

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, tiergestützte Therapie, Green Care, Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik (peer reviewed)

2015 begründet und herausgegeben von
Univ.-Prof. Dr. mult. *Hilarion G. Petzold* (EAG) in Verbindung mit:

Gartentherapie:

Konrad Neuberger, MA, D Düsseldorf, *Edith Schlömer-Bracht*, Dipl.-Sup. D Brilon

Tiergestützte Therapie:

Dr. phil. Beate Frank, D Bad Kreuznach, *Ilonka Degenhardt*, Tierärztin, D Neuwied

Landschafts- und Waldtherapie:

Bettina Ellerbrock, Dipl.-Soz.-Päd. D Hückeswagen, *Christine Wosnitza*, Dipl. Biol., D Wiehl

Gesundheitsberatung, Health Care:

Dotis Ostermann, Dipl.-Soz.-Päd., D Osnabrück, *Dr. rer. pol. Frank-Otto Pirschel*, D Bremen

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

Dr. med. Susanne Orth-Petzold, MSc. Dipl. Sup., D Haan, *Dr. phil. Katharina Pupato*, Ch Zürich

Green Meditation:

Ilse Orth, Dipl.-Sup. MSc., D Erkrath, *Tom Ullrich*, Dipl.-Soz.-Arb. D Ulm

Ökopsychosomatik:

Dr. med. Ralf Hoemberg, D Senden, *Dr. mult. Hilarion Petzold*, D Hückeswagen

Naturgestützte Integrative Therapie:

Dr. med. Otto Hofer-Moser, Au Rosegg, *Susanne Heule*, Psychol. Lic. rer. publ. CH Zürich

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 06/2017

Integrative Gartentherapie im Seniorenheim - Indoor und Outdoor - - Jahreszyklus und Gemeinschaftserleben -

Bärbel Zirkel *

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

Inhalt

1.	Vorwort	
	- Eigene Erfahrungen zum Aufbau einer Gartengruppe	3
2.	Was ist Gartentherapie	7
3.	Wo wird Gartentherapie eingesetzt	8
4.	Welche Ziele verfolgt die Gartentherapie	10
5.	Aspekte der Resilienz-Förderung durch die Integrative Gartentherapie	12
6.	Konzept	15
	6.1. Lokation	15
	6.2. Teilnehmer	15
	6.3. Zeitliche Rahmen	16
	6.4. Ortswahl	17
	6.5. Reflexion zum Ablauf, Organisation und Umsetzung	17
7.	Wirkung der Gartentherapie in meinem Setting	21
	7.1. Wirkung auf den Einzelnen	21
	7.2. Wirkung auf die Gruppe	22
	7.3. Wirkung auf die Einrichtung	23
8.	Beispiele für die Gartentherapie im Jahresverlauf	25
	8.1. Januar – Vogelfütterung	25
	8.2. Februar - Die Wintertreiberei	27
	8.3. März – Palmbuschen binden	28
	8.4. April – Blütenzweige	29
	8.5. Mai – Hochzeitsblumen	30
	8.6. Juni – Erdbeeren	31
	8.7. Juli – Lavendel	32
	8.8. August – Kräutersträußchen	33
	8.9. September – Beerenfrüchte	34
	8.10. Oktober – Herbstdekoration	35
	8.11. November – Kürbis	36
	8.12. Dezember – Lesezeichen mit Trockenblüten	37
	8.13. Weitere Beispiele für Tätigkeiten im Innenraum	37
9.	Überlegungen über weitere gartentherapeutische Praxisfelder im Seniorenbereich	38
10.	Schlusswort und Ausblick	39
11.	Zusammenfassung / Summary.....	41
12.	Literatur	42

„Es gibt eine Kraft aus
der Ewigkeit, und
diese ist grün.“

- Hildegard von Bingen
(1098 bis 1179).¹

1. Vorwort

Eigene Erfahrungen zum Aufbau einer Gartengruppe

Im Allgemeinen geht man davon aus, dass Gartentherapie, wie schon der Begriff oder das Wort vorgibt, einen Garten voraussetzt, in dem oder mit dem gearbeitet werden kann. Davon bin auch ich ausgegangen als ich mich für die Weiterbildung Gartentherapie entschloss. Die Praxisarbeit im Seniorenheim hat mich insbesondere angesprochen, da ich in den letzten Jahren selber vermehrt mit älteren Personen und im Besonderen mit alten Menschen im Pflegeheim in Kontakt gekommen bin. Es hat mich berührt, wenn ich bemerkte, wie „abgeschoben“ sich die Menschen dort fühlten und das Bedürfnis dort anzusetzen trieb mich an, mich dieses Bereiches anzunehmen. Als ich mir dazu eine Praxisarbeit im Seniorenheim aufbaute, stieß ich jedoch bald auf andere Situationen als die *Outdoor*-Perspektiven von Gartentherapie und machte andere Erfahrungen, die mich auch zu einer Perspektive „gartentherapeutischer Arbeit ohne Garten“ führten, wie sie auch aus der landwirtschaftlichen, gärtnerischen und gartentherapeutischen „Winterarbeit“ bekannt sind und von dort in der Praxis der Gartentherapie aktualisiert werden können nach Prinzipien der Integrativen Naturtherapie:

„**Ökologisches Lernen**, d.h. ökologische Heilungs-, Gesundungs- und Entwicklungsarbeit findet als beständiger Fluss des perzeptiven Wahrnehmens und menschlichen Aufnehmens in Innen- und Außenräumen statt, erfordert deshalb ‘*In-door- und Out-door Greenery*’, ‘*In-door Gardening*’ – in den Wohn- und Arbeitsräume, auf dem Balkon etc. –, und ‘*Out-door Gardening*’ – im Haus-, Heim-, Klinik-, Schul- oder Betriebsgarten. (In-door- und Out-door-Betriebsgärten sollten als ‘Rekreationsgärten’ für die Mitarbeiter mehr Verbreitung finden.) Und es fordert natürlich auch die Gestaltung des ‘*inneren Gartens der Seele*’, das Aufbauen und Pflegen seines vitalen, heiteren und gelassenen *Lebensgefühls*, voller ‘Kraft und Frische’. Es geht um eine ‘Begrünung der Seele’ – was braucht es mehr?“²

¹ Das große Buch der Hildegard von Bingen – bewährtes Heilwissen für Gesundheit und Wohlbefinden, S. 35, Komet Verlag, Köln 2011

² Petzold, H. G. (2016e): ÖKOLOGISTATION: LERNEN und LEHREN in den „NEUEN NATURTHERAPIEN“ (tiergestützte, garten- und waldgestützte Therapie) In: *Grüne Texte* 2/2016: <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-gruene-texte/index.php>

Der „Garten“ als Teil einer Landschaft und als ein besonderes Stück Natur ist sicher ein sehr geeignete Medium und der therapeutische Raum, der bei psychisch Kranken zur Therapie und Heilung beitragen kann. Hier kann der Garten „Erdung“ vermitteln – darunter versteht man die Bekräftigung der Erfahrung, „sicheren Boden“ unter den Füßen zu haben, mit der Natur verbunden zu sein. In der Jugendarbeit lässt sich im Garten gut soziales Miteinander praktizieren, in der Suchttherapie oder in der Reha- und Integrationsarbeit ist der Garten nützlich, um Menschen das Gefühl zu vermitteln, dass man „seine Wurzeln zu finden“ vermag. All dort sind nicht nur freundliche Metaphern, sondern Erlebnisqualitäten. Überall dort, wo die Motorik des Menschen noch hinlänglich intakt ist, hilft Gartenarbeit draußen, im konkreten Ort des Gartens. Der Körper muss dabei noch in der Lage sein, mitzumachen, die Hände noch beweglich sein für das praktische Tun: die Arbeit mit Gartengerät, Werkzeug, mit Erde und Pflanzen.

Meine Erkenntnisse haben mir gezeigt, dass *Outdoor*-Aktivitäten im Seniorenheim – besonders mit Hochbetagten³ nicht immer so möglich ist. Es ist nicht sehr realistisch, dass sich die Bewohner solcher Heime, die sich in den letzten Jahren oder auch nur Wochen ihres Lebens befinden, für die praktische *Outdoor*-Gartenarbeit begeistern können, soweit sie überhaupt noch fähig sind diese körperlich auszuführen.

So lernte ich beispielsweise ein Heim kennen, in dem zwei Hochbeete im Garten standen. Beste Voraussetzungen für eine Beschäftigung, aber ich beobachtete, dass dort nie jemand arbeitete, außer dem Gärtner beim gelegentlichen Herrichten und Ausputzen der Pflanzen. In einem anderen Fall fand ich eine verwahrloste Kräuterspirale im Garten vor, die nie von den Bewohnern aufgesucht wurde. In einem weiteren Heim, das ich auf eine Gartengruppe ansprach erhielt ich zur Antwort: „Gartentherapie? – Nein, daran sind unsere Bewohner nicht interessiert. Wozu auch, dafür gab es einen Gärtner.“

Nur wenige Hochbetagte gehen freiwillig in ein Heim. Alte Menschen, männlich wie weiblich, sind in den meisten Fällen, wenn Sie ins Heim kommen, in ihrer Motorik eher eingeschränkt, sei es, dass sie einen Schlaganfall hatten, gehbehindert sind oder unter einer Demenz leiden. Andere dagegen fühlen sich oftmals „abgeschoben“ und man kann sich des Eindrucks nicht verwehren, dass jegliche Motivation am Empfang des Heims „abgegeben“ wird. In der Erde buddeln, sich die Hände schmutzig machen, das wollen sie im Alter nicht mehr, sondern „man lässt gärtnern“. Oft ist aber auch die erforderliche Beweglichkeit der Hände nicht mehr gegeben oder das Sehvermögen ist schon zu sehr geschädigt. Ein gutes Beispiel dafür ist mir Frau W. Sie hat über viele Jahrzehnte mit großer Leidenschaft ihren Garten, den sie von ihrem Vater übernommen hatte, bewirtschaftet. Da sie alleine lebte, fand man sie dehydriert in ihrer Wohnung und sie musste „ins Heim“. Von diesem Moment an war der Garten für sie abgeschrieben und sie kehrte sich mehr und mehr nach innen, in sich, Gartenarbeit interessierte sie einfach nicht mehr.

Auch wenn Gartentherapie nur mit „Naturmaterialien im Raum“, also als *Indoor*-Aktivität ohne Garten- oder Hochbeet, in der einschlägigen Fachliteratur nicht

³ Petzold, H.G., Horn, E., Müller, L. (2010) HOCHALTRIGKEIT – Herausforderung für persönliche Lebensführung und biopsychosoziale Arbeit, VS-Verlag, Wiesbaden

gänzlich unberücksichtigt bleibt, wie ich beim Einarbeiten zu dieser Arbeit feststellen konnte, so fehlt mir doch ein Leitfaden, der durchgängig, also für das gesamte Jahr dieses Thema mit praktischen Beispielen behandelt, wie dies beispielsweise *Maria Putz* in ihrem Beitrag „Natur und Garten als ergotherapeutisches Medium“ hervorhebt.⁴ Dass *Indoor*-Praxis sehr gut kontinuierlich möglich ist, ist schon durch die sich jahreszeitlich laufend verändernde Natur gegeben, von den Blüten und Kräutern im Frühjahr, den Blumen und Beeren im Sommer und Herbst – jeder Monat bringt genügend Materialien und Impulse, die eine abwechslungsreiche Gartentherapie „indoor“ ganz ohne Garten möglich machen.

Mit dieser Abschlussarbeit zur Weiterbildung „Integrative Garten- und Landschaftstherapie“ will ich am Beispiel meiner zweijährigen ehrenamtlichen Arbeit in einem Seniorenheim aufzeigen, dass Gartentherapie durchaus und das ganze Jahr über auch ohne Garten durchführbar ist. Ich bin gelernte Gärtnerin, und als Floristmeisterin habe ich viele Auszubildende begleiten dürfen. So lag es für mich nahe, auch Menschen im Seniorenheim für die Beschäftigung mit der Natur begeistern zu wollen. Meine Gartenarbeit mit ihnen war ein „neuer“ Einstieg in das Gärtnern. Sie sollte auch eine geistige und kreative Beschäftigung und Auseinandersetzung mit dem Garten sein, wobei das freudige und gesellige Miteinander, das Gemeinschaftsgefühl und damit auch das Wohlbefinden einen wichtigen Teil einnehmen muss. Ob nun Blumen, Kräuter oder Früchte, getrocknet, gepresst oder zu Sträußen verarbeitet: Immer ist auch *indoor* ein Bezug zum Garten und zur Natur gegeben.

Viele Menschen haben während ihres ganzen Lebens einen Kontakt zum Garten, der nie ganz verloren geht. Andere hatten nie einen Gartenkontakt. So gilt der Satz: *Der Garten begleitet den Menschen als sein Spiegel- und Gegenbild, ja er geht ihm schon im Mythos voraus, denn noch ehe der Mensch war, war der Garten, nämlich Eden*⁵, für durchaus Viele, aber nicht für jeden. Ein differentielles Vorgehen ist also notwendig. Diejenigen, die den Garten der Großeltern in Erinnerung haben, die Parks und Gärten einer Heimatstadt genießen, sich einen eigenen inneren Garten schaffen konnten, haben einen großen Schatz in ihrer Biographie, ihrer „Ökologisation“. Bei anderen ist da ein großes Defizit, das aber auch in der letzten Lebensstrecke noch durch natur- und gartentherapeutische Indoor- und Outdoor-Aktivitäten ein wenig aufgefüllt werden kann. Gartentherapie ist deshalb immer wieder auch mit „Biographiearbeit“ verbunden, für die es im Integrativen Ansatz ja gute Konzepte und Modelle gibt.⁶

⁴ „Gartentherapie“, Neue Reihe Ergotherapie, DVE, Schulz-Kirchner Verlag, 2010

⁵ Rombach, H: „Philosophie des Gartens“ in „Wie viel Garten braucht der Mensch“, S. 237, ERGON-Verlag, 1990

⁶ *Petzold, H.G., Müller, L. (2004a): Biographiearbeit mit alten Menschen – Erarbeiten und Teilen biographischer Erfahrung. In Petzold, H.G. (2004a): Mit alten Menschen arbeiten. Erweiterte und überarbeitete Neuauflage von 1985a in zwei Bänden. Bd. I: Konzepte und Methoden sozialgerontologischer Praxis. München: Pfeiffer, Klett-Cotta. S.249-262. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 06/2004. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-06-2004-petzold-h-g-mueller-1.html>. - Petzold, H. G. (2016f): BIOGRAPHIEARBEIT und BIOGRAPHIEERARBEITUNG in der INTEGRATIVEN THERAPIE (IT), der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie (IPBT) und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“ Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und im Interent-Archiv „Heilkraft der Sprache“ 2/2016 <http://www.fpi-publikation.de/heilkraft-der-sprache/heilkraft-der-sprache/index.php>*

Nachdem ich diversen sozialen Institutionen bezüglich einer Gartengruppe angefragt hatte, erhielt ich von der Caritas die Adresse eines Pflegeheims in der Nähe. Dort interessierte man sich für eine ehrenamtliche Beschäftigung in diesem Bereich und stellte mir diese Aufgabe mit einer Gruppe von Bewohnern bereit. Mein Engagement zur Gründung einer Gartengruppe wurde gerne angenommen und an der Reaktion und der Begeisterung der Bewohner und der positiven Bewertung lässt sich feststellen wie sehr das Interesse am Garten, - und sei es auch kein „aktives“ Interesse wie graben und pflanzen -, vorhanden ist. Im Gespräch war es leicht, dass man sich an den Brautstrauß erinnerte, an Frühlingsgedichte und Kuchenrezepte, und das Miteinander genießen konnte.

Jean Jacques Rousseau (1712 – 1778) war davon überzeugt, „...dass das Studium der Natur jederzeit und in jedem Alter schale, leere Stunden vertreiben, ja sogar vor stürmischen Leidenschaften schützt“, wie er sein Werk *Botanik für artige Frauenzimmer* einleitet. Die Betonung liegt, meine ich, bei *jedem* Alter, und erst recht im hohen Alter, also bei Menschen, die oftmals große Mühe haben, die leeren Stunden zu füllen.

Zitat: „Die Lebenssituation alter Menschen steht nicht nur unter der Bedrohung des biologischen Verfalls, des physischen Kräfteabbaus, der cerebralen Abbauerscheinungen. Sie steht unter der Bedrohung von zwei mächtigen Feinden, wenn wir die Phänomene des Alters unter psychologischer und soziologischer Perspektive betrachten.

Der Feind von Außen. Es sind dies die gesellschaftlichen Kräfte, die dem alten Menschen den Lebensraum wegnehmen: ihn in den Ruhestand versetzen – erzwungenermaßen; die ihm sagen, du bist alt, krank, leistungsunfähig; die ihm die Arbeit wegnehmen, die ihn aus der Gemeinschaft der Jungen ausschließen, die ihn betulich infantilisieren, die ihm in kustodialen Institutionen Freiheit, Würde und Selbstbestimmung rauben. [...]

Der „Feind von innen“ das sind die Selbstbilder, die der alte Mensch von sich hat, das er kränklich sei, zu nichts mehr taue, wohl verdiente Ruhe genießen solle, dass er zurückgezogen, schwarz angezogen, möglichst lautlos leben solle. Dies sind Klischees, die er in sich aufgenommen hat [...] die negativen Altersbilder der alten Menschen sind ein mächtiger Feind, der ein guter Verbündeter für den „Feind von außen“ ist. Beide verstärken sich wechselseitig.“⁷

⁷ Petzold, H.G. 1985: Mit alten Menschen arbeiten, Teil 1, Konzepte und Methoden sozialgerontologischer Praxis. Stgt: Pfeiffer bei Klett Cotta, 2. Aufl. 2004, S. 90-91

2. Was ist Integrative Gartentherapie

Therapiegärten und Gartentherapie werden heute neu entdeckt, doch ihre Ursprünge reichen weit zurück. Dass Gerüche von Pflanzen das Wohlbefinden steigern und die Leistungsfähigkeit erhöhen, war schon den alten Ägyptern bekannt. Dass Pflanzen eine heilende Wirkung haben, wurde spätestens mit dem griechischen Arzt Hippokrates in die Naturheilkunde eingeführt. Dass Bewegung im Freien, in der Natur, als Weg zu geistiger und körperlicher Gesundheit und somit zur Schönheit führt, wurde zum Idealbild des antiken griechischen Menschen erhoben. Dass das Tätigsein in Garten und Landwirtschaft zur Linderung von psychischen Störungen beiträgt, erkannte der römische Arzt Galen von Pergamon. Dass diese antiken Erkenntnisse nicht verloren gingen, dafür sorgten im Mittelalter Klöster mit ihren Gärten. Dass psychisch kranke Menschen mittels Beschäftigung im Freien wieder teilhaben konnten am gesellschaftlichen Leben, bewirkten Ende des 18. Jahrhunderts die Psychiater Johann Christian Reil in Deutschland und Benjamin Rush in Amerika. Es folgten weitere Reformbewegungen wie die bürgerliche Schulreform. Das Wissen um die Bedeutung der Natur für die Entwicklung des Menschen wurde um die Wende des 19. zum 20. Jahrhundert unter dem Slogan „Licht, Luft und Sonne“ zum Allgemeingut. Dafür sorgten unter anderem Turnvater Jahn, die Schrebergärten sowie neuartige Heil – und Pflegeanstalten. Der Missbrauch der Nationalsozialisten in den 30er und 40er Jahren brachte die Arbeits- und Beschäftigungstherapie, und damit die Gartentherapie in Deutschland in Misskredit. Erst 1977 entstand aus der Arbeits- und Beschäftigungstherapie die Ergotherapie. Gartentherapie als Teil dieser ist heute eine durch Krankenkassen anerkannte Therapieform.⁸

*Zitat: Für die „Integrative Therapie“ gilt als allgemeiner Bezugsrahmen der Grundsatz, den Menschen „in seiner körperlichen, geistigen, sozialen und ökologischen Dimension zu erreichen“.*⁹

In der Gartentherapie werden Klienten und Patienten und Menschen mit Beeinträchtigungen mit Hilfe gärtnerischer Tätigkeiten befähigt, mit sich selbst wie auch mit ihrer Umwelt in Kontakt zu treten. Durch die unmittelbare körperliche Auseinandersetzung in der Gartenarbeit werden Wachstum, Entwicklung und Veränderung sichtbar und erfahrbar. Neue Erfahrungsprozesse können in Gang gesetzt werden. Verbale, mehr noch nonverbale Kommunikation spielt eine wichtige Rolle.

Der Garten ist ein Grundphänomen, das zum menschlichen Dasein gehört, wie die anderen Grundphänomene Religion und Kunst, Philosophie und Erziehung, Gemeinschaft und Recht. Also hat jeder Mensch ein Recht auf Garten.¹⁰

⁸ „Therapiegartenplanung versus Gartentherapie“ von Gerlinde Krause, Garten und Gesundheit, Callwey Verlag München, 2008, S. 95

⁹ Petzold, H.G. 1988n, 341; aus „Integrative Leibtherapie – ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie“, Jungfermann-Verlag, Paderborn

¹⁰ Wie viel Garten braucht der Mensch, Rombach

Die Integrative Gartentherapie ist zwischen Pädagogik, Pflege und Therapie angesiedelt und bedient sich des Gartens, seiner Pflanzen und Materialien als therapeutisch wirksamer Mittel. Somit ist der Garten der Ort, wo der Therapeut als Medium fungiert und mit seinem Patienten in Interaktion tritt. Idealerweise steht eine gartentherapeutisch ausgebildete Person zur Seite. Das soziale, psychische und körperliche Wohlbefinden und die Lebensqualität des Menschen wird dadurch erhalten und gefördert. Die Sinne wie Riechen, Sehen, Fühlen, Schmecken, Hören werden angesprochen und gefördert.

Zitat: Die Integrative Landschafts- und Gartentherapie als Methoden im Verfahren von der „Integrativen Therapie“ nutzen die leibliche Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit des Menschen und seine evolutionsbiologische Ausgerichtetheit auf die natürlichen Kontexte von Landschaften [...] um durch vielfältig sensorische und motorische Anregungen den Leib „allen sinnen“ durch eine „rezeptive“ Modalität des Natur- und Landschaftserlebens anzusprechen. [...] Das alles vermag Menschen einen grundsätzlichen Zugang zu ihren inneren Lebensquellen, zum Erleben von affilialen Nahräumen einer umfassenden Konivialität, einer Naturverbundenheit und Naturliebe zu eröffnen, kann ihnen Heimat- und Zugehörigkeitsgefühl, Seelenruhe, Hochgefühl, Spannkraft und Frische vermitteln. [...] Wohlbefinden, Gemeinschaftsgefühl, Naturverbundenheit, Grünerleben, Grünkraft und „Frische“ sind bei fast allen Therapieformen ausgeblendet worden. Auf diese psychologischen Erlebensqualitäten, die zugleich „leibliche Befindlichkeiten“ sind, wird im integrativen Ansatz besonderer Wert gelegt.¹¹

3. Wo wird Gartentherapie eingesetzt

Die Gartentherapie ist eine effektive Methode für Menschen aller Altersgruppen, unabhängig von ihren körperlichen Fähigkeiten. Die therapeutischen Einheiten orientieren sich an den jeweiligen Ressourcen der Teilnehmer, nicht etwa an den Defiziten. Kenntnisse und Vorlieben der Teilnehmer werden mit der jeweiligen saisonalen Situation und den räumlichen Gegebenheiten in Einklang gebracht. Daher stehen sämtliche Einrichtungen, die Umgang mit gehandicapten Menschen jeglicher Art haben, an erster Stelle für Gartentherapie.

Krankenhäuser: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die sich im Grünen aufhalten weniger Schmerzmittel benötigen, an weniger Schlafstörungen leiden und ihr psychischer Zustand verbessert, bzw. stabiler ist.¹²

¹¹ Petzold, Orth, Sieper: Grüne Text: die neuen Naturtherapien - Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, tiergestützte Therapie, Green Care, Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik, Ausgabe 06/2015

¹² Nach einer Studie von Roger Ulrich, 1999, USA

Psychiatrien: Der Garten wird als therapeutischer Raum eingesetzt in der Drogen- und Suchttherapie, bei Depressionen, Essstörungen, in der Traumabehandlung oder anderen psychischen Störungen.

Alten- und Seniorenheime: Die stationäre Altenbetreuung steht heute vor bekannten und neuen Herausforderungen. Die Menschen werden älter und leiden oft an einer ganzen Reihe von Erkrankungen. In der Betreuung von Demenzkranken wird es in Zukunft verstärkten Bedarf geben, wie heute schon die zunehmenden Demenzgärten zeigten. Familiäre Unterstützungsnetze schwinden, die Leistungen für Betreuungskosten werden begrenzt. Im Bereich der stationären Altenpflege besteht zunehmender Handlungsbedarf. Monotone Routine und ein Mangel an sozialen Angeboten setzen die Menschen einer großen psychischen Belastung aus. Gerade hier erschließt sich die Befriedigung des menschlichen Grundbedürfnisses nach Naturkontakt.¹³

Kindergärten und Schulen: In der Förderung von Kindern, die heute durch den permanenten Einfluss der Medien unruhig sind, sich nicht mehr konzentrieren können und immer stärker unter ADHS leiden. Die Glücksforschung spricht von einem glücklichen Menschen, wenn er sich eins mit der Natur fühlen kann.

Der Garten stellt dabei eine besondere Stellung als therapeutisches Mittel dar, weil dort mit lebenden Wesen gearbeitet wird, deren Bedürfnisse und Reaktionen sich widerspiegeln. Die Pflanzen ermöglichen es dem Menschen sein Tempo selbst zu bestimmen und ohne Ängste aktiv zu werden.

Ein Garten steckt voller Sinneserlebnisse. Die Wahrnehmung wird geschult, Sinne aktiviert und stimuliert. Der Garten ist ein lebendiger Ort, wo sich die Jahreszeiten spüren lassen. Wir erfreuen uns an den ersten Frühlingsblumen, genießen die Duft- und Blütenvielfalt im Sommer, sammeln und ernten die Früchte im Herbst und freuen uns an der Ästhetik im Winter. Doch der Garten ist nicht nur Sinneserlebnis, er gibt auch einer Tätigkeit Sinn.

Zitat: Sinn entspringt den Gefühlen, (den „Herzen“) und den Gedanken, (den „Köpfen“), konkreter Menschen und er entsteht, zunächst einmal „in konkreten Lebenswelten..“¹⁴

Zitat: [...] Sinnerfahrungen finden sich einerseits als „Ereignisse der besonderen Art“, zum Beispiel in Grenzerfahrungen, Betroffensein von Schönheit, Überwältigtsein von Glück [...] in außergewöhnlichen Begegnungen, andererseits aber immer wieder auch in ganz gewöhnlichen Situationen des Alltags (Dürckheim, 1961), in denen plötzlich „Sinn aufscheint, aufleuchtet.“¹⁵

¹³ „Gärten und Therapie in der Geriatrie“, Fritz Neuhauser, Neue Reihe Ergotherapie, Schulz-Kirchner Verlag, 2010

¹⁴ Petzold H.G. (2005): Sinnfindung über die Lebensspanne, In: Petzold H.G., Orth I.(HG): Sinn, sinnerfahrung, Lebenssinn. Bd. 1, Bielefeld und Locarno: Edition Serius. S. 340

¹⁵ Petzold (wie Anm. 1) S. 314

Zitat: *Das Gute, das Wahre und das Schöne und das Sinnvolle, sinnhafte, sinnreiche als solches, in religiöser und säkularer [...] Form werden als Quellen von Sinn, Sinnerleben, Sinnfindung, Sinnstiftung gesehen.*¹⁶

Förderschulen und Jugendheime: Gerade unter den Jugendlichen dient Gartenarbeit und –therapie zur „Erdung“, sorgt für Disziplin und Einfügung ins Leben der Erwachsenen.

Justizvollzugsanstalten: In einem vom allgemeinen Leben ausgegrenzten und abgeschlossenen Aufenthalt kann Gartenarbeit therapieren. Der Blick auf und die Beschäftigung mit der Natur lenkt die Gedanken auf den Sinn des Lebens. Das stärkt die Sinnhaftigkeit: Dem Leben seinen Sinn geben.

Integrations- und Gemeinschaftsgärten: Unabhängig der sozialen und nationalen Herkunft sorgt Gartenarbeit für ein friedliches Nebeneinander und bessere Kommunikation. Durch die neue Bewegung *Urban Gardening* werden sich hier noch weitere Felder auftun, wie beispielsweise die von Dr. Christa Müller ins Leben gerufene Interkulturellen Gärten.¹⁷

4. Welche Ziele verfolgt die Gartentherapie

Die Ziele, die die Gartentherapie im Allgemeinen verfolgt, sind die, dass vorhandene Fähigkeiten erhalten werden, gleich bei welcher Einrichtung.

Zitat: *Integrative Gartentherapie, als eine der Methoden im Verfahren der „integrativen Therapie“ nutzt die leibliche Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit des Menschen und seine evolutionsbiologische Ausgerichtetheit auf natürliche Kontexte wie Gärten und Landschaften, um durch vielfältige sensorische Anregungen den Leib mit „allen Sinnen“ durch Pflanzen, Sträucher, Erde, Blumen und Früchte usw. anzusprechen und ihm breite Möglichkeiten des Ausdrucks zu eröffnen. Er vermag dann durch graben, rechen, säen, pflanzen, anlegen von Beeten und Rabatten usw. seine Kräfte zu üben, schöpferisch zu werden und Freiräume zu erfahren, die kooperativ und kokreativ mit anderen Menschen gestaltet werden können. Der Garten wird zum Gestaltungsraum, wird Lebensraum. Das ermöglicht dem Menschen – KlientInnen und PatientInnen – in der Gartentherapie Zugang zur Natur und ihren Dingen und Lebewesen zu finden, die ihm auch Zugang zum lebendigem und damit auch zu seinen inneren Lebensquellen zu eröffnen. In Begegnungen mit den anderen Menschen, Pflanzen und Tieren können Isolation durchbrochen, Ängste, Zwänge, Niedergeschlagenheit überwunden und die eigene Persönlichkeit entfaltet werden. Er vermag sich im Kontakt mit der Natur und in der Gartenarbeit selbst zu finden,*

¹⁶ Petzold (wie Anm. 1) S. 315

¹⁷ Stiftungsgemeinschaft anstiftung & ertomis gGmbH, München

*Schönheit, Gemeinschaft und eine Freude am Lebendigen zu erleben, die ihm Freude an sich selbst und am Mitmenschen erschließen.*¹⁸

Da ich mich bei meiner Praxisarbeit, wie im Vorwort bereits erwähnt, gleich von Anfang an auf ein Pflege- und Seniorenheim ausgerichtet habe, seien hier auch die speziellen Ziele in der Altenhilfe besonders hervorgehoben:

Stärkung und Förderung der Eigenverantwortung und der Erhalt der Aktivitäten

Durch den Eintritt in ein Seniorenheim haben die meisten von ihnen unter der Veränderung ihrer bisherigen Lebenssituation zu leiden. Indem sie einer sinnvollen und geistreichen Tätigkeit zugeführt werden kann die vorherrschende oder empfundene Isolation aufgehoben und/oder gebrochen werden. Auch sind die krankheitsbedingten Abbauprozesse durch kontinuierliche Betreuung zu begleiten.

Sicherung der sozialen Integration

Das setzt die Förderung von Kontakten und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben voraus. Gruppenarbeit ist dafür das beste Hilfsmittel. Es strukturiert nicht nur den Alltag im Heim, sondern veranlasst die Bewohner zur Eigeninitiative.

Allein das Zusammenfinden der Teilnehmer sorgt für Unterhaltung und Kommunikation, zumal dies bei der Gartentherapie unter dem „lebendigen“ Thema Grün steht, das jeden von uns in irgendwelcher Form sein Leben lang begleitet und daher in unterschiedlichster Form Gesprächsstoff liefert.

Die Erhaltung körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit

Mobilität, Fertigkeiten, Ausdruck und Beweglichkeit dürfen im Heim nicht vernachlässigt werden und sind ständig zu trainieren. „Wer rastet, der rostet“ sagt der Volksmund nicht zu unrecht. Durch vielfältige Stimulation können vorhandene Fähigkeiten erhalten und gefördert werden, wie beispielsweise Sprache, Orientierung, Wahrnehmung und Gedächtnis, und damit der altersbedingte Abbau so lang wie möglich hinausgeschoben werden.

Das Anbieten einer sinnvollen Beschäftigung ist daher ein weiterer ungemein wichtiger Baustein. Wie kaum mit einer anderen Arbeit lassen sich mit Gartentherapie die meisten Fähigkeiten und sinnhafte Erfahrungen machen. Durch den Umgang mit Pflanzen und Naturmaterialien wird die Motorik der Hände intakt gehalten. Je weniger die Muskeln beansprucht werden, umso schneller bauen sie ab. Dazu muss nicht unbedingt in der Erde gebuddelt werden. Gartentherapie weckt zudem die Kreativität und fördert diese auf sehr spielerische natürliche Art. Die eine oder andere Blume regt das Gedächtnis an. Längst vergessene Gedichte oder Lieder kommen wieder in Erinnerung und der gesamte Jahreszyklus tritt im „geistigen“ Sinn zutage.

Mit Hilfe von Blüten, Blättern, Kräutern lassen sich die verschiedensten Sinne aktivieren: Tasten, Hören, Sehen, Fühlen, Riechen. Man spürt das Frische und das

¹⁸ Polyloge, Ausgabe 25/2013, Petzold, Orth, Sieper, 2008

Welke, das Glatte und Raue, das Dornige und Samtige, weil Pflanzen lebendig sind. Das alles stimuliert ungemein die Sinne und lässt Erfahrungen mit Pflanzen machen.

Ein nicht zu unterschätzender Faktor ist das Erleben von der Betätigung in der Gruppe, die meist eine eigene Dynamik entwickelt. Erinnern wir uns nur an die Schule und die Sportstunden. Das gemeinsame Tun erleichtert bei vielen die einzelne und eigene Anstrengung, die wir als bequeme Menschen eher scheuen.

Realitätsorientierung ermöglichen und Naturerlebnisse machen

Ein direkter Bezug zur Umwelt lässt sich mit Pflanzen am leichtesten herstellen. Im Frühling die Tulpe, im Sommer die Margerite, im Herbst eine Kastanie und im Winter ein Tannenzweig. Schon wird man in die jeweilige Jahreszeit versetzt und hat wieder Orientierung im Jahreszyklus.¹⁹

*Zitat: Landschaft, Gärten und Tierkontakte haben eine heilsame Wirkung auf alle Menschen, die auf der Suche sind, nach Unentfremdeten, Erfüllendem, einem Ankommen, einer Heimat – das sind nicht nur die Kranken. Der Mensch kann durch integrative Natur-, Landschafts- und Gartentherapie die Potentiale seiner evolutionsbiologischen Ausstattung wieder und in neuer Weise nutzen: aus vielfältigen Weisen der natürlichen Lebenswelt Anregendes und Heilsames aufnehmen und krankmachende Erlebens- und Handlungsmuster verändern.*²⁰

*Zitat: Im Kontakt mit der Natur, im Landschaftserleben [...] vermag der Mensch wieder die von Albert Schweitzer propagierte „Ehrfurcht vor dem Leben“ zu erspüren, sich selbst zu finden, Schönheit, Gemeinschaft, Sinn und „Freude am Lebendigen“ zu erfahren: Freude an sich selbst, an der Natur und am Mitmenschen.*²¹

5. Aspekte der Resilienz-Förderung durch die Integrative Gartentherapie

„Macht kaputt, was euch kaputt macht“ sangen Ton Stein Scherben 1970. Heute empfehlen Psychologen Resilienz gegen die Krise. Das Wort kommt lateinischen „resilire“ und bedeutet „zurückspringen“, „abprallen“; sowie ein Gummiball in seine Form zurückspringt, nachdem er eingedrückt wurde. Und so wie dem Gummiball eine Delle nichts ausmacht, könne man persönliche Krisen überstehen, Burnout vermeiden und Rückschläge wegstecken, wenn man nur die „seelischen Widerstandskräfte“ stärke, „flexibel balanciere“, „umfokussiere“. Das versprechen „Resilienztrainer“ täglich zig-tausenden gestressten Menschen.²²

¹⁹ Praxisbuch Gartentherapie, A. Niepel, Th.Pfister, Schulz-Kirchner Verlag, 2010

²⁰ Petzold, H.G., Textarchiv: „Es geht um eine Begrünung der Seele – Interview mit Andreas Huber“ aus: Psychologie Heute 12/2014, 60-65

²¹ Petzold, H.G. (wie Anm. 13)

²² „Resilienz ist das falsche Mittel gegen Krisen“ Claudia Keller, Der Tagesspiegel, 20.11.2016

Mit Resilienz bezeichnet man die psychologischen bzw. die psychophysiologische Widerstandsfähigkeit, die Menschen befähigt, psychologische Belastungen unbeschädigt auszuhalten und zu meistern.²³

Oft habe ich mich gefragt, warum gerade bei älteren Menschen diese Widerstandsfähigkeit bzw. Resilienz stärker ausgeprägt scheint als bei der jüngeren Generation. Haben doch Ältere und Hochbetagte oft mehr Schicksalsschläge erlitten, wie Verlust von Partnern und Freunden, durch Krankheit oder Krieg. Verlust der Heimat, finanzielle Sicherheit, sowie körperlicher und geistiger Mobilität. Demgegenüber sind gerade bei den Jüngeren psychische Erkrankungen, Stress und Burnout eine weitverbreitete Erscheinung.

Was also trägt zur Ausbildung und Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bei? Aus dem vorher zitierten Artikel²⁴ seien hier einige Faktoren erwähnt, die unabhängig vom Alter Resilienz ausmachen, die insbesondere schädigende Einflüsse kompensieren oder abpuffern.

- eine eher überdurchschnittliche Intelligenz
- breit gestreute Interessens- und Aktivitätsgebiete
- ein aktiver, engagierter Lebensstil
- self-reliance (Glaube an sich und seine eigenen Fähigkeiten)
- Unabhängigkeit
- eine positive Lebensanschauung
- Flexibilität im Umgang mit Veränderung
- gute Beziehung zu engen Vertrauten.

Weitere, besonders prägnante Faktoren, die insbesondere für das Alter wirksam sind, sind körperliche Gesundheit, die sich natürlich auch auf die Psyche auswirkt, und regelmäßige körperliche Aktivität, die zu einer physischen Funktionstüchtigkeit beitragen. Eine positive Selbstwahrnehmung und Optimismus, sowie eine soziale Unterstützung bilden einen stresspuffernden Effekt. Ebenso ist das Halten von Haustieren nicht zu unterschätzen.

Bei den alten Menschen meiner Arbeitsgruppe habe ich feststellen können, dass einige stets zufriedener, entspannter und fröhlicher wirkten. Durch mein Interesse und Nachfragen stellte sich heraus, dass diese mit ihrem vergangenen Leben im Einklang waren. Sie hatten, wenn auch der Lebenspartner inzwischen verstorben war, noch Freunde, Familie oder Nachbarn, mit denen sie regelmäßig in Kontakt standen, für Gespräche oder zu Hilfeleistungen. Trotz körperlicher Beeinträchtigungen hielten sie sich regelmäßig im Freien auf, sei es allein oder mit Hilfe anderer. Sie konnten noch Hobbys nachgehen, waren neugierig und interessiert. Andere Bewohner hatten sich zurückgezogen, haderten mit ihren körperlichen Defiziten, fühlten sich im Heim unwohl und fremd, hatten mit dem Leben abgeschlossen.

Bemerkenswert waren bei meinen Erfahrungen, wie viele positive Erinnerungen durch die Gespräche über den „eigenen Garten“ abgerufen werden konnten. Sei es die

²³ Lotti Müller, H.G. Petzold, Polyloge Ausgabe 08/2003: „Resilienz und protektive Faktoren im Alter und ihre Bedeutung für den Social Support und die Psychotherapie bei älteren Menschen“

²⁴ Lotti Müller, H.G. Petzold, Polyloge Ausgabe 08/2003: „Resilienz und protektive Faktoren im Alter und ihre Bedeutung für den Social Support und die Psychotherapie bei älteren Menschen“

Pflanzenauswahl, welche die notwendige Nahrung bereitstellte, Heilerfolge, die durch diverse Kräutermischungen erzielt wurden oder positive Naturerlebnisse und Gartenbiografien.

Das Herausarbeiten und Anerkennen der Gartenbiografie ist nach einem noch nicht veröffentlichten Beitrag von Alfred Vollmer und Andres Niepel der erste Schritt und die Grundlage der Gartentherapie in der Altenhilfe.²⁵ Sie weisen in jene Richtung, dass die in bestimmten Kindheitsphasen gemachten Erfahrungen für das Alter wieder eine besondere Bedeutung erlangen. Dies weist auf das Ergebnis einer lebenslangen Mensch-Natur-Interaktion.

Aktivitäten gärtnerischer Art, dadurch die Verbesserung oder der Erhalt sensorischer, emotionaler, sozialer und kognitiver Fähigkeiten, sowie die Erhaltung verschiedenster Fähigkeiten steigern die Lebensqualität und sind Ziele in der Gartentherapie. In der Altenhilfe ist das Gefühl der Selbstwirksamkeit, der erlebte Erfolg, die Kontrolle über die Lebensumgebung sehr wichtig. Das Thema Resilienz-Förderung - auch im Alter - ist Gegenstand der Gartentherapie.

Nützliche und praktische Interventionen nennt Petzold²⁶ dabei unter anderem:

- Bewerten bzw. Neubewerten von Vergangenheit, Biografiearbeit
- Kognitives Training / Gedächtnistraining
- Identitätsfördernde Maßnahmen
- Selbstwertstützende Aktivitäten
- Selbstwirksamkeitsfördernde Tätigkeiten
- Ressourcenaktivierung durch kreativitätsfördernde Maßnahmen
- Förderung intergenerationaler Kompetenz
- Körperliche Betätigung

Verena Fehr-Suter kommt in ihrer Diplomarbeit „Psychische Widerstandsfähigkeit im Alter“²⁷ zu folgender eigener Definition:

Psychische Widerstandsfähigkeit bezieht sich auf das Phänomen, dass manche Personen oder soziale Systeme (z.B. Paarsysteme oder Familien) trotz ausgeprägter Belastungen und Risiken gesund bleiben oder sich leicht von Störungen erholen, während andere, unter vergleichbaren Bedingungen, besonders anfällig für psychische Störungen und Krankheiten sind.

In der Integrativen Therapie haben alle Formen der Naturtherapien, wie die tiergestützte, Garten-, Wald- oder Landschaftstherapie eine heilsame und gesundheitsfördernde Wirkung auf den Menschen und sind damit Resilienzfördernd.

²⁵ A. Vollmer, A. Niepel: „Gartentherapie im Feld der Gerontotherapie und Altenpflege“, H.G. Petzold, B. Ellbrock, R. Hömberg: „Die neuen Naturtherapien“, Aisthesis Verlag, Bielefeld, in Vorbereitung.

²⁶ Lotti Müller, H.G. Petzold, Polyloge Ausgabe 08/2003: „Resilienz und protektive Faktoren im Alter und ihre Bedeutung für den Social Support und die Psychotherapie bei älteren Menschen“

²⁷ Verena Fehr-Suter „Psychische Widerstandsfähigkeit im Alter“, Polyloge, Ausgabe 15/2005

6. Konzept

6.1 Lokation

Das Seniorenheim Martha-Maria gehört der Caritas an und befindet sich im Süden von München. Es grenzt an ein kleines Waldgrundstück. So ist der dazugehörige Garten eher schattig und von großen Laubbäumen bedeckt. Die Beete sind überwiegend mit dauerhaften und pflegeleichten Bodendeckern bepflanzt. Das Hochbeet und die Kräuterspirale, an denen nicht gearbeitet wird, wirken daher sehr vernachlässigt und der Weg dorthin ist nicht Altengerecht und sinnvoll eingerichtet. Der Besuch dorthin mit einer Gruppe gestaltete sich als schwierig, so kam ich schnell zum Entschluss, das Programm umzugestalten und in die Innenräume des Hauses zu verlegen.

6.2 Teilnehmer

Die Teilnehmer der Gartengruppe, überwiegend weiblich, sind Bewohner des Seniorenheims. Anfangs waren es ca. 12 Personen, was sich später auf bis zu 20 Personen erhöhen konnte. Dies war für ein gutes Beschäftigungskonzept und die Kommunikation zu viel und bedurfte einer weiteren Betreuungsperson.

Im Allgemeinen wird in der Betreuung von einem Verhältnis von 1:6 ausgegangen, d.h. ein Mitarbeiter betreut 6 Patienten. Dem Einzelpatienten sollten pro Tag je 20 Minuten an Betreuung zustehen, was für eine Gartengruppe von 6 Personen etwa 2 Stunden ausmachen würde. Dies wäre das richtige Maß bei Vor- und Nachbereitung.²⁸

Schnell bildete sich die Bezeichnung *Gartenstammtisch*, da die Runde auch zumeist an einem großen Tisch stattfand. Obwohl diese Aktivierung von den Teilnehmern überwiegend als wohltuend und positiv gesehen wurde, verstand es das Heim mehr als „Beschäftigungstherapie“.

Fast alle hatten die Pflegestufe I und waren mehr oder weniger auf den Rollator oder den Rollstuhl angewiesen um sich fortzubewegen. Durch vorangegangene Schlaganfälle hatten sie Teillähmungen, so dass nur eine Hand zu nutzen war oder sie hatten eine mehr oder weniger stark demente Erkrankung, welche die aktive Teilnahme an der Gartentherapie einschränkte.

In der Broschüre „Lebensraum Natur – Gartentherapie in Wohn- und Pflegeeinrichtungen“ fasst Maria Putz gärtnerische Aktivitäten folgendermaßen zusammen:

²⁸ Gartentherapie und Arbeitstherapie, Konrad Neuberger, Schulz-Kirchner Verlag, 2010

„...sie sind meist Teil der Biographie eines Menschen. Persönliche Interessen und gärtnerische Aktivitäten stehen im Vordergrund für ihr Interesse an der Natur: schwere Arbeit, die man nicht mehr tun könne, Gärtnern als Beitrag zur Ernährung, tiefe Befriedigung, Wanderungen, Reisen, Düfte, Geschmack, Speisen, Gärten, die aufgegeben werden mussten. So ist die Beschäftigung mit Natur und Garten auch ein Teil der Biographiearbeit. Sie bietet Hinweise zu Kompetenzen von SeniorInnen, an die angeknüpft werden kann.“²⁹

*Zitat: Biographien sind in der biosodischen Wechselseitigkeit von Interaktionen und intersubjektiven Ko-respondenz, in Konvivialität, Kooperation und Kokreation zwischen Menschen entstanden, und so ist auch der Austausch darüber ein wechselseitiger Prozess.*³⁰

Im Integrativen Ansatz wird das durch systematische Biographiearbeit gefördert, deren Prinzipien und Methodik man gut in die gartentherapeutische Arbeit mit Senioren einbeziehen kann.³¹

6.3. Zeitlicher Rahmen

Für meine Gartentherapie wurde mit der dort angestellten Ergotherapeutin beschlossen die Gartengruppe einmal wöchentlich jeweils mittwochs von 15.00 bis 16.00 Uhr durchzuführen. Die Begrenzung von einer Stunde war wichtig, da die Konzentration und die Ausdauer dann nachlassen.

Schnell zeigte sich, dass das eigentliche Vorhaben, sich mit der Gruppe draußen im Garten zu beschäftigen, problematisch war, da wir uns auf die eine Stunde begrenzt hatten und das Wetter sich nicht immer passend gestaltete. Den Senioren war der Aufenthalt im Freien entweder zu nass, zu heiß, zu kalt, zu windig oder zu unbeständig, so dass sie unruhig wurden, weil ein Wetterwechsel möglich sein konnte. Dann zeigte sich außerdem, dass eine Stunde zu knapp bemessen war, um alle Teilnehmer dem Wetter entsprechend auszurüsten und rechtzeitig in den Garten zu bringen. Bis Ruhe und Aufmerksamkeit in der Runde zustande kam war zuviel Zeit vergangen.

Besser ist ein Konzept wie es bereits in der Schweiz angewandt wird. Dort gibt es Gartenclubs, mit Zeiteinheiten von 3 Stunden, die entweder am Vormittag oder am Nachmittag stattfinden können. Dies bietet die Möglichkeit einer Vor- und Nachbereitungszeit. Die Kernzeit für die Gartenaktivierung beträgt so 1,5 – 2 Stunden

²⁹ Putz, Maria: „Lebensraum Natur – Gartentherapie in Wohn- und Pflegeeinrichtungen“, Umweltschutzverein Bürger und Umwelt, September 2012

³⁰ Petzold, H.G., Müller, Lotti, Textarchiv: „Biographiearbeit mit alten Menschen“, 2004

³¹ Petzold, H. G. (2016f): BIOGRAPHIEARBEIT und BIOGRAPHIEERARBEITUNG in der INTEGRATIVEN THERAPIE (IT), der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie (IPBT) und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“ Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und im Interent-Archiv „Heilkraft der Sprache“ 2/2016
<http://www.fpi-publikation.de/heilkraft-der-sprache/heilkraft-der-sprache/index.php>

und bietet den Teilnehmern die Möglichkeit sich während dieser Zeitspanne in die Gruppe einzufügen.³²

Diese Einheiten können im Wochenrhythmus oder zweimal die Woche stattfinden. Auch ein 14-tägiger Abstand ist möglich, wobei eine höhere Therapiefrequenz die besseren Ergebnisse bringt. Ein regelmäßiger Turnus ist jedoch notwendig, da sich dies gerade bei Menschen mit Beeinträchtigungen wie Gedächtnisstörungen bewährt hat und eine Kontinuität wichtig ist.

6.4. Ortswahl

Da sich bei meiner Gruppe im Seniorenheim die Beschäftigung im Freien als zu schwierig gestaltete wie unter 5.3. beschrieben, trafen wir uns im Gemeinschaftsraum, der auch für die Mahlzeiten genutzt wird.

Im Anschluss an die Kaffeepause fand nun der „Gartenstammtisch“ an einer großen Tafel statt. So waren wir unabhängig vom Wetter. Es musste nicht auf wetterfeste Kleidung oder Sonnenschutz geachtet werden, was insbesondere für die unterschiedlichen Jahreszeiten ein wichtiges Thema ist.

Ein separater Raum wäre wesentlich förderlicher, da die Teilnehmer mehr zur Ruhe kommen würden. Es gäbe keinen Durchgangsverkehr, keine Unruhe durch Besucher, und der Raum könnte auch mit gärtnerischen Attributen oder beendeten Arbeiten geschmückt werden. Eine Einstimmung auf die miteinander zu verbringende Zeit wäre besser herzustellen.

Durch die Beschäftigung im geschlossenen Raum war ich mit der Gruppe zwar einerseits vom Wetter unabhängig, der Weg in den Garten wurde erspart, aber auch die „gärtnerische“ Tätigkeit war dadurch eingeschränkt, was aber die Freude und den Spaß an der Gartengruppe deswegen nicht geringer werden ließ.

6.5. Reflexion zum Ablauf, Organisation und Umsetzung

Im Wochenprogramm des Hauses wurde das jeweilige Thema für die kommende Woche angekündigt, so dass die Interessenten die Möglichkeit nutzen und sich darauf einstimmen konnten.

In der Regel waren bei den wöchentlichen Treffen entweder die Ergotherapeutin oder ein/e Pflege- oder Betreuungsperson mit anwesend. Sie sorgten dafür, dass die Teilnehmer mit ihren Rollstühlen in der Runde Platz fanden, konnten während der Stunde für einen Ausstieg sorgen oder bei den Toilettengängen behilflich sein.

³² Gartenclubs in der Schweiz: Im Auftrag der Altersheime der Stadt Zürich leitet der Gartentherapeut Thomas Pfister verschiedene Gartenclubs: www.thomaspfister.ch

Besonders bei praktischen Arbeiten zeigte sich, dass eine Betreuungsassistenz hilfreich war, da ich eine Gruppe von über 10 Personen alleine nicht mehr effektiv betreuen konnte.

Es kam auch vor und war hilfreich, wenn ein/e Verwandte/r eines Teilnehmers sich als Helfer in die Gruppe mit einbrachte. So konnten sie einerseits ihre im Heim untergebrachten Familienmitglieder in der Gruppe beobachten und andererseits bei praktischen Arbeiten unterstützen. Das gemeinsame Tun wurde als willkommene Abwechslung begrüßt.

Zu den anstehenden Stunden bereitete ich ein spezielles Thema aus Natur und Garten vor, passend zur jeweiligen Jahreszeit. Mit Fragen zur Befindlichkeit leitete ich die Gartenstunde ein und machte auch auf die jeweils bestehende Jahreszeit aufmerksam. Daraus entwickelte sich dann für gewöhnlich ein Gespräch unter den Teilnehmern, die hier auf einer kognitiven Ebene angesprochen wurden.

Wissen, Wahrnehmung, Sprache, Gedächtnis werden vermittelt. Sie können ihre eigenen Erfahrungen aus der Gartenpraxis, aus ihrer Biografie oder ihr Wissen um Zubereitungsarten von Gartenprodukten dazu beitragen.

Eine wichtige Erfahrung war es, wie über die Animation der Sinne die Freude wieder gewonnen wurde. Sowohl direkt über das Sehen, Riechen, Schmecken wie aber auch indirekt über Erinnerungen und Stimmungen. Es bereitet Vergnügen an frischen Kräutern zu reiben, sie zu riechen oder im Tee oder Speisen zu schmecken. Ebenso wohltuend können sich aber auch Geräusche und Klänge auswirken wie beispielsweise das Rascheln von Laub oder Gräsern, das Plätschern von Wasser, das Gezwitscher von Vogelstimmen.

Geräusche und Düfte können lebhaftere Erinnerungen auslösen und glückliche Ereignisse aus der Vergangenheit, häufig aus Kindheitstagen, wiederbeleben. Dieses Glücksgefühl neu zu durchleben, kann eine psychologisch heilende Wirkung haben, vor allem bei Depressionen oder den Belastungen des Alters und dem Heimalltag. Es ist bekannt, dass unser Gedächtnis durch Gerüche stark stimuliert wird. Pflanzendüfte, die besonders erfreuliche Assoziationen wecken, können ein wirkungsvolles Gegenmittel gegen Depressionen sein.

Das Fühlen der unterschiedlichen Texturen der Blätter und Rinden, wie z.B. die pelzigen Salbei-Blätter, die kühlen Blätter der Sukkulenten oder die raue Birkenrinde kann erstaunliche Überraschungen beim Ertasten auslösen. Dies ist auch ein Erlebnis für Menschen mit Sehbehinderungen...³³

Die speziellen Themen aus Garten und Natur konnte auch mit Bauernregeln, Gedichten, Liedern oder kurzen Geschichten ergänzt werden.

Zum Thema passend hatte ich einiges Material dabei, das die emotionale Ebene und die Sinne ansprach. Das konnten z.B. Früchte, Zwiebeln, Blüten, Zweige, Getreide oder ganze Pflanzen sein, die befühlt und betastet werden durften. Häufig gab es Blüten, Kräuter oder Früchte zum riechen, befühlen oder schmecken. An Kräutern

³³ Der Heilende Garten, monte

wurde begierig gerieben und geschnuppert, Beeren vernascht oder mit Herbstlaub geraschelt. Dies wurde besonders begrüßt, da einige nicht mehr oft ins Freie kamen. Eine Fülle von verschiedenem Herbstlaub und -früchten vor ihnen ausgebreitet konnte ein großes Staunen und Neugier auslösen.

Durch dieses Ansprechen der Sinne waren auch die Personen zu erreichen, die durch größere Einschränkungen nur noch durch ihr Dabeisein an der Gruppe teilnehmen konnten.

Bei vielen Sitzungen wurde auch praktisch am Tisch mit Naturwerkstoffen kreativ gearbeitet oder ein gemeinsames Werkstück in der Gruppe erstellt. Die sensorische Ebene, wie Fingerfertigkeit, wurde im Umgang mit Werkzeugen beansprucht

.Die Teilnehmer, die sonst häufig sprachlos nebeneinander saßen, kamen durch das gemeinsame Gespräch in Kontakt. So erfuhren sie oft etwas aus dem Leben ihrer Mitbewohner und fanden zu einer gegenseitigen Wertschätzung. Als ich einmal Blumen auf den Tisch stellte sagte eine Dame „Da geht einem doch das Herz auf“. Dieser Ausspruch macht deutlich, wie die „Herzense Gefühle“ dieser alten Menschen berührt wurden.

Zitat: Wenn kein Zugang gefunden werden kann zum liebenden Herzen, dieser verborgenen „Stätte im Innersten des Menschen“ kann nichts wirklich heil werden zwischen Menschen. „Von dieser Stätte geht das Leben der Liebe aus, denn vom Herzen geht das Leben aus.“ (Kierkegaard, 1953, 107).³⁴

Über die Blumen und Pflanzen, an die sie sich noch erinnerten, waren schnell Emotionen wie Freude, Heiterkeit, Zufriedenheit oder Gelassenheit auszulösen. Da viele von ihnen schon Menschen durch den Tod verloren hatten, fanden sie im gemeinsamen „Naturerleben“ Trost und Frieden.

Zitat: Trost ermöglicht nämlich, dass man Schicksalsschläge und Verluste überwinden und mit dem Leben wieder „seinen Frieden machen kann“.³⁵

Zitat: Ein Mensch, dessen Herz „schwer“ und „belastet“ ist, verfügt über keine „Herzensfrische“, kann schwerlich „aus voller Kehle und frischer Brust“ singen (vgl. Joseph von Eichendorff) „Der Frohe Wandersmann“. Wie viele Menschen haben solche Frische, solche Freiheit des Herzens, solchen Lebensmut verloren!³⁶

Und erst recht im Seniorenheim, wo viele sich als abgestellt, vergessen empfinden. Wenn einem beim Anblick von Blumen das Herz aufgehen kann, so kann es auch vor Freude lachen, vor Rührung schmelzen, von Herzen Trost, Frieden finden. Es kam auch vor, dass beim Anblick von Blumen Lieder angestimmt wurden, wie beispielsweise „Wenn der weiße Flieder wieder blüht“ oder „Tulpen aus Amsterdam“. Auch wenn nicht draußen im Garten und nur mit Details aus der Natur gearbeitet wurde, so wurden dennoch die Herzense Gefühle (Thymusregungen) und

³⁴ Petzold H.G., Sieper J. (2012e): „Sanfte Gefühle, Herzensregungen, „euthyme Erfahrungen“ und „komplexe Achtsamkeit“ in der Integrativen Therapie“. In: Polyloge, Internet-Zeitschrift für „Integrative Therapie“, Ausgabe 28/2012. S. 37.

³⁵ Petzold H.G., Sieper J. (wie Anm. 11) S. 36

³⁶ Petzold H.G., Sieper J. (wie Anm. 11) S. 31

Wohlgestimmtheit (Euthymie) sowie die Herzenslust an der Schönheit der Natur bei den Teilnehmern der Gruppe geweckt. Sie fühlten sich „von Herzen sichtlich wohl“, was ihrer Gemütsverfassung gut tat und für eine friedliche Stimmung sorgte. Feindseligkeit untereinander waren vergessen, wenn das Innere eines Kürbis bestaunt oder Samen sortiert wurden.

Zitat: „Komplexe Achtsamkeit“ muss auf den „Leib“ und auf die „Lebenswelt“ gerichtet sein. Das eine ist nicht ohne das andere zu begreifen, zu haben oder interventiv zu beeinflussen. Zielrichtung soll dabei die Entwicklung einer „euthymen Achtsamkeit“ sein, einer Sensibilität für das „eigene Wohlsein“ und das „Wohlergehen Anderer“...³⁷



Neugieriges Betrachten der Küchenkräuter

³⁷ Petzold H.G., Sieper J.(vgl. Petzold 2005r) (wie Anm. 11) S. 35

*Träumend plant der Geis
seine eigene Wahrheit.
Ich erkenne die Wahrheit nur
dann, wenn sie in mir zum
Leben erwacht.*
- Sören Aarbey Kierkegaard
(1813-1855)

7. Wirkung der Gartentherapie in meinem Setting

Im Gegensatz zum Egoismus ist Altruismus jenes sittliche Verhalten, das nicht sowohl durch die Rücksicht auf das eigene, sondern durch die auf fremdes Wohl bestimmt wird. Die altruistischen Moralsysteme nehmen an, dass neben dem egoistischen Treiben auch altruistische ursprünglich in der menschlichen Natur liegen.³⁸ Durch sozialpsychologische Forschung wissen wir heute, dass praktizierter Altruismus heilsam und sinnstiftend ist.³⁹

Kierkegaard, der dänische Philosoph, Theologe und Schriftsteller, sieht die sittliche Existenz des Menschen nicht nur auf sich selbst bezogen, sondern betont den Einsatz für andre.⁴⁰

7.1. Wirkung auf den Einzelnen

Die einzelnen Senioren in der Gartengruppe freuten sich jede Woche auf die Stunde am Nachmittag. Das Thema wurde im Programm des Hauses angekündigt und oft waren mehr Teilnehmer anwesend als es für die Gruppe sinnvoll war. Sie waren aufmerksam und bedankten sich oft zum Ende der Stunde für die Unterhaltung, die neu erfahrenen Informationen oder die Dinge, die sie selbst während dieser Stunde produziert hatten.

Insgesamt stellt die Beschäftigung mit der Natur, mit Naturmaterialien, wie Blüten, Blättern, Samen, Pflanzen, - selbst wenn die Zusammenkünfte und die Beschäftigung nicht direkt im Freien stattfinden kann -, eine tiefe Befriedigung für die Teilnehmer dar. In erster Linie dienen die Treffen der Erhaltung und Förderung von Gesundheit und der Lebensqualität der Bewohner. Die Beschäftigung ist ihnen ein „sinnvolles Tun“. Es geht um eine Nutzung der noch vorhandenen Ressourcen im psychischen, physischen, emotionalen und sozialen Bereich.

Jeder Einzelne hat ein großes Bedürfnis sich mitzuteilen und seiner Erfahrungen und Geschichten zu erinnern. Das setzt voraus, dass man sich jedem Einzelnen mit gleicher Aufmerksamkeit widmet, um seine Wertigkeit und seine Person zu schätzen und zu respektieren. Sehr gerne, und mit Stolz und Freude wurden persönliche Erfahrungen aus dem Garten oder Küchenrezepte weitergegeben.

³⁸ Meyers Konversationslexikon, 1907

³⁹ Petzold, Sieper, 2011

⁴⁰ Petzold, H.G., Sieper, J. Über sanfte Gefühle, S. 37

Das Riechen an Kräutern und Gewürzen ist ein idealer „Türöffner“ für Gespräche und Erinnerungen. Dies dient der Biografiearbeit und erinnert an vergangene Ereignisse und Gefühle.

Pflanzen und Blüten laden ein zum Berühren, das „Gesehene“ wird damit überprüft und bestätigt. Sie waren glücklich und freuten sich, wenn es um die Beschäftigung mit Blumen ging, dann wurden auch sogleich Erinnerungen und Erlebnisse an die anderen mitgeteilt.

Mitunter geht der Unterbringung im Pflegeheim ein Todesfall in der Familie voran. Diese Trauer muss in der neuen Umgebung erst verarbeitet werden. Die Beschäftigung in und mit der Natur schafft Trost und hilft bei der Trauerarbeit, denn wo sonst wird das Werden und Vergehen so deutlich.

Die manuelle Beweglichkeit ist dabei so wichtig wie die geistige Mobilität, die durch die Neugier gefördert wird. Verantwortung und Zugehörigkeit aber auch eine Wertschätzung und das eigene Selbstwertgefühl werden gefördert. Selbst bei dementen Bewohnern hatte das „Dabeisein“ einen hohen Stellenwert und ihre Unruhe verringerte sich spürbar. Sie vergaßen durch das Miteinander ihre Unruhe und das Bedürfnis davonzulaufen, ihre Aufmerksamkeit wurde gestärkt. Sehr überrascht waren wir, als Herr R., der sonst eher unbeteiligt der Gruppe beiwohnte die Samen der Lunaria-Fruchtstände sorgfältig entfernte und so die trockenen Blütenstände für die anderen zum Gebrauch vorbereitete. Dies kannte er wohl aus früherer Zeit.

Durch die überwiegende Beschäftigung im Raum gab es kaum Probleme mit Empfindlichkeiten auf Pflanzen wie Allergien oder Hautreizungen. Dennoch sollte auch diese mögliche Gefährdung in Betracht gezogen und darauf Rücksicht genommen werden.

Der amerikanische Professor Roger Ulrich hat in seiner bereits 1972 begonnenen Studie nachgewiesen, „dass allein der Ausblick aus dem Fenster eines Krankenzimmers hinaus ins Grüne die Heilung nach Operationen beschleunigt“.⁴¹ Allein durch Gartenaufenthalte bauen sich Stress-Symptome wie Angst, Bluthochdruck, Verwirrtheit, Depressionssymptome und Aggressivität ab. Dagegen verbessern sich das Befinden, die emotionale Befindlichkeit, soziale Interaktionen werden gefördert, Krankenstände reduziert. Eine Senkung von Schmerzmitteln und Schlafmittelverbrauch ist das Ergebnis, sowie gesteigerter Appetit und eine Verbesserung der verbalen und nonverbalen Kommunikation.

7.2. Wirkung auf die Gruppe

Da die Heimbewohner aus ihrem früheren, gewohnten sozialen Umfeld herausgelöst sind, müssen sie sich erst in eine ihnen fremde Umgebung eingewöhnen und sich dort ebenso neu orientieren. Um die scheinbar und empfundene Isolation aufzuheben, sind therapeutische Aktivitäten in der Gruppe hilfreich, dienlich zur Kommunikation.

⁴¹ Arvay, Clemens G: Der Biophilia Effekt, edition a, 2015, S.117 und f.

Viele lebten Jahrzehnte am selben Ort im selben Haus. Das Heim fordert jetzt Verständigung und ein Zusammenleben von unterschiedlichsten Menschen. Es verbindet Menschen unterschiedlicher Herkunft und auch unterschiedlicher Kulturen, was uns nicht nur in der Zukunft, sondern uns auch jetzt schon in den Heimen begegnet. Die Generation Gastarbeiter, die zum Teil einem anderen Kulturkreis mit anderen Religionen angehört begegnet uns vermehrt in den Heimen.

Der „Gartenstammtisch“ war daher für alle Teilnehmer ein vergnügliches Zusammenfinden, was das soziale Miteinander förderte. Herrschte am Anfang der Stunde noch reichlich Skepsis, so gewann die Neugier und das Interesse am Thema und an der Unterhaltung miteinander.

Selbst geerntetes Gemüse oder Früchte können in der Gruppe gemeinsam verarbeitet werden. So kann z. B. eine Marmelade oder ein Kompott gekocht werden, ein Kuchen mit Früchten belegt oder Brote mit geernteten Gewürzen oder ein Kräutertee genossen werden. Gemeinsames Kochen und Essen verbindet. Das Genießen von Speisen, die nicht nur selbst hergestellt, sondern auch noch selbst angebaut und gepflegt wurden schafft einen ganz besonderen Genuss und eine tiefe Befriedigung.

Menschen, die durch eine Demenz oft aggressiv oder verwirrt reagieren, werden ruhiger und durch die Beschäftigung abgelenkt. Das Zugehörigkeitsgefühl in der Gruppe hatte eine positive Auswirkung. Durch gemeinsame Interessen wurde das soziale Miteinander und die Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit gefördert. Sie freuten sich und waren stolz, etwas von ihren Erfahrungen in der Gruppe beisteuern zu können. Trotz unterschiedlichster Lebensläufe waren dabei immer Überschneidungen in Tradition und Kultur zu beobachten. Ein gegenseitiges Vertrauen und eine Neugier entstanden am Tisch, während darüber geredet wurde, welche Pflanzen zu Kriegszeiten zur Unterstützung des Speiseplans im Wald gesammelt wurden.

7.3. Wirkung für die Einrichtung

Ein Garten und die Animation der Bewohner eines Seniorenheims im Garten stehen auch für die Philosophie einer Einrichtung. Es zeigt den Bewohnern, den Angehörigen wie aber auch den Beschäftigten, dass hier die Grundbedürfnisse des Menschen respektiert werden.

Hortus (lat.) und Garten sind ein und derselbe Begriff. Da der Mensch Teil der Evolution und tief in ihr verankert ist, so ist der Garten der ideale Ort des Menschen.

Die menschliche Physiologie und die psychologische Ausstattung ist eng verbunden mit der elementaren Beziehung zwischen Mensch und Natur. Gute Gärten kultivieren Vertrauen und eine gute Pflege gelingt dort wo den Menschen eine vertraute und anregende Umwelt zugänglich gemacht wird. Ein gemeinschaftlicher Garten ist ein Ort der Kontinuität und des Optimismus. Der Zugang zum Garten stellt eine Bereicherung im sozialen Umgang dar, was einen wesentlichen Einfluss auf das

Wohlbefinden und die Gesundheit der Bewohner hat, denn der Aufenthalt in der Natur und die Beschäftigung damit ist ein tiefes menschliches Grundbedürfnis.

In der stationären Altenbetreuung werden die Menschen immer älter und leiden häufig an einer ganzen Reihe von Erkrankungen. Oft machen sie erst den Schritt in ein Heim, wenn mindestens die Pflegestufe I vorliegt und eine Einweisung nicht mehr zu umgehen ist. Die familiäre Pflege ist aus beruflichen Gründen oft nicht möglich, die Demenz im Alter nimmt zu.

Die Pflegeeinrichtungen sind einem zunehmenden Konkurrenzdruck ausgeliefert und neue integrative Pflegemodelle sind hier gefragt. Ein höheres Maß an zwischenmenschlichem Umgang wird von Bewohnern wie von Angehörigen und Pflegepersonal gefordert. Dies wird jedoch schwieriger vor dem Hintergrund immer knapper werdender Kassen und Budgets. Dabei hängt die Qualität der Pflege auch von der Empathie der Mitarbeiter, Angehörigen und der Leistung von ehrenamtlichen Helfern ab. Überall dort, wo Zeit getaktet wird, löst sich die Empathie auf. Ein Garten als Ort der Begegnung, Ort des Miteinanders, der Kommunikation und des Genießens kann hier ein wichtiges Mittel sein, um einen Ausgleich zu schaffen. Er bietet eine aktive Mitgestaltungsmöglichkeit in der Arbeitsumgebung.

Die Gartentherapie, ob mit oder ohne Garten, intensiviert auf jeden Fall die ganzheitliche Betreuung, die Freude am Beruf wird aufgewertet und es findet eine bessere Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Berufsgruppen statt.

Letztlich profitiert davon auch die Einrichtung als Arbeitgeber, da durch die besseren Arbeitsbedingungen auch weniger Beschwerden laut werden und weniger stressbedingte Arbeitsausfälle auftreten.

In meinem Praxisbeispiel wurde das Modell der Gartengruppe in der Hauseigenen Zeitung aufgenommen, um auf diese Weise die Aktivitäten der Einrichtung zu präsentieren. Die Teilnehmer sind stolz und erfreut über ihr Mitwirken daran, die Verwandten erfahren so über die Projekte im Haus. Es ist also Imagebildend für den Träger der Einrichtung.

Da der Wettbewerb auch unter den Pflegeheimen zunimmt, ist es vorteilhaft wenn diese sich mit einem umfassenden Angebot präsentieren und dabei auch die Gartentherapie in ihrer visuellen Präsentation (Homepage, Flyer usw.) hervorheben. Dies kann wie im Konzept hervorgehoben ausschließlich im Innenbereich erfolgen oder mit zum Heim gehörenden Nutz- oder Ziergarten. Und es wäre begrüßenswert, wenn dabei auch der Gartentherapeut mit seiner fachlichen Kompetenz hervorgehoben wird.

8. Beispiele für die Gartentherapie im Jahresverlauf

Anhand einiger Beispiele möchte ich einen Überblick über Therapiestunden im Seniorenheim geben, die der jeweiligen Jahreszeit angepasst sind. Eine Materialliste steht voran sowie eine Erläuterung der Arbeitsschritte und ergänzende Tipps.

Alle angeführten Themen sind allein mit einer Gruppe von ca.5 – 8 Personen oder bei einer Gruppe von 10 -15 Personen mit entsprechender Unterstützung durchzuführen.

Die hier angeführten Themenvorschläge sind jeweils nur ein Beispiel für den Monat. Die Liste lässt sich mit Interesse und botanischen Kenntnissen, nach Einfallsreichtum und Jahreszeit, beliebig erweitern. Es soll eine Anregung zur Gartentherapie sein, wo kein Garten vorhanden ist oder die Beschäftigung nicht im Garten stattfinden kann.

Folgende Funktionen können durch die Therapiestunden bei den Teilnehmern der Gartengruppe noch verbessert werden.

- Der Abbau der kognitiven Fähigkeit wird verlangsamt
- Die körperlichen Alltagsfunktionen werden erhalten
- Depressive Stimmungen werden verbessert
- Die sozialen und kommunikativen Fähigkeiten werden erhalten
- Die Fein- und Grobmotorik wird gestärkt
- Das Erinnerungsvermögen wird trainiert
- Die Kreativität wird angeregt
- Die Konzentration wird gestärkt
- Die Sinneswahrnehmungen werden verbessert und erhalten
- Die Koordinationsfähigkeit wird erhalten

8.1. Januar – Vogelfütterung

Material: Kochplatte, Kochtopf, Brett und Messer, Kochlöffel

Pro Person: 1 Tontopf ca. 10 cm D

ca. 150 g Kokosfett

1 Eßlöffel Sonnenblumenöl

Körnermischung, fertig gekauft oder gemischt aus: Sonnenblumenkernen, Nüssen, Haferflocken, Leinsamen, Weizenschrot,

Rosinen,

verzweigte Äste

Kordel

Löffel (zum Einfüllen)

Arbeitsschritte:

- Fett kleinschneiden, im Topf auf kleiner Flamme schmelzen lassen

- Die Körnermischung unterrühren
- Das Sonnenblumenöl zufügen
- während die Masse etwas abkühlt, die Kordel (ca. 50 cm) durch das Loch des Tontopfs fädeln und mit einem waagerechten Astabschnitt im Topf befestigen.
- Beginnt die Masse fest zu werden, streicht jeder mit einem Löffel soviel Futtergemisch in den Topf bis er fast gefüllt ist.
- Ein verzweigter Ast wird in die Masse gesteckt um den Vögeln einen Landeplatz anzubieten.
- Ist die Masse ausgekühlt und fest geworden, kann die Futterglocke mit dem Zweig nach unten auf dem Balkon oder im Garten aufgehängt werden, wo zu beobachten ist, wie die Vögel sich daran bedienen.

Anregungen:

- Ist wenig Zeit vorhanden, so kann der Topf mit dem aufgelösten Fett und der Körnermischung vorbereitet mitgebracht werden.
- Sollte reichlich Zeit sein oder das Thema in zwei Zeiteinheiten ablaufen, so könnten die Tontöpfe noch mit Farbe oder Serviettentechnik gestaltet werden.
- Parallel während das Körnergemisch eingefüllt wird kann eine Vogelstimmen CD abgespielt werden.
- Abbildungen von Vögeln können herumgereicht werden.

Gesprächsthemen :

- Was eignet sich für die Vogelfütterung?
- Was sollte man nicht verfüttern?
- Welche Vögel kennen Sie?
- Was ist die Wintervogelzählung?

Einigen Teilnehmern, die nur eine Hand gebrauchen können ist beim Einfüllen der Körnermischung oder anbinden der Kordel zu helfen. In der nächsten Stunde können die Beobachtungen zur Vogelfütterung ausgetauscht werden.



Beim Herstellen von Vogelfutterglocken

8.2. Februar - Die Wintertreiberei

Material:

- Hyazinthenzwiebeln, - Gläser, Papierhütchen, Wasser, Gießkanne, Teelöffel
- Einmalhandschuhe

Arbeitsschritte:

- Treibgläser mit Wasser füllen
- Zwiebeln mit dem Löffelrücken säubern
- Zwiebeln auf die Gläser setzen, so dass sie das Wasser nicht berühren
- Mit Papierhütchen bedecken
- Kühl platzieren

Anregungen:

- verschiedene Zwiebeln von anderen Frühlingsblühern zeigen
- andere Frühlingsblumen zeigen und beschnuppern
- steht genügend Zeit zur Verfügung, so können die Hütchen aus farbigem Papier auch selbst angefertigt werden.
- Gedicht zur Hyazinthe von J.W. Goethe oder andere Frühlingsgedichte
- Geschichte zur Mythologie des Hyacinthos von Ovid

Gesprächsthemen:

- Kennen Sie die Wassertreiberei von früher?
- Wie lange dauert es bis zur Blüte?
- Welche Blumen eignen sich dafür?
- Welche Zwiebelblumen kennen Sie?
- Waren Sie schon mal in Holland?

Da das Anfassen der Zwiebeln einen Juckreiz auslösen kann, empfiehlt es sich dafür Einweghandschuhe anzuziehen. Gemeinsames Arbeiten der Teilnehmer ist gefordert, - dabei ist Sorgfalt erforderlich.

Das Wurzelwachstum kann in den nächsten Wochen beobachtet werden. Dann Abnahme des Hütchens. Geduld wird gefordert, aber die Vorfreude ist groß.

8.3. März - Palmbuschen binden

Material:

- Holzstäbe ca. 50 cm lang, z.B. Hasel- oder Weidenzweige
- Buchsbaumzweige
- ca. ½ Bündel von kurzen Weidenkätzchen
- Wickeldraht oder Rebdraht
- bunte Bänder
- Schere

Arbeitsschritte:

- Buchsbaumzweige in kurze Abschnitte brechen
- evtl. Weidenzweige kürzen
- Wickel- oder Rebdraht ca. 10 cm unterhalb des oberen Endes vom Haselzweig befestigen
- Buchsbaum und Weide abwechselnd Straußförmig um den Stiel legen, dabei immer
- wieder den Draht zur Befestigung herumwickeln bis ein kleiner „Buschen“ entsteht, den Draht mehrmals umwickeln, abschneiden und verwirbeln.
- 2-3 verschiedenfarbige Bänder in ca. 80 cm Länge abschneiden, um die Wickelstelle kneten. Die Bänder herunter hängen lassen.

Anregungen:

- Hilfe bei Teilnehmern, die nur eine Hand/Arm gebrauchen können.
- Frühlingsgedicht z.B. Er ist's (Eduard Mörike), Der Frühling (Heinrich Seidel)

Gesprächsthemen:

- Welches Brauchtum zu Ostern / Frühling sind bekannt?
- Haben Sie Palmbuschen in der Kirche weihen lassen?
- Wurden diese Zuhause aufbewahrt?

Vorsicht beim Gebrauch der Schere.

Beim Wickeln des Drahtes ist evtl. Hilfe nötig.

Bei Teilnehmern, die selber nicht fähig sein sollten, die Buschen zu binden ist die Farbauswahl der Bänder und deren Umwicklung ein wichtiger Arbeitsschritt und sollte frei wählbar sein.

Palmbuschen können am Palmsonntag im Gottesdienst geweiht werden.

8.4. April – Blütenzweige

Material:

- Verschiedene Gehölzzweige z.B. Kirsche, Weide, Apfel, Forsythie, Felsenbirne,
- Zaubernuss, Birke, Ranunkelstrauch, Hasel
- Abbildungen von blühenden Sträuchern
- Diverse Vasen, Gießkanne, Wasser, Gartenschere
- evtl. bunte Eier zum Anhängen

Arbeitsschritte:

- Erklären der verschiedenen Zweige, Unterschiede
- Zeigen von Abbildungen der Sträucher ,Blüten und Früchte
- Vasen mit Wasser füllen
- Zweige mit der Gartenschere schneiden und einstellen

Anregungen:

- Wie fühlen sich die Weidenkätzchen an?
- evtl . mit farbigen Eiern schmücken
- Gedicht: z.B. „Blühe, blühe Blütenbaum“ von Rainer Maria Rilke
- Singen: Wenn der weiße Flieder wieder blüht
- Bauernregeln

Gesprächsthemen:

- Welche Zweige haben sie zu Ostern eingestellt?
- Woher kamen diese Zweige?
- Wie bringt man die Zweige zum schnelleren Aufblühen?
- Warum sind die blühenden Zweige im Frühjahr für die Bienen wichtig?
- Welche Osterbräuche kennen Sie?

Vorsicht beim Gebrauch der Gartenscheren.

Kleinere Vasen können auf die Zimmer gestellt werden, größere Zweige in Vasen können auch als Gemeinschaftsarbeit in den Speisezimmern oder im Empfangsraum dekoriert werden, wo sie einen Osterschmuck bieten.

8.5. Mai – Hochzeitsblumen

Material:

- Fotos von Brautsträußen, - paaren
- Zeitungsausschnitte von prominenten Brautpaaren
- einige typische Blumen, die sich in Brautsträußen finden lassen
- Myrtenpflanze oder -zweig

Anregungen:

- Geschichte der Brautsträuße
- eigene Hochzeitsbilder können mitgebracht werden.
- Fotos und Zeitungsausschnitte herumzeigen
- die mitgebrachten Blüten zeigen, erklären, daran riechen lassen
- Hochzeitsbräuche besprechen

Gesprächsthemen:

- Welche Blumen hatten Sie im Brautstrauß?
- Was haben Sie mit dem Strauß gemacht?
- Welche Hochzeitsbräuche kennen sie?
- Gab es weitere Blumendekorationen?
- Was gab es zu essen?

Die Erinnerung der Senioren wird angeregt. Sie werden zum Erzählen ermuntert, bringen einen Teil ihrer Biografie ein. Ein Informationsaustausch findet statt.



Blumenwiese aus Gräsern

8.6. Juni - Erdbeeren

Material:

- Erdbeerpflanzen im Topf
- Erdbeerblüten, - Blätter
- Frische Erdbeeren zum Naschen
- Walderdbeeren

Anregungen:

- Kulturgeschichte der Erdbeere
- Erdbeeren aufschneiden und verkosten
- Anbau, Vermehrung
- Inhaltsstoffe
- Sorten
- Erdbeeren kulinarisch
- Märchen: *Ein kulinarisches Frühlingmärchen* von Bärbel Ruck

Gesprächsthemen:

- Welche Sorten kennen Sie?
- Wie haben sie Erdbeermarmelade gemacht?
- Kurioses mit Erdbeeren.

Tipps:

- Wenn genügend Zeit vorhanden ist kann z.B. eine Erdbeermilch gemixt werden, ein Erdbeersalat oder Erdbeertörtchen angefertigt werden.
- möglich ist zum Thema Erdbeeren auch ein Erdbeerfest, zu dem die Angehörigen eingeladen werden. Dazu lässt sich der Raum oder der Garten mit gebastelten Erdbeer-Girlanden schmücken, die zuvor in der Gruppe angefertigt werden Auf diese Weise wird ein Austausch von Senioren und deren Angehörigen herbeigeführt. Die Familie erlebt die Bewohner des Hauses in der Gruppe und ihrer Umgebung.
- Der Geruchs- und Geschmackssinn wird durch die Erdbeeren angeregt



Ein Spaziergang durch den Wald

8.7. Juli - Lavendel

Material:

- Lavendelpflanze
- Lavendel, getrocknet
- Pro Person 1 Stoffsäckchen
- Kartondeckel
- Esslöffel
- Abbildungen von blühenden Lavendelfeldern
- Stoffbänder

Arbeitsschritte:

- getrocknete Lavendelstiele mit der Hand in den Kartondeckel abreiben
- Lavendelblüten mit Hilfe eines Löffels in die Säckchen füllen
- mit einem Stoffbändchen zusammenbinden und Schleife binden.

Anregungen:

- Kulturgeschichte des Lavendels
- Wo kommt er her, wie wächst er, welche Unterschiede gibt es?
- Heilwirkung des Lavendels
- Anwendung in der Kosmetik
- Anwendung in der Küche

Tipps:

- Bei Personen, die einhändig arbeiten, können sich jeweils zwei zum Einfüllen des Lavendels behilflich sein
- In einer vorangegangenen Zeiteinheit könnten sich die Säckchen selbst herstellen lassen
- Ein Lavendelsirup wäre eine gute Ergänzung als Getränk während der Beschäftigung
- Durch das Abreiben der Blüten werden die Finger aktiviert
- Der Geruchssinn wird dadurch angeregt.
- Die Lavendelsäckchen können mitgenommen und unter das Kopfkissen gelegt werden, um leichter einschlafen zu können. Wer dies nicht mag, kann sie auch als Mottenschutz im Kleiderschrank bewahren.

8.8. August - Kräutersträußchen

- Material:
- Frische Kräuter, wie Minze, Salbei, Rosmarin, Lavendel, Getreideähren, Dost, Fenchel, Bohnenkraut, Lorbeer, Basilikum
 - Scheren,
 - Gummiringe
 - Bunte Bänder

Arbeitsschritte:

- evtl. zu große Kräuterstiele mit der Schere kürzen
- Verschiedenen Kräuterstiele (7 Stück) in der Hand zusammenfügen
- Mit einem Gummiring befestigen
- Ein buntes Band über dem Gummiring um die Kräuter legen und eine Schleife binden

Anregungen:

- Brauchtum zu Maria Himmelfahrt
- Welche Kräuter werden verwendet?
- Magische Zahlen und ihre Bedeutung
- Was macht man mit den Kräutersträußchen?
- Bauernregeln zu Maria Himmelfahrt
- Kräutermärchen

Tipps:

- evtl. Hilfe beim Befestigen des Gummirings
- Der Geruchssinn wird durch das Schnuppern an den Kräutern angeregt
- Erinnerung an die verschiedenen Kräuter und Gewürze und deren Verwendung
 - a) in der Küche
 - b) in der Heilkunde
- Ergänzung durch einen Kräutertee
- Anregung die Sträußchen zu trocknen
- Anregung die Sträußchen im Gottesdienst segnen zu lassen



Kräutersträußchen zu Maria-Himmelfahrt

8.9. September - Beerenfrüchte

- Material:
- mind. DIN A 5 große Abbildungen von verschiedenen einheimischen Beerenfrüchten, z.B. Himbeeren, Blaubeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Preiselbeeren, Brombeere, Holunderbeere, Kürbis als Extra
 - verschiedene Beerenfrüchte für ein Memoriespiel
 - Tontöpfe mit ca. 8 cm Durchmesser für ein Memoriespiel
 - Naschfrüchte

Arbeitsweise:

- die Einzelabbildungen werden herumgezeigt – Was ist das?
- einige Informationen dazu: Herkunft, wann ist die Ernte, wo wachsen sie, Verwendung, Besonderheiten
- mit den Beeren und Tontöpfchen wird ein Memory veranstaltet die umgekehrten Blumentöpfe werden jeweils über einige Beeren gestülpt, die sich wiederholen. Es gilt, immer ein Paar aufzudecken und zu benennen. Die Früchte dürfen vernascht werden.

Tipps:

- spielerisch werden Erinnerungen geweckt
- Rezepte für Kuchen und Konfitüren können aufgeschrieben werden
- der Geschmackssinn wird aktiviert
- in einer größeren Zeiteinheit kann Marmelade oder Kompott gekocht werden



Der Frühling hält Einzug mit Blumengestecken

8.10. Oktober - Herbstdekoration

- Material:
- Schmuckdraht
 - Schere
 - Aludraht
 - Bucheckernhülsen, Physalisfrüchte, verschiedene Herbstblätter, Lunariablätter, Hagebutten, Lärchen- und Erlenzapfen, u.a.

Arbeitsweise:

- Vorbereiten und Erklären des Materials (Physalis vom Stiel zupfen, Lunaria entblättern, Hagebutten vereinzeln) anfassen lassen
- vom Schmuckdraht werden Stücke von ca. 1,5 m geschnitten
- in unregelmäßigen Abständen wird der Draht um die Stiele der Blätter bzw. Früchte gewickelt und die Teile so befestigt
- anschließend werden jeweils 3 – 4 solcher „Schnüre“ durch umeinander wickeln miteinander verbunden zu einer stärkeren Kette
- von dem Aludraht werden Stücke von ca. 15 cm geschnitten und zu einem Haken geformt
- an diesem Haken werden die Draht-Herbstfrucht-Ketten befestigt
- mit Hilfe des Hakens lassen sich diese Ketten als Dekoration im Fenster oder an anderen Orten befestigen

Tipps:

- das Befestigen der Einzelteile ist einfach und für alle machbar
- beim Zusammenfügen der Einzelschnüre ist evtl. Hilfe nötig
- ein Erkennen der Einzelformen und das kreative Zusammenfügen der verschiedenen Formen und Farben wird gefordert
- wichtig ist die gemeinsame Gestaltung einer Dekoration durch viele Einzelteile, wo alle etwas zugearbeitet haben.
- Herbsterinnerungen können erzählt werden
- Rascheln mit Herbstblättern lässt aufhorchen



Das Binden einer Erntekrone

8.11. November - Kürbis

- Material:
- div. Kürbissorten, wie Hokkaido, Flaschenkürbis, Butternut, Zierkürbisse, Türkenturban, Spaghettikürbis, Hubbard, Jack-o-Lantern
 - Zierkürbisse zum bemalen
 - Fingerfarben und schwarze Eddingstifte, Papier- und Wollreste
 - Kürbiskerne

Arbeitsweise:

- die Kürbisse werden herumgezeigt und erklärt
- einige werden aufgeschnitten und das Innere erklärt
- woher stammt der Kürbis und Anbaumethoden
- der Kürbis in der Volksmedizin (Harnwegserkrankung, Prostata)
- der Kürbis in der Küche (Rezepte)
- Mythen und Bräuche
- Woher stammt das Halloweenfest?
- den Zierkürbissen werden mit Edding und Fingerfarben Gesichter aufgemalt, evtl. noch ein Papierhütchen oder Wollhaare aufgesetzt

Tipps:

- Erinnerungen werden geweckt (Kriegsküche)
- Das Bemalen der Kürbisse regt die Kreativität an und bringt Spass in die Gruppe
- Evtl. können Kürbiskerne geröstet und gesalzen oder karamellisiert werden
- Bei einer größeren Zeiteinheit lässt sich auch eine Kürbissuppe kochen
- ein Kürbisfest als Herbstfest könnte organisiert werden, zu dem die Angehörigen eingeladen werden



Kürbisbemalen zu Halloween

8.12. Dezember - Lesezeichen mit Trockenblüten

Material:

- div. gepresste Trockenblumenteile wie Gräser, Blütenblätter, Lunariablätter, Hortensienblüten, Laubblätter
- Pappstreifen
- Kleber, Scheren
- Laminierfolien
- Laminiergerät
- Locher
- Bast oder Wollreste

Arbeitsweise:

- Pappstreifen in der Größe von Lesezeichen werden zugeschnitten
- die gepressten Blüten und Pflanzenteile auf der Pappe arrangiert und zum Teil mit Kleber fixiert,
- dann in die Laminierfolien gelegt und laminiert
- die Folie wird in die einzelnen Streifen geschnitten
- mit dem Locher wird ein Loch in den Folienstreifen gemacht
- die Baststreifen oder Wollfäden werden durch das Loch gefädelt und anschliessend zum Zopf geflochten und zusammen geknotet

Tipps:

- Die Erklärung eines Laminiergeräts ist zunächst erforderlich, da häufig unbekannt, daher ist ein Musterexemplar von Vorteil
- Das kreative Arbeiten mit den gepressten Pflanzenteilen wird gefordert.
- In vorangegangenen Zeiteinheiten lassen sich diese Pflanzenteile in einer Pflanzenpresse vorbereiten
- Das Flechten von Bast- oder Wollsträngen ist häufig aus der Kindheit bekannt und fördert die Beweglichkeit der Finger
- Das Einlaminiere und Schneiden der Folien erfordert die Hilfe des Betreuers
- Die so entstandenen Lesezeichen lassen sich als Geschenke für Angehörige zu Weihnachten verwenden oder für einen Bazar, wie er häufig in Senioreneinrichtungen veranstaltet wird.
- Die so entstandenen Ergebnisse machen stolz und stärken das Gefühl etwas geleistet zu haben

8.13 Weitere Beispiele für Tätigkeiten im Innenraum

Ringelblumensalbe herstellen; Blumen, Blüten und Blätter pressen; Rhabarberstrudel backen; Lavendelöl ansetzen; Lavendel- und Bärlauch-Butter herstellen; Blütenblätter trocknen; Potpourris herstellen; Holunderblüten für Tee trocknen; Holunderblüten-Sirup herstellen; Teekräuter bündeln, abrebeln und in Gläser füllen; Ableger im Glas bewurzeln; Samen sortieren und beschriften; Trockenblumen bündeln u.a.m..⁴²

⁴² Natur und Garten als ergotherapeutisches Medium, Maria Putz, Schulz-Kirchner Verlag, 2010

9. Überlegungen über weitere gartentherapeutische Praxisfelder im Seniorenbereich

Der hier aufgezeigte „Gartenstammtisch“ in seinem bescheidenen Rahmen ist ein Anfang für die Gartentherapie in einem Seniorenheim.

Das Interesse der Bewohner an der Beschäftigung im „grünen Bereich“ ist groß und ein eindeutiger Maßstab für die Zukunft. Sie erleben den Wechsel der Jahreszeiten, das Werden und Vergehen in der Natur, dem auch sie selbst unterliegen. Sofern ein Heim die Möglichkeit hat und über die geeigneten Mittel und die Mitarbeiter verfügt bietet sich die Einrichtung von Hochbeeten an. Hochbeete sind bestens geeignet, die Senioren zur aktiven Mitarbeit zu motivieren. Sie sollten so gestaltet sein, dass sie gut bis zur Mitte reichen und nach Möglichkeit mit dem Rollstuhl zu unerfahren sind. Hier lassen sich problemlos Erdbeerpflanzen, Salate und Radieschen pflegen und ernten, wie aber auch einjährige Blumen beobachten. Das Hacken im Hochbeet oder das gemeinsame Zupfen im Hochbeet ist eine Form der Kommunikation wenn das verbale Ausdrucksvermögen verloren gegangen ist. Sie können sich gemeinsam mit anderen in der frischen Luft aufhalten und einer ihnen bekannten Beschäftigung nachgehen.

Eine Anregung wäre auch ein Apothekergarten in Hochbeeten. Die Senioren könnten dort einen klassischen Apothekergarten anlegen, eigene Teemischungen und Heilsalben anfertigen, die sie selbst verwenden oder weitergeben könnten. Was für ein sinnvolles Tun mit wissensreichem Hintergrund. Dies könnte doch eine Gruppe von Menschen, die im Heim wohnhaft sind begeistern und motivieren sich an der Gartengruppe zu beteiligen.

Die Demezgärten in den Pflegegärten haben überall zugenommen, was zum teil daran liegt, dass dafür zunehmend Fördermittel frei werden. Nur nützt ein wohlangelegter Garten der Einrichtung wenig, wenn kein geeignetes Personal und keine Begleitung für die Bewohner bereitgestellt werden kann.

Neben Essen und Trinken gehört die Bewegung zu einer guten Betreuung von Demenzkranken. Bewegung ist eine Aktivität, die auch schwer demenzkranke Menschen kompetent und ohne fremde Hilfe leisten können und die ein beglückendes Gefühl der Freiheit und Unabhängigkeit vermittelt. Durch die Hirnliga ausgewertete Studien besagen, dass Bewegung vor Demenz schützt, und zwar sowohl Sport wie auch Gartenarbeit und Handarbeit. Zusammen mit einer gesunden Ernährung halbiert sich das Erkrankungsrisiko. Eine Studie des Zentralinstituts für seelische Gesundheit zeigt, dass Demenzkranke, deren Mobilität und Bewegung gefördert wird mehr positive Gefühle wie Freude und Interesse äußern. Sie werden als aktiver, lebendiger, emotional ausgeglichener beschrieben.

Gärten lassen sich wunderbar in pflegerische und therapeutische Konzepte einbinden, sofern die Gärten dazu passen.⁴³

⁴³ Ist der Garten therapeutisch?, Callwey Verlag,

Es gibt inzwischen einige gute Beispiele für sinnvoll angelegte Gärten und Richtlinien für deren Anlage. Ein gutes Beispiel stellt der Demenzgarten der Theodor-Fliedner-Stiftung in Mühlheim/Ruhr dar. Die Wege sind in einer Endlosschleife mit kontrastierendem Belag gut geführt. Teilweise haben sie Geländer zum Festhalten, Hochbeete zur Beschäftigung, sowie eine Rasenbank und beschattete Ruhfelder. Duftende Kräuter und saisonale Blumenbeete laden zum Schnuppern und Betasten ein. Dieser Garten spricht nicht nur die Pflegebedürftigen an, sondern bietet gleichermaßen Erholungsraum für das Pflegepersonal wie auch ein Begegnungsort für die Angehörigen der Bewohner der Einrichtung. Auf die Frage an die Leitung, ob denn dort ein Gartentherapeut beschäftigt sei, kam die Antwort: „Nein, dieser Teil wird von den Betreuungskräften mitgetragen und engagieren sich dort sehr.“ Aber ist das Pflege- und Betreuungspersonal in allen Heimen engagiert, motiviert und interessiert, die Bewohner im Garten zu begleiten und zu aktivieren?

10. Schlusswort und Ausblick

Nicht jede Einrichtung hat das Personal zur Betreuung der Senioren im Garten. Die Unterstützung von Angehörigen und ehrenamtlichen Helfern ist vielerorts erforderlich.

Eine gartentherapeutische Betreuung im Seniorenheim setzt gärtnerisches Grundwissen voraus und darüber hinaus ein einführendes Verstehen, einen Respekt alten Menschen gegenüber und sicher auch Kenntnisse über sinnvolle Bewegungsabläufe. Ergotherapeuten und Betreuungsassistenten bringen dafür nicht immer die erforderlichen Kenntnisse und Erfahrungen mit. Selbst Angehörige und ehrenamtliche Helfer, auf die jedes Heim angewiesen ist, können nur bedingt der Gartentherapie behilflich sein.

Die Dauer der Zusammenkünfte sollte ausreichend sein und zu einem festen Termin regelmäßig stattfinden können, da besonders bei älteren Menschen ein kontinuierlicher Tages- und Wochenablauf sehr wichtig ist.

Ein Garten oder Freigelände ist hierfür von Vorteil. Der Garten ist der geeignete Ort, um mit kleinen Gruppen zu arbeiten. Mal ist er selbst Gegenstand der Beschäftigung, mal ist er nur der Ort, an dem Tische und Stühle aufgestellt werden, um z.B. Kräuter zu zupfen.

Die Alten- und Pflegeheime sind gesetzlich verpflichtet in regelmäßigen Abständen das Personal an Fortbildungen teilnehmen zu lassen. Dies können beispielsweise Maltherapie, Sitztanz, Bewegungsabläufe und ähnliches sein. Warum also nicht Gartentherapie? Dies könnte in Seminaren, ebenfalls für Ergotherapeuten, Mitarbeiter des sozialen Dienstes oder engagierten ehrenamtlichen Helfer angeboten werden. Auf diese Weise wäre der Gartentherapeut ein Multiplikator, um das Thema in der Öffentlichkeit bekannter zu machen und den Heimen zu nutzen.

Die Unterweisung von Betreuern und ehrenamtlichen Helfern in der Gartentherapie, die auf Senioren und deren Bedürfnisse und Problematik zugeschnitten ist, wäre hier eine gute Ergänzung für die Arbeit mit Senioren und Demenzkranken. Auch ein botanisches Grundwissen sollte hier geboten sein. z.B. wäre auch eine Art jahreszeitliche Terminplanung möglich, um den Mitarbeitern eine Anleitung für die Grundplanung anzubieten sowie eine Anregungen zur Beschäftigung und Aktivierung.

Den Teilnehmern einer Gartengruppe bietet diese auf jeden Fall ein großes Stück an Lebensqualität, die in diesem Abschnitt ihres Lebens zur Zufriedenheit, Freude und Gelassenheit beiträgt und ihr Selbstwertgefühl stärkt.

Die Vorbereitungszeit für eine Stunde Gartentherapie ist zu aufwendig für eine einzige Gruppe. Effektiver und wirtschaftlicher wird es, wenn diese Vorbereitungszeit sich auf mehrere Gruppen anwenden lässt.

Meine Abschlussarbeit ist in dem Sinne gedacht, einem größeren Kreis von Betreuern Anregung und Handreichung zur Gartentherapie zu geben, wenn kein Garten vorhanden ist, wenn darin keine körperliche Arbeit mehr möglich ist, aber das Interesse und die Begeisterung für Natur und Garten bei den Heimbewohnern ungebrochen ist.

Gleichfalls soll es Grundlage für meine Bewerbungsunterlagen (Flyer) sein, die mir bei den verschiedenen Institutionen und Pflegeeinrichtungen zur Vorstellung behilflich sein sollen.

11. Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: Integrative Gartentherapie im Seniorenheim

- **Indoor und Outdoor** –
- **Jahreszyklus und Gemeinschaftserleben**-

Ein Konzept zur Integrativen Gartentherapie *ohne* Garten mit Senioren in einem Pflegeheim. Praxisbeispiele im Jahreszyklus zeigen Möglichkeiten der Sinnesanregung und Aktivierung in der Gruppe. Die Kommunikation und die Erinnerung werden gefördert und das Wohlbefinden gesteigert. Die Wirkung der Gartentherapie auf die einzelne Person sowie auf die Gruppe und die Einrichtung werden betrachtet, ihre heilsame Wirkung und die Möglichkeiten einer Gartentherapie, wenn eine praktische Tätigkeit im Garten nicht ausüben ist.

Schlüsselwörter

Integrative Gartentherapie, Altenpflege, Pflegeheim, Sinnesanregung, Wohlbefinden, Naturerleben ohne Garten.

Summary: Integrative horticultural therapy in a senior citizen residence

- **indoor and outdoor**-
- **cycle of season and community experience**-

A concept for an integrative garden therapy for inhabitants in a senior citizen residence *without* any garden. In examples for exercises for the whole year opportunities of the sensual stimulation and activities in the group are provided. The communication and the memories are promoted and the general well-being can be raised. The effect of the garden therapy for the individual, but also for the group or the institution are described. The healing effects and the possibilities of garden therapy without a are presented even if the participants are not able in the garden.

Keywords

Integrative horticultural therapy, care for aged nursery home, sensual stimulation, well-being, nature experience *without* garden.

12. Literaturverzeichnis

Arvay, Clemens G.: **Der Biophilia Effekt**, edition a, 2015

Brucker, Uwe, Amrei Mosbauer: „Ist der Garten therapeutisch?“ in **Garten und Gesundheit – Zur Bedeutung des Grüns für das Wohlbefinden**, DGGL-Jahrbuch 2008, Callwey Verlag, München, S. 77 uf

Callo, C., Hein, A., Plahl, C. (Hrsg.): **Mensch und Garten** – Ein Dialog zwischen Sozialer Arbeit und Gartenbau; Tagungsdokumentation des Instituts für Fort- und Weiterbildung, Forschung und Entwicklung (IF) in Kooperation mit der Deutschen Gartenbaugesellschaft 1922 e.V.; 2004.

Hendy, Jenny: **Das große Gartenbuch für Kinder**, Haupt Verlag, Bern, 2014

Krause, Gerlinde: „Therapiegartenplanung versus Gartentherapie“ in **Garten und Gesundheit – Zur Bedeutung des Grüns für das Wohlbefinden**, DGGL-Jahrbuch 2008, Callwey Verlag, München, S. 95 uf

Limbrunner, Alfons, Elsen Thomas von (Hrsg.): **Boden unter den Füßen** – Grüne Sozialarbeit – Sozial Landwirtschaft – Social Farming, BeltzJuventa, Weinheim, 2013

Minter, Sue: **Der Heilende Garten** – Oase für Körper, Geist und Seele; monte von DUMONT, 1993

Neuberger, Konrad: **Gartentherapie**, DVE, Neue Reihe Ergotherapie Allgemeine Themen, Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2. Aufl. 2010

Niépel, Andreas, Pfister, Thomas: **Praxisbuch Gartentherapie**, Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2010

Petzold, H.G.: **Depression ist grau – Therapie grün!**, in Green Care, Huber Verlag, Bern, 2014

Petzold, H.G.: **Es geht um eine Begrünung der Seele**, Psychologie Heute, 12/2014

Petzold, H.G.: **Gärten und Landschaften** – euthyme Orte für persönliche Entwicklungen und „Lebens-Kontext-Interventionen“, in Polyloge, Ausgabe 17/2013

Petzold, H.G.: **Green Meditation – Ruhe, Kraft, Lebensfreude**, Polyloge, Ausgabe 5/2015

Petzold, H.G.: **Integrative Leibtherapie – ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie**, Jungfermann-Verlag, Paderborn,

Petzold, H.G. 1985: **Mit alten Menschen arbeiten**, Teil 1, Konzepte und Methoden sozialgerontologischer Praxis. Stgt: Pfeiffer bei Klett Cotta, 2. Aufl. 2004, S. 90-91

Petzold, H.G.: **Naturtherapie in der „Dritten Welle“ integrativer Therapie – ein Bündel tiergestützter, garten- und landschaftstherapeutischer Interventione**, Polyloge, Ausgabe 25/2013

Petzold, H.G. 2005: **Sinnfindung über die Lebensspanne**, in Petzold, H.G., Orth I. (HG): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn, Bd. 1, Bielefeld und Locarno; Edition Serius,

Petzold, H. G. (2016e): **ÖKOLOGISTATION: LERNEN und LEHREN** in den „NEUE NATURTHERAPIEN“ (tiergestützte, garten- und waldgestützte Therapie) In: *Grüne Texte* 2/2016

Petzold, H.G., Müller, Lotti: **Biographiearbeit mit alten Menschen**, Textarchiv,2004

Petzold, Orth, Sieper: **Grüne Text: Die neuen Naturtherapien** - Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, tiergestützte Therapie, Green Care, Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik, Ausgabe 06/2015

Petzold H.G., Sieper J. (2012e): **Sanfte Gefühle, Herzensregungen, „euthyme Erfahrungen“ und „komplexe Achtsamkeit“ in der Integrativen Therapie**, in Polyloge Internet-Zeitschrift für „Integrative Therapie, Ausgabe 28/2012.

Putz, Maria: **Lebensraum Natur** – Gartentherapie für SeniorInnen in Wohn- und Pflegeeinrichtungen, Umweltschutzverein Bürger und Umwelt, A-St. Pölten, 2013

Rombach, Heinrich: „Philosophie des Gartens“ in **Wieviel Garten braucht der Mensch?**, Ergon Verlag Dr. H.-J. Dietrich, Würzburg, 1990, S.237 uf

Rousseau, Jean-Jaques: **Botanik für die artige Frauenzimmer**, 1. Brief, dat. 23.08.1771 Dr. Peters Verlag, Hanau, 1980;

Schaier, Alice: **Gartenarbeit für Körperbehinderte und Senioren**, Verlag Modernes Lernen Borgmann KG, Dortmund, 1986

Sorin, Fran: **Gärtnern für die Seele** – Beim Säen, Pflanzen und Ernten zu sich selbst finden, Mosaik bei Goldmann, 2006

Vollmer, A, Niepel, A.: **Gartentherapie im Feld der Gerontotherapie und Altenpflege**, wird veröffentlicht in Petzold, H.G., Ellbrock, B., Hömberg, R.: **Die neue Naturtherapie**, Aisthesis Verlag, Bielefeld

Das große Buch der Hildegard von Bingen – bewährtes Heilwissen für Gesundheit und Wohlbefinden, Kommet Verlag, Köln, 2011