



Leseprobe aus Hubrig, Intergenerative Pädagogik in Kindertagesstätten,  
ISBN 978-3-7799-7682-0 © 2024 Beltz Juventa  
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7682-0](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7682-0)

# Inhalt

<b>1. Einleitung</b>	7
<b>2. Wissenswertes vorab: Was bedeutet Intergenerative Pädagogik?</b>	9
2.1 Welchen Kontakt haben Kinder und alte Menschen heutzutage?	9
2.2 Weshalb intergenerative Pädagogik in der Kita sinnvoll ist	9
2.3 Vorurteile gegenüber alten Menschen	11
<b>3. Integrative Pädagogik in der Praxis</b>	13
3.1 Ageism und Adultismus: Fachkräfte müssen sensibel vorgehen	14
3.2 Rituale schaffen Orientierung	15
3.3 Mögliche gesundheitliche Einschränkungen alter Menschen bei gemeinsamen Aktivitäten	17
3.4 Erziehungsmethoden im Wandel der Zeit	20
3.5 Zum Umgang mit Tod und Trauer in der Kita	21
<b>4. Kinder vorbereiten: Einstimmungsaktivitäten zum Thema „alte Menschen“</b>	23
<b>5. Besuche von Kita-Kindern im Seniorenheim</b>	34
5.1 Den Weg und das Gebäude kennenlernen	34
5.2 Ideen, um mit Bewohner:innen in Kontakt zu treten	34
<b>6. Gemeinsame Aktivitäten im Seniorenheim</b>	39
6.1 (Bewegungs-)Spiele im Stuhlkreis	39
6.2 Singen, Tanzen und Musizieren im Stuhlkreis	52
6.3 Spiele am Tisch	68
6.4 Kreatives Gestalten	71
<b>7. Gemeinsame Aktivitäten außerhalb</b>	83
7.1 Ein Beet anlegen	83
7.2 Vögel im Winter versorgen	83
7.3 Spaziergänge	86
7.4 Die Kinder laden die Bewohner:innen in die Kita ein	87

<b>8. Gemeinsam feiern</b>	89
8.1 Jahrmarkt	89
8.2 Erntedank-Vormittag	94
8.3 Laternenfest	98
8.4 Ein adventlicher Vormittag	102
8.5 Faschingsfeier	108
8.6 Ein Oster-Vormittag	116
<b>9. Weitere intergenerative Praxisideen</b>	120
9.1 Oma und Opa in der Kita	120
9.2 Ältere Menschen als Vorleser:innen	121
<b>10. Schlusswort</b>	123
<b>11. Literatur- und Quellenverzeichnis</b>	124

---

# 1. Einleitung

Bis vor wenigen Jahrzehnten war die Begegnung zwischen Kindern und alten Menschen innerhalb der Familie ganz selbstverständlich. Oft wohnten drei Generationen unter einem Dach. Heutzutage hat jede Generation eigene Lebensbereiche, die nicht alltäglich miteinander verbunden sind. Diese Entmischung wird besonders in den Einrichtungen für Kinder (Kita) und alten Menschen (Tagesstätte, Altenpflegeeinrichtung) deutlich.

Die Integrative Pädagogik zielt darauf ab, Beziehungen zwischen Kindern und alten Menschen herzustellen. Interaktive Begegnungen werden ermöglicht bzw. gemeinsam Aktivitäten durchgeführt. Davon profitieren sowohl die Kinder als auch die alten Menschen. Beispielsweise lassen sich alte Menschen von der kindlichen Lebensfreude anstecken. Wenn Kinder da sind, findet nahezu automatisch eine Aktivierung der älteren Menschen statt. Die Kinder wiederum können neue Lieder und Geschichten aus alten Zeiten kennenlernen oder sie haben möglicherweise einen Menschen, der ihnen geduldig wieder und wieder dasselbe Bilderbuch vorliest. Bei den Kontakten zwischen den Generationen geht es darum, miteinander etwas zu machen und im Austausch zu sein. Die Art und Weise der Planung und Durchführung gemeinsamer Angebote hebt sich deutlich von einem „Nebeneinanderagieren“ ab. Dieses findet beispielsweise statt, wenn die Kinder einmal im Jahr den Bewohner:innen eines Seniorenheimes ein Weihnachtslied vorsingen. Dahinter steckt zwar ein lobenswerter Gedanke, doch fehlt dabei das kontinuierliche Miteinander. Emotionale Beziehungen brauchen Zeit, und Kennenlernen setzt ein gemeinsames Thema voraus.

In diesem Buch geht es darum, wie Kita-Gruppen mit Bewohner:innen eines Seniorenheimes<sup>1</sup> in einen regelmäßigen Kontakt treten können. Es wird aufgezeigt, wie kontinuierliche Treffen inhaltlich gestaltet werden können.

---

1 Der Begriff „Seniorenheim“ – der alle Senior:innen einschließt – steht hier als Überbegriff für verschiedene Senioreneinrichtungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Dazu zählen Altenheime (Synonym: Altersheime; Fokus auf dem sozialen Aspekt/Gemeinschaft), Pflegeheime (umfassende Pflegeaufwendungen), ebenso wie betreute Wohngemeinschaften/-anlagen. Auch eine Kontaktaufnahme zwischen Kindertageseinrichtung und zuhause betreuten Senior:innen oder solchen, die sich in Tagespflege befinden, ist denkbar, gestaltet sich aufgrund der fehlenden Einrichtungsstrukturen aber ggf. schwieriger.

Hier geht es insbesondere um Ideen für gemeinsamen Spiele, Bewegung, musische und kreative Angebote. Darüber hinaus werden weitere Aktivitäten mit Kindern und älteren Menschen exemplarisch vorgestellt, die für beide Generationen passend sein können. Selbstverständlich hängt der konkrete Inhalt eines geplanten Treffens immer von den Bedürfnissen und Interessen der teilnehmenden Bewohner:innen und Kinder ab. Die Ideen sind damit nicht als Rezepte zu verstehen, sondern als Impulse, die entsprechend der Zielgruppe verändert werden können. So können auch alle Ideen für weitere Senior:innengruppen verändert werden, die sich zur Zusammenarbeit anbieten. Dieses könnte zum Beispiel eine Gruppe aus dem Freizeitbereich der Kirche oder eines Nachbarschaftszentrums sein.

Intergenerative Pädagogik kann von pädagogischen Fachkräften der Kita nicht alleine umgesetzt werden. Eine gut funktionierende Kooperation mit einer Alteneinrichtung ist unerlässlich. Während die pädagogischen Fachkräfte der Kita die Spezialist:innen für die Bedürfnisse, Interessen und Möglichkeiten der Kinder sind, so sind die Fachkräfte der Altenpflege Profis, wenn es um die Bedürfnisse und Möglichkeiten der alten Menschen geht. Eine Kooperation der beiden Fachrichtungen ist notwendig, wenn sowohl für Kinder, als auch für alte Menschen Angebote geplant und durchgeführt werden, die ihren Lebenssituationen, Fähigkeiten und Kompetenzen entsprechen.

Neben regelmäßigen Treffen bietet es sich an, gemeinsam zu feiern. Feier zu Fasching, Weihnachten etc. finden sowohl in Kitas als auch in Seniorenheimen statt.

Ziel der intergenerativen Pädagogik soll der Aufbau längerfristiger, emotionaler Beziehungen zwischen den Generationen sein. So kann das Leben aller Beteiligten von den Begegnungen bereichert werden.

## 2. Wissenswertes vorab: Was bedeutet Intergenerative Pädagogik?

Der Begriff „intergenerativ“ meint *generationsübergreifend*. Unter intergenerativer Pädagogik in der Kita wird eine Pädagogik verstanden, die Begegnungen zwischen den Kindern und Bewohner:innen ermöglicht und fördert. Die Generationen sollen sich kennenlernen, ein Verständnis füreinander entwickeln – und damit die gesellschaftliche Kluft zwischen den Generationen verringern. Sowohl Kinder, als auch Senior:innen sollen von dem Kennenlernen der anderen Lebenswelt profitieren können.

### 2.1 Welchen Kontakt haben Kinder und alte Menschen heutzutage?

Vor einigen Jahren war der Austausch der Generationen noch alltäglicher als heute. Insbesondere in ländlichen Gegenden wohnten Kinder mit den Großeltern in einem Haus zusammen. Die unterschiedlichen Generationen hatten im Alltag mehr Berührungspunkte.

Heute sind junge Kinder und alte Menschen oftmals in speziellen Einrichtungen, wie Kita und Seniorenheim. Der Kontakt hat sich verändert. Enkel und Großeltern wohnen öfter in unterschiedlichen Städten oder auch in ganz anderen Ländern. Insbesondere Migrant:innen haben ihre Großeltern oftmals in einem anderen Land.

Nichtsdestotrotz wohnen aber auch noch immer viele Enkel in der Nähe der Großeltern. Lediglich jedes fünfte Kind in Deutschland wohnt mehr als eine Stunde Fahrzeit von seinen Großeltern entfernt (vgl. Gerlitz 2019). Jedes zweite Kind, das noch nicht in der Schule ist, wird zusätzlich zu Krippe und Kita auch von den Großeltern betreut (vgl. dpa-infocom 2020).

### 2.2 Weshalb intergenerative Pädagogik in der Kita sinnvoll ist

Nicht alle Kinder haben Großeltern – und nicht alle Senior:innen haben Enkelkinder. Und falls sie diese doch haben, so ist der Kontakt nicht immer selbst-

verständlich und nicht alltäglich. Die Zusammenarbeit zwischen Kita und Einrichtungen für Senior:innen oder Altenpflegeeinrichtungen können die Lebenswelten der Generationen miteinander verbinden. Pädagogische Fachkräfte aus Kita und Altenpflegeeinrichtungen können Räume und Situationen für Begegnungen und Aktivitäten schaffen, die den Kindern und Bewohner:innen entsprechen.

Kinder lernen Menschen kennen, die in ihren Fähigkeiten teilweise eingeschränkt sind. So lernen sie beispielsweise, dass ein älterer Mensch oft schlechter hört als ein jüngerer Mensch und deshalb eine lautere Ansprache benötigt. Sie erleben, dass Bewegungen langsamer vonstattengehen und ein älterer Mensch somit möglicherweise mehr Zeit benötigt, um eine Wegstrecke zurückzulegen oder von einem Stuhl auf einen anderen zu wechseln. Dennoch können Kinder viel von Älteren lernen, etwa den Bewohner:innen eines Seniorenheimes – beispielsweise Lieder, Reime oder Geschichten. Schließlich gibt es in jeder Kultur Lieder und kleine Geschichten, die von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Der regelmäßige Kontakt zu alten Menschen zeigt den Kindern, dass Altwerden und Altsein zum Leben gehören. So können Hemmschwellen gegenüber alten Menschen abgebaut werden, etwa, wenn sie körperliche Besonderheiten aufweisen (z. B. Skoliose).

Der Kontakt kann Berührungssängste abbauen und den Kindern ein Gefühl für altersspezifische Veränderungen, wie etwa Hörgeräte, eine Gehhilfe oder Haarausfall, vermitteln. So können Kinder lernen, Rücksicht zu nehmen, ebenso wie Verantwortungsbewusstsein, Hilfsbereitschaft und Höflichkeit. Im Gegenzug erhalten sie Anerkennung für ihr Wirken. So freuen sich beispielsweise die alten Menschen und klatschen im Takt der Musik, wenn die Kinder bei einem Besuch im Pflegeheim für sie tanzen. Sie fühlen sich gesehen und wertgeschätzt. Zusätzlich sorgt der oft langsamere Ablauf zu einer angenehmen Entschleunigung im oftmals stressigen Kinderalltag zwischen Kita und Freizeiterminen.

Viele dieser Aspekte gelten auch für ältere Menschen: Auch sie fühlen sich gesehen und wertgeschätzt. Sie lernen die Lebenswelt der Kinder kennen und nehmen die Spontantät, Lebensfreude und Neugierde der Kinder auf. Sie können ihre Erfahrung und ihr Wissen an Kinder weitergeben, z. B. durch Erzählungen oder das Vorlesen eines Buches. Durch gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern, trainieren die älteren Menschen ihre eigenen Fähigkeiten. Vielleicht entdecken sie dabei auch Kindliches wieder. Zudem haben sie Abwechslung in ihrem Alltag. Gerade für Menschen, die wenig oder keinen Besuch

bekommen in der Alteneinrichtung, ist der Kontakt zu Menschen außerhalb der Einrichtung wichtig. Kinder bringen „frischen Wind“ ins Haus und neue Themen. Ältere Menschen werden von Kindern möglicherweise einmal ganz anders wahrgenommen und behandelt. So ist beispielsweise ein Kind ganz beeindruckt von der schönen, alten, weichen Haut und streichelt eine Seniorin immer wieder über den Handrücken.

Kinder regen ältere Menschen dazu an, sich schnell auf neue Situationen einzustellen. Sie werden aufgefordert, sich ungewöhnliche Fragen zu stellen, wie etwa „Warum haben Hunde eigentlich vier Beine?“ Das hält auch geistig fit. Auch mit zeitgemäßen Erziehungsfragen können sich ältere Menschen auseinandersetzen, wenn sie mit Kindern zu tun haben, etwa:

- „Wieso müssen Kinder nicht alles aufessen, was auf dem Teller liegt? Das hätte es bei uns als Kind nicht gegeben.“
- „Wieso ist das Schlagen heutzutage verboten? Im Notfall kann es auch mal helfen, oder?“

Um ein hohes Maß an Gesundheit zu erhalten, gehören insbesondere eine ausgewogene Ernährung, moderate Bewegung, geistiges Gefordertwerden und soziale Kontakte bzw. die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. All diese Faktoren werden durch die regelmäßigen Begegnungen und Aktivitäten mit Kindern unterstützt. Nicht zu unterschätzen ist dabei die Lebensfreude, die von den Kindern ausgeht und der geistigen Gesundheit guttut.

### **2.3 Vorurteile gegenüber alten Menschen**

Gesellschaftlich wird Altwerden bzw. Altsein allzu oft negativ bewertet. Bezeichnungen wie „Alte Schachtel“ oder „Alte Hexe“ sind zumeist despektierlich gemeint. Altsein wird mit körperlichem und geistigem Verfall in Verbindung gebracht. Untersuchungen zeigten, dass das Wort „alt“ unwillentlich negative Assoziationen bei Menschen in der bundesrepublikanischen Gesellschaft hervorruft, selbst bei alten Menschen (vgl. [www.bpb.de](http://www.bpb.de)). Mittlerweile spricht man aufgrund der negativen Stereotype, Vorurteile und damit auch Handlungsweisen gegenüber alten Menschen von Altersdiskriminierung („Ageism“). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat in einem Bericht über Altersdiskriminierung verdeutlicht, dass die Diskriminierung, Kritik und Verachtung gegenüber alten Menschen stetig zunimmt (vgl. <http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/122176/WHO-Jeder-zweite-Erwachsene-voreingenommen->



gegen-ältere-Menschen). Leider werden die Stärken, die Lebenserfahrungen und das im Leben angeeignete Wissen älterer Menschen gesellschaftlich sehr wenig beachtet und wertgeschätzt.

### Impulsfragen

- Welche Gedanken verbinden Sie mit „Altsein“?
- Mit welchen alten Menschen hatten Sie in Ihrer Kindheit zu tun? Beschreiben Sie Ihre Erinnerungen an diese Beziehungen.
- Mit welchen alten Menschen haben Sie gegenwärtig zu tun? Beschreiben Sie die Beziehungen.
- Welche Stärken fallen Ihnen insbesondere bei alten Menschen auf?
- Was konnten Sie in Ihrem Leben bisher insbesondere von alten Menschen lernen? Welche Lebenserfahrungen konnten Sie Ihnen weitergeben?
- Wie möchten Sie gerne leben, wenn Sie alt sind?

### 3. Integrative Pädagogik in der Praxis

Um interessierte Menschen zu finden, die Lust und Zeit haben, mit Kita-Kindern stundenweise ihre Zeit zu verbringen und gemeinsam aktiv zu sein, gibt es mehrere Möglichkeiten. Grundsätzlich sollten die Menschen in der Nähe der Kita wohnen, sodass ein Treffen im Kita-Alltag, inklusive Hin- und Rückweg, unkompliziert und realistisch ist. Hier lohnt sich ein Blick ins Internet: Welche Wohnmöglichkeiten, Altenpflegeeinrichtungen, Tagesstätten für ältere Menschen, betreutes Wohnen für alte Menschen, Treffpunkte für Senior:innen (wie etwa in einer Kirchengemeinde) gibt es in unmittelbarer Umgebung der Kita? In der Regel haben Seniorenheime oder Altenwohneinrichtungen mindestens einen Sozialdienst, also eine pädagogische Fachkraft, die sich u. a. um Freizeitangebote für die Bewohner:innen kümmert. Mit der Einrichtungsleitung bzw. dem Sozialdienst sollte zunächst ein Termin vereinbart werden, um über Möglichkeiten der Zusammenarbeit zu sprechen. Hier kann der Rahmen gesteckt werden.

Zu klären sind insbesondere:

- Soll es ein offenes Angebot sein oder eine feste Gruppe? Bei einer langfristigen Zusammenarbeit, sollte eine feste Gruppe gebildet werden. Die Kontinuität der Kontakte ermöglicht erst intensive Beziehungen.
- Wie groß soll die Gruppe insgesamt sein?
- Wie soll der zeitliche Rahmen gestaltet werden (z. B. ein fester Tag in der Woche)?
  - ◆ Wie lange soll ein Treffen dauern (z. B. eine Stunde)?
  - ◆ Welche Zeitfenster bieten sich in der Einrichtung und in der Kita an?
- In welchem Raum sollen die Treffen stattfinden (z. B. im Gemeinschaftsraum)?
- Wie kann der erste Kontakt gestaltet werden?
- Wie werden die alten Menschen und die Kinder auf das erste Treffen vorbereitet? (Einladung an die Gruppe? Ankündigungsplakat und/oder Flyer im Seniorenheim? Direkte Ansprache bestimmter Menschen durch den Sozialdienst?)

Grundsätzlich gilt bei der didaktischen Planung und Durchführung aller gemeinsamen Aktivitäten:

Einfach nur etwas zusammen zu unternehmen, ist kein Qualitätsmerkmal. Das führt oft zu einem Nebeneinander- anstatt Miteinanderagieren. Es ist wichtig zu berücksichtigen, dass sich alle Beteiligten bei den geplanten Aktivitäten einbringen können. Die alten und jungen Menschen sind gleichwertig, und ein gemeinsames Interesse an einem Thema führt zu einem gemeinsamen Handeln. Es gilt, die Themen der Beteiligten herauszufinden, die sie gemeinsam haben. Meist gibt es mehr Überschneidungspunkte als man auf den ersten Blick denkt.

### **3.1 Ageism und Adulthood: Fachkräfte müssen sensibel vorgehen**

Eine Diskriminierung aufgrund des jungen Alters von Kindern nennt man *Adulthood*, und die Diskriminierung alter Menschen aufgrund ihres hohen Alters wird als *Ageism* bezeichnet. Pädagogische Fachkräfte stehen bei der Arbeit mit Kindern und mit alten Menschen vor der Herausforderung, niemanden aufgrund seines Jungseins oder Altseins (unbewusst) zu diskriminieren. So wie Erwachsene Kindern gegenüber nicht selten ihre Macht missbrauchen (indem sie beispielsweise dem Kind ungefragt am Po riechen, ob die Windel vielleicht voll ist oder das Kind zwingen, seinen Teller leer zu essen), so werden auch alte Menschen von Erwachsenen mittleren Alters oftmals entmündigend behandelt und „nicht ernst genommen“. Menschen mittleren Alters setzen sich manchmal über die Bedürfnisse der Kinder oder alten Menschen hinweg. Hier müssen Fachkräfte sehr sensibel sein und ihre eigenen Denkweisen und Verhaltensweisen reflektieren. Für Kinder und für die alten Menschen besteht beispielsweise niemals ein Zwang, bei den Aktivitäten mitzumachen – auch, wenn eine Teilnahme aus pädagogischer Sicht wünschenswert wäre. Wer zuschaut, ist auch dabei! Manchen Menschen gibt es Sicherheit, wenn sie zunächst sehen, was auf sie zukommt. Wenn sie möchten, können sie jederzeit einsteigen. Nicht nur die Bedürfnisse von Kindern und von alten Menschen werden oft übergangen, sondern auch ihre Meinungen und ihre Sicht auf die Welt oftmals „abgetan“ und nicht ernst genommen.

Sowohl Kinder als auch alte Menschen werden mit Kosenamen, wie „Mäuschen“ oder „Schatzi“ angesprochen und damit abgewertet. Das darf in der pädagogischen Praxis nicht passieren. Auch, dass Kinder die alten Menschen als Oma oder Opa bezeichnen, sollte nicht erlaubt sein. Schließlich ist vermutlich keiner der Anwesenden die Oma oder der Opa eines Kind aus der Gruppe –

und die Generalisierung, dass alle alten Menschen auf Großelternschaft reduziert werden, ist eine Beleidigung.

### 3.2 Rituale schaffen Orientierung

Die gemeinsamen Zeiten von Kindern und Bewohner:innen des Seniorenheimes sollten von Ritualen flankiert werden. Diese schaffen sowohl den Kindern als auch den Bewohner:innen eine Orientierung, Struktur und damit eine Sicherheit. Unsicherheit und Ängste können durch die Rituale minimiert werden. Gemeinsame Rituale geben allen Teilnehmenden das Gefühl, ein Teil der Gruppe zu sein – also ein sehr positives Gefühl der Zugehörigkeit. Dafür müssen Rituale selbstverständlich so gestaltet sein, dass alle sie mühelos durchführen können. Rituale für gemeinsame Treffen könnten zu Beginn und zum Ende des Treffens durchgeführt werden, wie etwa ein bestimmtes Lied oder ein sich wiederholender Vers.

#### Beispielaktivitäten<sup>2</sup>

##### Anfangslied: „Hey, was für eine schöne Zeit!“

(zur Melodie: „Kein schöner Land in dieser Zeit“)

*Hey, was für eine schöne Zeit!*

*So viele Menschen weit und breit*

*wir woll'n was machen – und dabei lachen –*

*mit zur Mittagszeit!*

*wir woll'n was machen – und dabei lachen –*

*mit zur Mittagszeit!*

---

2 Viele der aufgeführten Lieder, Singspiele und Reime sind den Senior:innen bekannt und gerade deshalb geeignet für gemeinsame Treffen mit den Kindern (die bei älteren Menschen unter Umständen zunächst mit Unsicherheiten verbunden sind).

### Anfangsvers mit Bewegung

Zunächst wird diese kurze Bewegungsabfolge eingeübt. Nach und nach kann das Tempo gesteigert werden. Anschließend wird der Vers dazu gesagt.

Mit den Händen zweimal auf die Oberschenkel klopfen.	<i>Wir sind</i>
Zweimal in die Hände klatschen.	<i>Alle</i>
Mit den Fingern zweimal auf die Schulter tippen.	<i>Wieder</i>
Hände auf den Kopf legen.	<i>da</i>
(jede/r so, wie es körperlich möglich ist) Arme dreimal nacheinander nach oben strecken.	<i>Hurra! Hurra! Hurra! (laut rufen)</i>

### Abschlusslied/-vers: Wer hat an der Uhr gedreht?

(nach der Melodie von „Paulchen Panther“)

*Wer hat an der Uhr gedreht?*

*Ist es wirklich schon so spät?*

*Stimmt es, stimmt es, dass es sein muss?*

*Ist für heute wirklich Schluss?*

Danach folgt der Vers:

*Heute ist nicht alle Tage! Wir sehen uns wieder! Keine Frage! Tschüss!*

### Abschlussvers mit Bewegung

<i>Tschüss! Mach's gut! Auf Wiedersehen!</i>	winken
<i>Das Treffen heut' war wunderschön.</i>	winken
<i>Wir klatschen in die Hände.</i>	In die Hände klatschen.
<i>Das Treffen ist zu Ende.</i>	In die Hände klatschen.
<i>Wir stampfen mit dem einen Fuß.</i>	Mit einem Fuß mehrfach aufstampfen.
<i>Wir stampfen mit dem anderen Fuß.</i>	Mit dem anderen Fuß mehrfach aufstampfen.
<i>Und jetzt ist Schluss.</i>	Mit beiden Füßen zusammen mehrfach aufstampfen.

### **3.3 Mögliche gesundheitliche Einschränkungen alter Menschen bei gemeinsamen Aktivitäten**

Bei der Planung und Durchführung gemeinsamer Treffen, ist zu berücksichtigen, welche Fähigkeiten und Kompetenzen die alten Menschen haben. Insgesamt nimmt die Wahrnehmungsschwelle bei alten Menschen ab. So haben Bewohner:innen in der Regel eine Brille, weil die Sehfähigkeit schlechter wird. Bei Ballspielen muss hier beispielsweise darauf geachtet werden, dass die Brille nicht beschädigt wird.

Viele alte Menschen hören schlechter als früher. Bei gemeinsamen Aktivitäten sollte berücksichtigt werden, dass die Menschen nicht so gut hören, insbesondere wenn die Hintergrundgeräusche (wie in einem normalen Kindergruppenalltag) laut sind.

Auch die motorische Fähigkeit, das Gleichgewicht halten zu können, nimmt mit zunehmendem Alter ab. Deshalb müssen Sturzgefahren möglichst vermieden werden. Eine Sturzgefahr kann beispielsweise auch dann bestehen, wenn ein Mensch einem heranfahrenden Kind auf dem Dreirad ausweichen muss.

Viele ältere Menschen bekommen durch Arthrose in den Gelenken Schmerzen, wenn sie sehr aktiv sind. Hier sollten die Fachkräfte des Seniorenheims darauf achten, dass Betroffene es im „Eifer“ nicht übertreiben mit der Aktivität. Bei hoher körperlicher Aktivität sinkt auch der Blutzuckerspiegel. Menschen, die an Diabetes mellitus erkrankt sind, müssen aufpassen (bzw. die Fachkräfte sollten ebenso darauf achten), dass bei Anzeichen einer Unterzuckerung, Lebensmittel zur Zuckerzufuhr vor Ort sind.

Menschen, die einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt hatten, müssen oftmals Medikamente einnehmen, welche die Blutgerinnung verlangsamen. Bei Stürzen, Verletzungen und Blutungen muss hier ganz besonders aufgepasst werden, weil verheerende Folgeverletzungen entstehen können (vgl. Reiter 2012, S. 25).

#### **Menschen mit Demenzerkrankungen**

Viele alte, vor allem hochbetagte Menschen sind von einer Demenzerkrankung betroffen; in Deutschland waren es im Jahr 2022 ca. 1,8 Millionen (vgl. Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. 2022).

Demenz ist ein Oberbegriff für bestimmte Erkrankungen, die immer mit einer Verschlechterung der Denkfähigkeit einhergeht. Kennzeichnend für eine

Demenz sind beispielsweise, dass der Mensch sich Dinge nicht gut merken kann und mehr und mehr vergisst. Das Kurzzeitgedächtnis ist vor allem bei Demenz in Mitleidenschaft gezogen. Wenn der/die Betroffene auch Wörter vergisst, kann ihm das Sprechen schwerer fallen. Der Mensch verliert häufiger die räumliche oder zeitliche Orientierung. Denkaufgaben fallen ihm besonders schwer. Eine Demenzerkrankung bringt auch psychische Veränderungen und Verhaltensveränderungen mit sich. Es kommt häufig vor, dass demente Menschen aggressiv, euphorisch, hemmungslos, apathisch, unruhig mit einem starken Bewegungsdrang, depressiv oder ängstlich sind. Diese Extreme sind je nach Form der Demenz unterschiedlich stark ausgeprägt (vgl. Stiftung Gesundheit 2022).

Durch ungewohnte oder unerwartete Reaktionen der Demenzerkrankten ist der Umgang mit ihnen nicht immer leicht. Wenn allerdings ein paar Aspekte beherrzigt werden, wird es für beide Seiten einfacher. So sollte man sich grundsätzlich vor Augen führen, dass das, was ein dementer Mensch sagt und tut (auch wenn es für andere verrückt oder merkwürdig erscheinen mag) durchaus einen Sinn ergibt. Es ist für Demenzkranke nicht immer möglich, Gegenwart und Vergangenheit voneinander abzugrenzen. Deshalb gerät hier einiges durcheinander. Reaktionsweisen können nachvollziehbarer werden, wenn wir etwas über das Leben des dementen Menschen wissen. Es macht wenig Sinn, demente Menschen zu korrigieren, wenn sie etwas durcheinanderbringen. Denn für sie ist das Gesagte, das Getane in dem Moment wahr. Eine Diskussion anzufangen, wäre kontraproduktiv. Auch ungerechte Anschuldigungen, wie „Die hat mich ganz komisch angeguckt. Sie will mich wieder beklauen!“ müssen nicht verteidigt oder besprochen werden.

Mit Demenzerkrankten sollte man in möglichst einfachen, klaren Sätzen sprechen. Viele Informationen in einem Satz können verwirrend sein. Eine langsame, deutliche Aussprache macht es dem Gegenüber leichter, Inhalte aufzunehmen. Die verbale Sprache sollte durch eine eindeutige Körpersprache, Mimik und Gestik unterstützt werden.

Für Demenzkranke sind komplexe Fragen oftmals überfordernd. Anders als bei Kindern, bei denen offene Fragen zur Sprachanregung bevorzugt werden, sollten Menschen mit einer Demenzerkrankung geschlossenen Fragen gestellt werden, auf die sie mit „Ja“ oder „Nein“ antworten können: „Scheint heute die Sonne schön?“, anstelle von „Wie ist das Wetter heute?“ Einfach sollten auch Wahlmöglichkeiten gehalten werden, z. B. „Möchten Sie die gelbe oder die grüne Farbe?“, anstelle von „Welche Farbe möchten Sie?“

Im Gespräch oder bei Fragen ist stets zu beachten, dass demente Menschen möglicherweise erst nach den richtigen Worten suchen müssen, d. h. Sie brau-

chen manchmal mehr Zeit als gewöhnlich zum Antworten (vgl. Jedermann-Gruppe o. J.).

Der Umgang mit dementen Menschen stellt eine besondere Herausforderung für Kinder dar, die im Vorschulalter manchmal sehr auf „die Wahrheit“ und das Anpassen an Regeln bestehen. Sind demente Menschen bei den gemeinsamen Treffen dabei, sollten die Kinder über Demenz aufgeklärt werden. So haben sie die Chance, irritierende Verhaltensweisen und Reaktionen der Menschen angemessen(er) einordnen zu können. Das kann Unsicherheiten auflösen. Bilderbücher sind ein gutes Medium, um kindgerecht über das Thema „Demenz“ aufzuklären.

### Beispiellektüre

- Hofer-Weber, K. (2022): Anna mag Oma und Oma mag Äpfel: Ein feinfühliges Bilderbuch über Demenz. Münster: Bohem Press.

Annas Oma wohnt im Seniorenheim und ist an Demenz erkrankt. Anna ist irritiert von den Verhaltensweisen ihrer Oma, die früher ganz anders waren. Annas Eltern erklären Anna sehr schön, was es mit Demenz auf sich hat.

- John, K. (2018): Opa Rainer weiß nicht mehr: Ein einfühlsames Bilderbuch zu den Themen Alzheimer und Demenz in der Familie. München: Knesebeck.

Mias Opa erkrankt an Demenz. Mia stellt verwundert fest, dass ihr Opa ganz vergesslich wird und viele Abläufe plötzlich nicht mehr weiß, beispielsweise, wie er sich ein Unterhemd anzieht. Mia lernt, mit der Demenz des Opas umzugehen und kann ihn sogar hilfreich unterstützen, um im Alltag wieder besser zurechtzukommen.

- Kuhn, C. (2021): Oma Luise und die Schmetterlinge. Ein Kinderfachbuch über Demenz. Frankfurt am Main: Mabuse.

Mit Bildergeschichten von Karla und ihrer Oma Luise wird in diesem Buch die Krankheit Demenz thematisiert. Dabei richtet sich die Geschichte mit integrierten Fragen direkt an die Kinder und eignen sich damit als Gesprächsanlässe. Daneben gibt es einen Teil im Buch, der fachliche Informationen zu Demenz bereitstellt.