universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Älter werden - kompetent bleiben, eine Herausforderung für den Sport!?

Baumann, Hartmut

Erlangen, 1992

Rilo Pohnann. Rhythmus und Bewegung - ihre Bedeutung für ältere und alte Menschen

urn:nbn:at:at-ubi:2-4652

Rilo Pohlmann

Rhythmus und Bewegung - ihre Bedeutung für ältere und alte Menschen

1. Die Ausgangssituation: Soziale Erfahrung

Auf sportwissenschaftlichem Gebiet der ehemaligen DDR gab es relativ gut entwickelte Bewegungswissenschaften. Es besteht somit auch nach der politischen Wende kein Anlaß, lediglich die Vorzeichen umzukehren, alles über Bord zu werfen und damit auch Bausteine, die für die deutsche und europäische sportwissenschaftliche Landschaft durchaus von Gewicht sind. Eine konstruktive Negation muß jedoch auch ohne Einschränkungen auf zwei Fehler aufmerksam machen, die eine gesellschaftliche und individuelle Dimension hatten und die Thematik des Workshops direkt betreffen:

- die motorische Ontogenese, oft verknappt auch als Individualentwicklung von der Geburt bis zum Tod bezeichnet, wurde in der Regel nicht als Totalität der Sozialisation gefaßt, sondern auf sogenannte "wichtige" Entwicklungsabschnitte eingeengt. Wissenschaftler und Praktiker, die sich etwa mit der Kleinkind- oder Vorschulmotorik befaßten, wurden so zu echten Außenseitern, noch problematischer sind die eingehandelten Defizite bezüglich jener Altersspanne, die den älteren oder auch alten Menschen umfaßt.

- Die Weltkultur hatte im Prinzip einen geographisch ostlichen Trend, wobei die Bewegungskultur allerdings den Fernen Osten schon weitgehend ausklammerte. Schlimmer war die nachfolgende Restriktion: Bewegungskultur wurde in einem ersten Schritt auf Sportkultur eingeengt, Sportkultur auf Leistungssport und dieser wiederum primär auf eine Auswahl olympiawürdiger Sportarten. Welchen Platz Bewegungskultur und Bewegungsaktivitaten der älteren und alten Menschen in einem solchen System haben konnen bzw. nicht haben können, ist offensichtlich.

Der erste Fehler war wissenschaftspolitischer Art und wird sich sicher nicht wiederholen. Der zweite Fehler ist komplexer und nur über ein entsprechendes Menschenbild regulierbar. Oder um es konstruktiv und programmatisch zu formulieren: Es geht bei den alteren und alten Menschen primar um Bewegungskultur und Sozialisation mittels und durch motorische Aktivitaten. Es geht nicht vordergründig um Sport!

Bereicherungen des Ubungsgutes, aber auch des speziellen didaktischen Konnens ergeben sich somit anteilig:

a. aus der Sportmotorik,
b. der Alltagsmotorik,
c. der künstlerischen Motorik,
d. der Arbeitsmotorik und last but not least auch
e. aus dem Bereich der Mototherapie im Sinne körper- und bewegungszentrierter Interventionsmöglichkeiten. Das Miteinander der in diesen Bereichen Tätigen aber ist mit Blick auf gerontologische Anliegen noch keine Selbstverständlichkeit, auch nicht in den Altbundesländern.

2. Die Motorik des Menschen: Klassifikationsmöglichkeiten

In den Bewegungswissenschaften gibt es trotz zahlreicher Versuche kein ausgereiftes System einer Taxonomie oder gar Taxometrie von motorischen Aufgabenklassen. Auch neuere Ansätze halten einen Vergleich etwa mit der Chemie oder Biologie nicht stand. Will man aber die Möglichkeiten auf den Gebieten des Sports, des Alltags, der Kunst, der Arbeit, der Therapie usw. gezielter nutzen, braucht man eine derartige Klassifikation und sei sie noch so grob oder pragmatisch. Aus gegenwärtiger Sicht bieten sich drei große Bereiche an, zu denen die genannten Applikationsfelder beitragsfähig wären:

- Es sind dies einmal die technomotorischen Fertigkeiten oder Skills, im Sport oft auch Bewegungstechniken genannt. Neben Foxtrott und langsamen Walzer gruppieren sich hier nicht nur ein Golf, Billard, Tennis, eine große Reihe handwerklicher Fertigkeiten, das Malen und Musizieren, sondern auch ein Auto noch fahren zu können, sich ohne fremde Hilfe An- und Ausziehen zu können, eine Tasse oder einen Löffel zum Mund führen usw.

- Die zweite Gruppe wird von generalisierten und damit fur viele Fertigkeiten Bedeutung besitzenden Funktionspotenzen gebildet, die man deshalb auch motorische Leistungsvoraussetzungen oder psychomotorisch-koordinative Fahigkeiten nennt. Hier gibt es allgemeine oder spezielle motodiagnostische Methoden und auch einen praktikablen empirischen Methodikbestand. Die sensomotorische Differenzierungs- und Diskriminationsfahigkeit erfüllt eine solche Basisfunktion ebenso wie die perceptual-motorische Koordinationsfahigkeit oder die komplexe Gleichgewichtsregulation. Trotz der erzielten Fortschritte bedarf es hier weiterer intensiver Forschung. Es gibt ganz einfach zu wenig solide Längsschnittstudien bis hinein in den hohen Altersbereich, die das Kardinalproblem einer Differenzierungs- versus Integrationstendenz der Fähigkeiten schlussig beantworten lassen.

- Die dritte Gruppe bedarf der gezielten Zuwendung. In den Neubundesländern ist diese zu verbinden mit konzeptionellen Veränderungen. Die Gefahr ist gegeben, daß man die menschliche Motorik vereinfachend aufspaltet in Bewegungstechniken und motorische Fähigkeiten und damit genau das nicht erfaßt, was ihr Wesen als wesentlicher Sozialisationsmechanismus ausmacht - ihre semantischen, mehrperspektivischen Sinnfunktionen. Wir haben sie an anderer Stelle als semantisch-teleonomische Funktionen bezeichnet. Motorikfunktionen haben Sinn und Bedeutung im Rahmen von Kommunikationsprozessen (Körpersprache), von ästhetischem Erleben (Bewegungsästhetik), sozialer Interaktion (motorische Kooperation), von Umwelt-, Material- und Werkzeugerfahrung (Explorationsfunktion) usw. Gerade in der Arbeit mit älteren und alten Menschen ist wohl die Sinnfrage des Tuns und sich Bewegens der Ausgangs- und Endpunkt aller Intentionen.

3. Der Rhythmus - Droge oder Naturheilmittel?

Um es vorwegzunehmen - keines von beiden. Der Rhythmus ist nicht ausschließlich, ja nicht einmal in erster Linie an Krankheit oder Heilmethoden zu binden. Sieht man von modernistischen Einbindungen über den Psychotherapieboom ab, so bleibt jedoch die ernst zu nehmende Frage: Auf Grund welcher Gegebenheiten sind rhythmische Bewegungserziehung und Rhythmusschulung oft so erfolgreich - und zwar in den unterschiedlichsten Applikationbereichen vom Kleinkind, über den Hochleistungsbereich, bis zu älteren oder sogar geschädigten Menschen? Verknappt man auch hier wieder, so lassen sich zumindest drei Tatbestände ins Feld führen:

- Erstens, wird der Rhythmus als Zeitpatter bzw. zeitliches Ordnungsmuster gefaßt, so stellt er ein Strukturmerkmal dar und zwar einer jeden Bewegung: Insofern ist es einsichtig, wenn eine Rhythmusschulung eine außerordentlich günstige Transferabilität aufweisen kann und wenn eine Erfassung und Umsetzung des Bewegungsrhythmus ein ganz wichtiger Schritt zur Bewältigung der Bewegungsaufgabe darstellt.

- Zweitens, der Rhyhtmus in Form der sogenannten Rhythmisierungsfähigkeit ist gleichzeitig eine grundlegende psychomotorisch-koordinative Fähigkeit. Er ist im Ensemble der Fähigkeitsverbundstruktur damit wesentliches Element von Koordinationsschulungen generell, unabhängig, ob es um den Erhalt, die Wiederherstellung oder Vervollkommnung auf unterschiedlichen Koordinationsniveaus geht.

- Drittens ist der Rhythmus ein Zeichensystem, d.h. eine Art Sprache. Er ist ein hervorragender Mittler zwischen ersten und zweiten Signalsystem - oder besser - zwischen nicht-

verbaler Körper- und verbaler Laut- und Schriftsprache. Zirkulierende Informationen des Menschen und zwischen den Menschen aber haben bekanntlich eine Doppelfunktion:
a. Sie können aktivieren, mobilisieren, mitziehen, erregen, hemmen (Einfuß auf Aktivierungs-, emotionale und motivationale Systeme)
b. Sie führen zur Bildung von Bewegungsentwürfen, operativen Abbildern, internalen Repräsentationen usw. (Einfluß auf Orientierungs- und Erkenntnissysteme).
Auch hier sind die spezifischen Einsatzmöglichkeiten einer rhythmischen Spiel-, Lern- und Übungsweise beeindruckend.

4. Ausblick - mögliche Forschungsschwerpunkte

Es kann nicht Anliegen dieses Kurzvortrages sein, die nachfolgend genannten Forschungsschwerpunkte ausführlich zu begründen. Auch hängt ihre Umsetzbarkeit bekanntlich nicht nur von wissenschaftslogischen Erwägungen ab. Aber für eine gerontologisch orientierte Forschung wären Erkenntnisse zu folgenden Problemfeldern wünschenswert:

- Zur komplexen kommunikativen Funktion des Rhythmus unter Einschluß des rhythmischen Sprechens, neuerer Rhythmusinstrumente sowie von Musikrhythmen.
- Zur komplexen Kooperationsfunktion des Rhythmus sowohl bezüglich der Kooperation/Koordination von Teil/Ganzes-Bewegungen beim Individuum als auch im Paar- oder Mehrpersonenvollzug.
- Zum Wechselverhältnis exogener und endogener Rhythmen unter Einschluß der Interaktionen von motorischen und biologischen Rhythmen.
- Zur altersgerechten Diagnostizierung pathomotorisch-periodischer sowie pathomotorisch-arhythmischer Phänomene (Ganganalysen, Tremoruntersuchungen usw.).

Ein multidisziplinärer Zugang ist erforderlich und sicher möglich. Ein interdisziplinäres Projekt bedarf der Unterstützung und entsprechender Voraussetzungen.