1. Teil

<b>Grundlagen</b>	9
1.1 Warum ist das so? Was ist hier passiert?	9
1.2 Eine gewagte Behauptung - was sind die Gründe?	10
1.3 Wie wirken sich solche Lebensbedingungen aus?	14
1.4 Salutogenetische Perspektive	16
1.5 Was ist zu tun?	22
1.6 „Lohnt“ sich psychomotorisches Arbeiten in einem Pflegeheim überhaupt?	24
1.7 Begegnung	26

## 2. Teil

<b>Praxis</b>	29
2.1 Die Erfahrungsfelder	29
2.2 Identität/Person	32
2.2.1 Erfahrungsfeld: Körpererfahrung	33
Körperschema	33
Körperbild	34
Praxisanregungen	35
Körperorientierung	35
Körperausdehnung	40
Körperkenntnis	40
Körperbewusstsein	41
Körperausgrenzung	42
Körpereinstellung	43
2.2.2 Erfahrungsfeld: Wahrnehmung	43
Sehen	44
Hören	45
Fühlen und Tasten	46
Riechen	47
Schmecken	49
2.2.3 Erfahrungsfeld: Bewegungsfähigkeit	49
Die Bewegungsfaktoren Zeit-Kraft-Raum	50
Rhythmus	51
Bewegungsfluss	53
Motorische Grundeigenschaften	54
Gleichgewicht	54
Koordination und Geschicklichkeit	56
2.2.4 Erfahrungsfeld: biologisch-organische Grundlagen	58
Bewegung	58
Halte-Stütz- und Bewegungsapparat	59

	Herz-Kreislauf	64
	Atmung	65
2.2.5	Erfahrungsfeld: Gedächtnis	67
2.2.6	Erfahrungsfeld: Entspannung	70
2.3	Soziales Netzwerk	73
2.3.1	Erfahrungsfeld: zwischenmenschlicher Kontakt	74
2.3.2	Erfahrungsfeld: Gemeinsames Tun	75
	Miteinander Spielen	76
	Spiele mit Alltagsmaterialien	82
	Bettlaken	83
	Wäscheklammern	83
	Bierdeckel	85
	Partyteller	86
	Korken	87
	Joghurtbecher	88
	Dosen	90
	Wattebäusche	91
	Luftballon	92
	Zeitungen	93
	Einmachringe	94
	Bleistifte	95
	Papierblatt	96
	Vogelschutznetz	97
	Plastikplane	98
	Tennisbälle	99
	Miteinander tanzen	101
	Bewegungslieder	102
	Bekannte Melodien begleiten	103
	Bewegungsfolge mit Musik	103
	Weitere Ideen	105
	Sittanz	106
	Einsatz von Materialien	107
	Miteinander Singen	108
2.3.3	Erfahrungsfeld: Kommunikation	110
2.3.4	Erfahrungsfeld: Interaktion	111
2.4	Umweltbezug	111
2.4.1	Erfahrungsfeld: materiale Erfahrung	112
2.4.2	Erfahrungsfeld: Sensomotorisches Handeln	113
2.4.3	Erfahrungsfeld: Umgang mit Dingen:	
	Zweck und Gebrauch	115
2.4.4	Erfahrungsfeld: Natur	116
2.4.5	Methodische Prinzipien	116
	Selbst erproben, erkunden	116
	Experimentieren	117

	Bedeutung erfahren	117
	Persönlichkeitserfahrung	117
	Bewegungserfahrung	118
2.4.6	Praxisanregungen	118
	Materiale Erfahrung: äußere Struktur	118
	Materiale Erfahrung: innere Struktur	119
	Bewegungsanlässe schaffen	119
	Verwendung des Gegenstandes	119
	Mögliche Gegenstände	120
<b>3.</b>	<b>Teil</b>	
	<b>Zum Stundenaufbau</b>	<b>121</b>
3.1	Allgemeine Rahmenbedingungen	121
3.1.1	Einstimmung	122
3.1.2	Hauptteil	123
	Möglichkeit 1	124
	Möglichkeit 2	124
	Möglichkeit 3	125
3.1.3	Ausklang	125
	Entspannend	126
3.1.4	Abschied	126
3.2	Spielgeräte selbst herstellen	126
3.2.1	Spielgeräte	126
3.2.2	Rhythmusinstrumente	129
<b>4.</b>	<b>Teil</b>	
	<b>Stundenbeispiele</b>	<b>131</b>
4.1	Möglichkeit 1: Thematische Arbeit in einem Erfahrungsfeld	131
4.1.1	Aus dem Kompetenzbereich: Identität/Person (Ich-Kompetenz) Erfahrungsfeld: Bewegungsfähigkeit Stundenthema: Rhythmus	131
4.1.2	Aus dem Kompetenzbereich: Identität/Person (Ich-Kompetenz) Erfahrungsfeld: Gedächtnis	133
4.1.3	Aus dem Kompetenzbereich: soziales Netzwerk (Sozial-Kompetenz) Erfahrungsfeld: Gemeinsames Tun Stundenthema: miteinander spielen	135
4.1.4	Aus dem Kompetenzbereich: Umweltbezug (Sachkompetenz) Materiale Erfahrung: Suppenlöffel	138
4.1.5	Aus dem Bereich: Umweltbezug (Sach-Kompetenz) Materiale Erfahrung: Papierservietten	140

4.2	Möglichkeit 2: Bewegungsgeschichten	143
4.2.1	Ein Tag am Waldsee	143
4.2.2	Ein Frühlingstag	145
4.3	Möglichkeit 3: ein zusätzliches Thema	147
4.3.1	Aus dem Erfahrungsfeld Wahrnehmung	147
4.3.2	Aus dem Erfahrungsfeld Materiale Erfahrung	148
4.3.3	Aus dem Erfahrungsfeld Kommunikation	149
4.3.4	Aus dem Erfahrungsfeld Gemeinsames Tun	150
<b>5.</b>	<b>Literatur</b>	<b>153</b>
<b>6.</b>	<b>Material und Musik</b>	<b>156</b>