

# Gartenclub Grünau



## **Autor**

Thomas Pfister

Projektarbeit im Rahmen der Weiterbildung  
«Gärten helfen Leben» der Caritas Köln  
2006-2008

Zürich, November 2007

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	3
<b>Einleitung</b> .....	4
<b>Ziel- und Aktivitätsfelder der Gartentherapie</b> (theoretische Vignette).....	5
Zielfelder.....	5
Aktivitätsfelder.....	6
<b>Verlaufbeschreibung des Projekts</b> .....	8
Vorbereitungen.....	8
Club I (13. April 2007).....	11
Club II (27. April 2007).....	13
Club III (4. Mai 2007).....	14
Club IV (25. Mai 2007).....	16
Club V (8. Juni 2007).....	17
Club VI (15. Juni 2007).....	18
Club VII (22. Juni 2007).....	18
Club VIII (6. Juli 2007).....	19
Clubs IX-XVIII (3. August – 2. November 2007).....	20
Club IX.....	20
Club X.....	20
Club XI.....	20
Club XII.....	20
Club XIII.....	21
Club XIV.....	21
Club XV.....	21
Club XVI.....	21
Club XVII.....	21
Club XVIII.....	21
<b>Zielüberprüfung</b> .....	22
Ziele.....	22
Bewertung der Zielerreichung.....	22
<b>Lernerfahrungen und Konsequenzen</b> .....	24
Projektvorbereitungen.....	24
Infrastruktur.....	24
Zusammensetzung der Gruppe.....	25
Zeitlicher Rahmen und Strukturierung.....	25
Freiwillige Helferinnen.....	25
Kommentare zu einzelnen Sequenzen.....	26
<b>Zusammenfassung und Ausblick</b> .....	28
<b>Literatur</b> .....	29
<b>Anhang</b> .....	30
<i>Anhang I: Gartentherapie: Acht Fragen und Antworten</i> .....	31
<i>Anhang II: Projektskizze ‚Gartenclub‘</i> .....	33
<i>Anhang III: Anlagen Altersheim Grünau</i> .....	34
<i>Anhang IV: Projektinformationen für Teilnehmende</i> .....	35
<i>Anhang V: Daten und Bedingungen Gartenclub</i> .....	37
<i>Anhang VI: Portraits der Gartenclub-Mitglieder</i> .....	38
<i>Anhang VII: Pflanzen-Kreuzworträtsel</i> .....	42
<i>Anhang VIII: Titelseite Dossier Kräuterkunde</i> .....	43
<i>Anhang IX: Der Gartenclub Grünau</i> .....	44
<i>Anhang X: Ein paar Fotos aus dem Gartenclub</i> .....	46

## Vorwort

Aufgewachsen in ländlicher Umgebung der Zentralschweiz, interessierte ich mich bereits als Kind für allerlei Pflanzen in Garten, Wald oder auf Alpwiesen. In der Mittelschule hegte ich lange den Wunsch, Biologie zu studieren, wurde dann aber Reallehrer und später Psychologe. Nach vielen Jahren in der Gesundheitsförderung suchte ich einen Weg, mein immer noch reges Interesse an Pflanzen und Natur mit meinem beruflichen Hintergrund zu verbinden. Im Jahre 2003 stiess ich auf einen Artikel im Zürcher Tages-Anzeiger, der ein Projekt mit Hochbeeten in einem Altersheim nahe von Zürich beschrieb. Bei meiner Suche nach einer entsprechenden Weiterbildung merkte ich bald, dass Gartentherapie in der Schweiz und im deutschsprachigen Europa noch ziemlich Neuland war. Ein Kongress in Wien im Jahre 2005 gab mir weitere Anregungen. Als im Sommer 2006 bekannt wurde, dass in Frechen bei Köln die erste Weiterbildung im deutschen Sprachraum stattfinden sollte, meldete ich mich sofort an und bekam einen Platz. Im Rahmen dieser Weiterbildung setzte ich das im vorliegenden Bericht beschriebene Projekt um.

Die Idee eines «Gartenclubs» in einem Altersheim war schnell geboren. Umgehend setzte ich mich mit Gabriel Eichenberger in Kontakt, der das Altersheim Selnau in Zürich leitet. Da dieses Heim keinen Garten hat, war ein Projekt dort nicht möglich. Er empfahl mir, mich im Altersheim Grünau beim Heimleiter Markus Federer zu melden. Das tat ich umgehend, und siehe da: Von Beginn weg zeigte er Interesse an meinem Projekt und stellte mir auch die nötigen Mittel zur Verfügung. Dafür danke ich ihm herzlich

Ursula Caderas, welche die Aktivierung im Altersheim Grünau leitet, unterstützte mich von Anfang an tatkräftig. Sie half bei der Auswahl der Gartenclub-Mitglieder, organisierte Räume und Verpflegung und war bei allen Anlässen dabei. Ich danke Ursula herzlich für ihren tollen Einsatz. Auch den beiden freiwilligen Helferinnen Hanni Meier und Jenny Meier danke ich für ihre tatkräftige Unterstützung. Und last but not least geht ein herzlicher Dank an die acht Pensionärinnen, die im Gartenclub mitmachten. Ich freute mich jedes Mal auf den Freitag Nachmittag in der Grünau und hoffe, dass wir das Angebot im nächsten Jahr weiterführen können.

Zürich, im November 2007

# Einleitung

„Gärten helfen Leben“. Wer möchte dem nicht zustimmen? Gärten und Pflanzen sind für unser Leben notwendig: Sie tragen zu unserer Ernährung bei, helfen die Luft und die Atmosphäre sauber zu halten und erfreuen unser Herz durch ihre Vielfalt. Es ist nicht verwunderlich, dass die Caritas Köln ihre Weiterbildung zur therapeutischen Begleitung in Nutzgärten der Altenhilfe mit „Gärten helfen Leben“ betitelt hat.

«Gartentherapie» als Einsatz von Gärten und Pflanzen zu therapeutischen Zwecken hat eine lange Geschichte: Bereits die alten ägyptischen Ärzte verschrieben ihren Patientinnen und Patienten Spaziergänge im Garten. Im Mittelalter wurde die heilende Kraft der Gartenarbeit sehr gefördert. Im späten 18. Jahrhundert begann man, Gärten in psychiatrischen Einrichtungen für die Patientinnen und Patienten nutzbar zu machen. Mit der Rehabilitation von Kriegsveteranen in den 40er und 50er Jahren des letzten Jahrhunderts begann der ‚Siegeszug‘ der Gartentherapie im angelsächsischen Sprachraum. In Amerika und England ist die Anwendung von Gartentherapie in verschiedensten Einrichtungen und Organisationen zum Standard geworden, während sie bei uns noch ein kümmerliches Dasein fristet. Ein Beweis dafür ist, dass ‚Gartentherapie‘ im deutschsprachigen Teil von Wikipedia<sup>1</sup> (zurzeit) noch nicht vorhanden ist. Die oben erwähnte Weiterbildung ist zusammen mit einer Fortbildung an der österreichischen Universität Krems die erste im deutschsprachigen Raum. Ein weiterer Hinweis auf die noch geringe Bedeutung der Gartentherapie im deutschsprachigen Raum: Bis heute (November 2007) sind dazu lediglich drei Bücher in deutscher Sprache erschienen, wobei eines bereits vergriffen ist<sup>2</sup>.

Inwiefern das hier beschriebene Projekt therapeutischen Ansprüchen genügt, kann nicht schlüssig beantwortet werden. Haller & Kramer unterscheiden in ihrem Buch<sup>3</sup> zwischen drei verschiedenen Formen von (gartentherapeutischen) Programmen: Therapeutic – Vocational – Social and Wellness. Ins Deutsche übersetzt könnte man zwischen therapeutischen und berufsbezogenen Programmen unterscheiden und solchen, wo die sozialen Beziehungen und das Wohlbefinden im Zentrum stehen. Nach dieser Einteilung kann der Gartenclub klar der dritten Kategorie zugeordnet werden. In der Schweiz kann das Modell ‚Gartenclub‘ der Aktivierung zugeschrieben werden<sup>4</sup>.

Der vorliegende Bericht beschreibt ein Projekt im Altersheim Grünau in Zürich. Nach einem kurzen Exkurs in die Grundlagen der Gartentherapie werden die einzelnen Nachmittage im Gartenclub beschrieben. Anschliessend werden die gesetzten Ziele überprüft und die Lernerfahrungen dokumentiert. Ein Anhang mit Literaturverzeichnis und weiteren Dokumenten schliesst den Projektbericht ab. Eine Photo-Dokumentation zum Projekt ist separat verfügbar<sup>5</sup>.

Es ist zu wünschen, dass Angebote und Projekte zu ‚Garten und Therapie‘ auch im deutschsprachigen Raum vermehrt umgesetzt werden. In unserer immer älter werdenden Gesellschaft, geprägt von Stress, Technologie und Umweltzerstörung, beherbergt die Gartentherapie ein unerschöpfliches Potenzial.

---

<sup>1</sup> Wikipedia ist eine frei verfügbare Online-Bibliothek im Internet und umfasst im deutschsprachigen Teil Angaben zu mehr als 650'000 Themen.

<sup>2</sup> Siehe Literaturverzeichnis unter Berting-Hüneke et al., Niepel & Emmrich sowie Rogler.

<sup>3</sup> „Horticultural Therapy Methods“ (genaue Angaben im Literaturverzeichnis)

<sup>4</sup> Nach [www.ats-burgdorf.ch](http://www.ats-burgdorf.ch) umfasst die **Aktivierung** umfasst zwei Bereiche mit unterschiedlicher Interventionstiefe:

- Der Bereich *Aktivierungstherapie* bietet eine spezifisch auf die zu Betreuenden abgestimmte, zielorientierte Aktivierung persönlicher Ressourcen und psychosozialer Kompetenzen in Form von therapeutischen Einzel- oder Gruppenstunden.
- Der Bereich *aktivierende Betreuung und Alltagsgestaltung* bietet aktivierende Unterstützung bei der Gestaltung des individuellen Alltags sowie interessen- und themenspezifische Gruppenangebote.

<sup>5</sup> Die Fotodokumentation kann ab 2008 auf [www.thomaspfister.ch](http://www.thomaspfister.ch) eingesehen werden.

# Ziel- und Aktivitätsfelder der Gartentherapie (theoretische Vignette)

Der allergrösste Teil der Literatur zu Garten und Therapie ist in englischer Sprache und nur zum Teil in der Schweiz verfügbar. Als theoretischer Input werden im Folgenden einige Auszüge aus dem Buch „Horticultural Therapy Methods“ von Haller & Kramer (2006) sinngemäss zusammengefasst.

## Zielfelder<sup>6</sup>

In erfolgreichen Gartentherapie-Programmen können folgende primäre Zielfelder definiert werden:

### Körper

Hier sind die Ziele gut ersichtlich. Man denke nur an die wohltuende Wirkung eines schönen Gartens auf die Gesundheit der Besucherinnen und Besucher. Daneben können spezifische Ziele angestrebt werden wie z.B. Förderung der Grob- und Feinmotorik, Verbesserung des Gleichgewichtsgefühls, Steigerung der Ausdauer und Beweglichkeit oder Erweiterung des Bewegungsrepertoires. Oft kann beobachtet werden, dass Patientinnen und Patienten im Garten bei Therapieübungen williger mitmachen als in Innenräumen. Weitere Vorteile der Therapiearbeit im Garten sind Vertrautheit mit Pflanzen, Aufenthalt in einer anregenden Umgebung oder Belohnung der Arbeit bei der Ernte. Gemüse und Früchte aus dem eigenen Garten helfen zudem mit zu einer gesunden Ernährung.

### Wahrnehmung

Bei der Wahrnehmung oder Kognition können durch Gartentherapie Erfolge auf verschiedenen Ebenen beobachtet werden: Wortschatz erweitern, Gedächtnis fördern, neue Fähigkeiten lernen, Arbeitsschritte und Anweisungen befolgen, Probleme lösen oder Aufmerksamkeitsspanne vergrössern. Pflanzen bieten die Möglichkeit, deren Namen zu lernen sowie Informationen zu geographischen Herkunft usw. Die Orientierung in Raum und Zeit wird durch die Arbeit im Garten gefördert. Hier spielen die Jahreszeiten eine wichtige Rolle. Eine einfache Beschäftigung wie z.B. das Beschriften eines Pflanzenschildes kann dazu beitragen, verschiedene kognitive Ziele zu erreichen.

### Sinne

Sensorische Stimulation kann auf verschiedene Arten erreicht werden, so z.B. durch Duftpflanzen, Pflanzen mit spezieller Oberfläche und Geschmack oder durch Farbkombinationen von Blütenpflanzen. Gräser und Blätter von Bäumen können bei Wind verschiedene Geräusche erzeugen, die aber vielfach überhört werden. Auch das Element Wasser kann zur sensorischen Stimulation im Garten bewusst eingesetzt werden. Gerüche oder Düfte können bei Menschen Erinnerungen an frühere Zeiten auslösen.

### Gefühle

Gartentherapeutische Aktivitäten können dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu verbessern. In einer Zeit, wo Wahl- und Selbstbestimmungsmöglichkeiten eingeschränkt sind, kann Gartenarbeit zur Stabilisierung der Persönlichkeit beitragen. In einer Umgebung, wo die Betroffenen auf Pflege angewiesen sind, können sie selber pflegerisch mit Pflanzen tätig werden. Gartenaktivitäten sind für jedes Alter und für Menschen mit wenig oder viel Gartenerfahrung geeignet. Auch für die Kontrolle von Wut und Aggressionen kann der Garten gut benutzt werden. Negative Gefühle können durch die Arbeit im Freien in positive Energien umgelenkt werden. Die Beobachtung von Veränderungen bei den Pflanzen im Tages- und Jahresverlauf kann zur Sinngebung beitragen. Die alltäglichen kleinen Wunder in der Natur helfen mit, ein positives

---

<sup>6</sup> Aus dem Kapitel „Horticulture as a vehicle to meet wide-ranging goals“ (S. 34-38)

Grundgefühl zu erzeugen. Auch spirituelle Gefühle können durch den Aufenthalt in der Natur gefördert werden.

### **Soziales**

Die Arbeit im Garten in einer Gruppe eröffnet sehr viele Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu kommen. Soziale Kontakte können gefördert werden durch Besuche von Familienmitgliedern, Entwickeln von gemeinsamen Projekten, Konversation beim Jäten oder bei der Zusammenarbeit in Gartenprojekten. Als weiterer Vorteil kann Gartenarbeit als Freizeitbeschäftigung entdeckt und gefördert werden. Personen, die einsam in Wohnungen und Zimmern sind, erhalten durch Gartenarbeit die Möglichkeit, andere Leute zu treffen.

Durch Aktivitäten im Garten besteht die Möglichkeit, sich an gemeinsamen Projekten oder in Vereinen zu betätigen. Verschiedene Möglichkeiten bieten sich an, z.B. Exkursionen zu Gärten, Kontakte zu lokalen Gartenclubs, Beteiligung an Märkten und Ausstellungen oder Mitarbeit bei der Pflege von Gemeinschaftsgärten<sup>7</sup>.

### **Aktivitätsfelder<sup>8</sup>**

Die Aktivitätsfelder sollen so ausgewählt werden, dass sie der Zielerreichung dienlich sind. Dabei können bescheidene Mittel wie z.B. ein Duftparcours ebenso dazu beitragen wie längerfristige Projekte mit vielen Etappen. Für jede Aktivität muss gelten, dass sie reizvoll und nützlich ist. Sodann sollte sie sich auf eine therapeutische und theoretische Basis abstützen. Jede Aktivität sollte sinnvoll und interessant sein. Sie muss Möglichkeiten eröffnen, Verantwortung zu übernehmen und soll dazu anregen, Energie zu investieren. Jede Aktion muss die Balance zwischen den Anforderungen (der Ziele) und den Möglichkeiten der Beteiligten beachten.

### **Arten von Programmen**

Gartentherapeutischen Aktivitäten können in verschiedenen Settings angeboten werden, so unter anderem:

- Berufsbezogenes Programm (Berufsintegration)
- Langzeitpflege (Behinderten- und Alterseinrichtungen)
- Kurzzeitbehandlung (Spital und Klinik)
- Psychiatrie
- Körperliche Rehabilitation
- Schule
- Gefängnis und Anstalt
- Einrichtung für Wellness und Gesundheitsförderung
- Gemeinschaftsgarten

### **Bedürfnisabklärung**

Es ist sehr wichtig, vor einer gartentherapeutischen Aktivität die individuellen Bedürfnisse einer Person abzuklären. Es geht hier zuerst darum, die Stärken einer Person zu eruieren. Sodann stehen folgende Themen im Vordergrund:

- Sozialisation und soziale Fertigkeiten
- Orientierung im Raum und in der Zeit
- Fähigkeit, Anweisungen zu befolgen
- Verantwortungsbewusstsein und Entscheidungsfreude
- Kognitive Fähigkeiten
- Ängstlichkeit
- Sensorische Fähigkeiten

---

<sup>7</sup> Die Idee von Gärten, die von einer Gemeinschaft gepflegt werden, ist bei uns noch eher unbekannt. In der englisch- und französischsprachigen Welt gibt es dazu aber viele Beispiele.

<sup>8</sup> Aus dem Kapitel „Activity or task selection to meet treatment objectives“ (S. 39-50)

## **Hintergrund der Teilnehmenden**

Die Freizeitbedürfnisse der Person und ihr Interesse an Gartenaktivitäten sind entscheidend für die Planung von Aktivitäten. Diese müssen für die betreffende(n) Person(en) sinn- und bedeutungsvoll sein. Abneigung gegenüber Dreck und vorhandene Allergien müssen im Vorfeld abgecheckt werden. Idealerweise werden Erkundigungen über frühere Gartenaktivitäten und Vorlieben der Teilnehmenden eingezogen.

Zu Beginn sollten Tätigkeiten im Vordergrund stehen, die den Teilnehmenden vertraut sind und die ihnen Freude machen. So kann eine Atmosphäre der Sicherheit aufgebaut werden. Mit zunehmender Zeit im Programm können langsam neue Felder eröffnet werden. Damit können die allgemeinen Funktionen und Fähigkeiten einer Person erweitert werden. Hintergrundinformationen helfen dem Therapeuten oder der Therapeutin, das Verhalten einer Person (besser) zu verstehen.

## **Assesement der Situation**

Hier geht es darum, die Person bei Gartenaktivitäten zu beobachten. So kann beurteilt werden, wie eine Person eine Aufgabe angeht und erledigt. Dabei werden Fähigkeiten und Begabungen dokumentiert und spezielle Beobachtungen notiert. Im Bereich der Arbeitsintegration kann beim Assesement das Potenzial für die Arbeitsfähigkeit eruiert werden. Auf der Basis eines Assesements können die Anforderungen und Ziele eines Therapieprogramms formuliert werden.

## **Kontinuität eines Programms**

Nur mit einem längerfristigen Programm können grundlegende Wachstumsprozesse bei einer Person erreicht werden. So kann eine beabsichtigte Ordnung erreicht werden und nicht nur eine Sammlung von zufälligen Ereignissen. Gartenaktivitäten sind ideal für längerfristige Prozesse, da jeder Garten sich im Verlauf der Jahreszeiten entwickelt. Kontinuität kann erreicht werden durch:

- Mindestens eine Aktivität pro Woche
- Aktivitäten, die aufeinander aufbauen
- Auswertung von erledigten Aufgaben und Projekten
- Nutzung der saisonalen Entwicklungen im Garten
- Einbezug eines erweiterten Rahmens
- Unterhalt der Arbeitsräume

## **Weitere Punkte zur Aktivitätsplanung**

Die folgenden Punkte sind ebenfalls wichtig zur Planung von Aktivitäten, werden hier aber nicht weiter ausgeführt:

- Zeitlicher Rahmen der Aktivitäten
- Budget
- Verfügbares Gartenareal und Beschaffenheit
- Verfügbare Innenräume
- Verfügbarkeit von Wasser
- Klima und Wetterverhältnisse
- Geräte, Material, Möbel
- Anzahl Teilnehmende
- Dauer des Aufenthalts der Teilnehmenden in der Institution
- Verfügbares Personal (Professionelle, Freiwillige)
- Gefahren (z.B. giftige Pflanzen, gefährliche Werkzeuge, Sonneneinstrahlung, Allergien)

# Verlaufbeschreibung des Projekts

## Vorbereitungen

Auf Empfehlung von Gabriel Eichenberger rufe ich Markus Federer an, der das Altersheim Grünau in Zürich leitet. Er ist grundlegend interessiert an einem Projekt in der Grünau und bittet mich, ihm Unterlagen zuzustellen. Das Dossier enthält Brief; Kurzbewerbung; Prospekt ‚Gärten helfen Leben‘; Text „Gartentherapie: 8 Fragen und Antworten“<sup>9</sup>; und Projektskizze Gartengruppe<sup>10</sup>.

Nach dem Studium der Unterlagen zeigt sich M. Federer weiterhin sehr interessiert am Projekt. Am 2. März 2007 kann ich mich bei ihm vorstellen. Er ist einverstanden, ab April 2007 das Projekt zu starten und optimistisch, dass sich schon einige Interessierte finden werden. In der Aktivierung, erzählt er, hätten auch schon punktuell einige Tätigkeiten im Garten stattgefunden. M. Federer zeigt mir den Garten im Parterre mit einigen Beeten, der Rasenfläche und einem kleinen Teich. Sodann hat es im 1. Stock eine grosse Terrasse mit grossen, zum Teil etwas ‚verwilderten‘ Hochbeeten. Es gibt zudem zwei Pergolen, die aber ganz kahl sind und kaum benutzt werden. Auf dem obersten Stock, wo die Räume der Aktivierung sind, bietet die grosse Dachterrasse eine schöne Aussicht. Sie ist aber im Hochsommer kaum beschattet und kann deshalb dann nicht benützt werden.

Das Altersheim Grünau ist nach Etagen organisiert. Es finden regelmässig sogenannte Etagengespräche statt. Der Freitag-Nachmittag ist gut für den Gartenclub geeignet. Am Morgen singt jeweils der gut besuchte Grünau-Chor. Die Aktivierungstherapeutin heisst Ursula Caderas. Er empfiehlt mir, sie nach ihren Ferien zu kontaktieren, um mein Projekt mit ihr zu besprechen.

Wir machen ab, dass am 13. April um eine Info-Veranstaltung für Interessierte stattfinden soll. Herr Federer wird zusammen mit U. Caderas in der nächsten Zeit geeignete Personen auf eine Teilnahme am Projekt ansprechen.

Für Anschaffungen im Rahmen des Projekts (z.B. Pflanztröge oder Werkzeuge) sollen die nötigen Mittel zur Verfügung gestellt werden. Mit meinem Vorschlag für eine Entschädigung von 50 Franken pro Nachmittag ist er einverstanden. Er wird eine kleine Vereinbarung dazu erstellen und mir zustellen.

Im Geräteraum hat es einige Gartengeräte (Scheren, Hacken, Rechen usw.), die aber recht alt aussehen. Hier müsste man sicher einmal ein Inventar erstellen und die nötigen neuen Geräte anschaffen. Es hat auch Maschinen wie Heckenschere, Motorsäge und Rasenmäher, die vom Abwart benützt werden.

Leider passt mir der Termin für eine Teilnahme an einer Personalsitzung nicht. M. Federer wird an der nächsten Sitzung im April kurz über mein Projekt informieren.

Am 17. März mache ich eine Besichtigung der Terrassen und der Gartenanlage. Dabei halte ich das Wichtigste auf Fotos fest<sup>11</sup>. Auf dem Gang treffe ich die Pflegedienstleiterin, die ich kurz über das Projekt informiere. Sie hat davon von Herrn Federer schon gehört und meint, dass da wohl schon ein paar Pensionärinnen oder Pensionäre mitmachen werden. Sie betont, dass die Pflegefachkräfte keine Zeit für Gartenarbeit wie z.B. Giessen hätten.

Am 27. März treffe ich Ursula Caderas, welche die Aktivierung leitet. Bevor sie die Aktivierung vor sieben Jahren übernahm, arbeitete sie vier Jahre als Altenpflegerin. Ihr Angebot in der Aktivierung umfasst Gedächtnistraining, Bastelgruppe und Spielnachmittag sowie Kochgruppe (alle 14 Tage). Sie zeigt mir ihre Balkonkisten, die mit allerlei Blumen und Kräutern bestückt sind. Sie erzählt mir, dass ihr die Pensionärinnen ab und zu beim Jäten geholfen haben. Den grössten Teil habe sie aber selber gemacht, insbesondere die Beete im Parterre pflegt sie ganz alleine. U. Caderas ist sofort einverstanden, in der Gartengruppe mitzumachen. Auf der Terrasse im ersten Stock treffen wir eine Pflegerin, die einen Teil der Beete mit Blumen bepflanzt hat. Der

<sup>9</sup> Das Paper zur Gartentherapie ist im Anhang I (S. 31) abgedruckt.

<sup>10</sup> Die Projektskizze ist im Anhang II (S. 33) zu finden.

<sup>11</sup> Ein paar Fotos sind im Anhang III (S. 34) abgedruckt.

Rest ist grösstenteils mit Boden deckenden Stauden bepflanzt. Zum Teil klettern von unten Efeu und Geissblatt bis auf die Terrasse hinauf. Einige Rosen haben in den Hochbeeten ein eher kümmerliches Dasein. Meine Idee, eine Pergola zu begrünen, findet sie gut. Hinten gibt es ein altes Treibbeet, wobei die Glasabdeckung nicht mehr vorhanden ist. Einen geeigneten Raum, um Saatschalen aufstellen zu können, gibt es nicht.

Alle Zimmer im Altersheim Grünau haben einen Balkon mit grossen Blumenkisten, die mehrheitlich bepflanzt sind. Bei einigen helfen auch Angehörige beim Bepflanzen mit. In den Gängen hat es einige Zimmerpflanzen.

U. Caderas ist für den Blumenschmuck im Hause zuständig und hat dazu im Parterre ein paar Beete, wo momentan (Ende März) noch die letzten Narzissen und Tulpen blühen. Die werden dann bald einmal abgeräumt, um Platz für Schnittblumen zu machen. Ich äussere die Idee von Exkursionen, die sie grundlegend gut findet. Sie meint, das müsste man dann aber frühzeitig organisieren. Sie habe dazu auch noch ein paar freiwillige Helferinnen zur Hand. Sie unterstützt auch meinen Wunsch, auf der Terrasse vor allem Kräuter anzupflanzen. Diese könne man dann gut zum Kochen verwenden.

Wir besichtigen anschliessend den Werkzeugschuppen. Es hat viele, wenn auch eher alte, Handwerkzeuge, die aber noch gut zu gebrauchen sind. Wir müssten dann auf alle Fälle noch ein Inventar machen und ev. noch gewisse Werkzeuge dazu kaufen. Eine Kiste zum Verstauen der Werkzeuge auf der Terrasse wäre hilfreich. Wir fragen den Abwart José und dieser ist gerne bereit, eine zu organisieren, meint sie.

U. Caderas macht die Einladung für die Info-Veranstaltung am 13. April. Sie wird einige Pensionäre und Pensionärinnen im Vorfeld auf den Gartenclub ansprechen. Wir sprechen dann noch kurz über das Problem der starken Sonne auf der Terrasse, wo wir ja am meisten arbeiten werden. Sie meint dazu, man könne im Sommer Sonnenschirme aufstellen.

Ich habe ein sehr gutes Gefühl, mit Ursula (wie ich sie jetzt nennen darf) zusammen die Gartengruppe zu leiten. Sie ist sehr motiviert und interessiert und bringt vom Gärtnerischen her schon einige Erfahrungen mit (ihre Schwester ist Gärtnerin!).

Am 24. April bereiten wir (Ursula und ich) den Garten vor. Zuerst nehmen wir im Parterre die Tulpen- und Narzissenzwiebeln aus den Beeten heraus. Ein Zivildienstleistender unterstützt uns bei der Arbeit tatkräftig, sodass wir nach zwei Stunden die Beete fertig haben. Nach dem Mittagessen im Personalrestaurant machen wir auf der Terrasse einen Teil der Beete für die Bepflanzung frei. Das ist eine schweisstreibende Arbeit, weil sehr viel Unkraut und Bodendeckerpflanzen die Beete überwuchert haben. Nach rund drei Stunden Arbeit haben wir ein Beet für Erdbeeren, zwei für Kräuter, eines für Gemüse und ein weiteres für Kürbisse bereit. Das Erdsubstrat ist ziemlich gut, muss aber noch mit frischer Erde aufbereitet werden.

Seit der Informationssitzung (s. unten) ist schon einiges gemacht worden: Die Blumenkisten sind von Jät befreit und sauber geputzt. Ebenso ist das Gelände von Frau Müller sauber geputzt worden. Frau Bänziger hat bereits einiges Unkraut in den Beeten entfernt. Eine Pflegerin bringt Frau Marti vom ersten Stock auf die Terrasse. Sie möchte dann ab und zu auch im Gartenclub dabei sein.

Im Geräteschuppen schauen wir die Handwerkzeuge durch. Es hat folgende Werkzeuge: 2 kleine Schaufeln, 2 Setzhölzer, 1 Grasschere, 2 alte Baumscheren, 3 Unkrautstecher.

Ich erstelle eine Liste der Pflanzen, die zum Teil schon vorhanden sind oder noch zugekauft werden müssen (s. nächste Seite):

## Pflanzenliste

Ort	Name deutsch	Name lateinisch	Bemerkungen
Balkon 5. Stock	<b>Hängebegonie</b>	Surfinien / Begonia	
	Basilikum	Ocimum basilicum	gesät Mitte April (mit Abdeckung)
	Gartenkerbel	Anthriscus cerefolium	gesät Mitte April (mit Abdeckung)
Terrasse 1. Stock	<b>Pfefferminze</b>	Mentha piperita	oder M. spicata (Grüne Minze)
	<b>Zitronenmelisse</b>	Melissa officinalis	
	<b>Rosmarin</b>	Rosmarinus officinalis	mehrere
	<b>Currykraut</b>	Helichrysum italicum	
	weitere Teekräuter		z.B. <b>Thymus, Lavandula, Camomilla</b>
Treibbeet	Gurke	Cucumis sativus	oder 'Gartengurke' / ev. Melone
Treibbeet	Tomate	Lycopersicon	Cherry-Tomate
	Radiesli	Raphanus	werden gesät
eigenes Beet	<b>Zierkürbis</b>	Cucurbita	C. pepo oder 'Kalebasse -> kletternd
eigenes Beet	<b>Walderdbeere</b>	Fragaria	F. hortensis oder F. vesca (Walderdbeere)
	Passionsblume	Passiflora caerulea	in Topf (winterhart?)
Pergola	Hopfen	Humulus lupulus	für Pergolabegrünung geeignet?
Pergola	<b>Kiwi</b>	Actinidia deliciosa	zwei Pflanzen (weibl. & männl.)
	Geissblatt	Lonicera	ev. L. brownii (immergrün!)
Garten Parterre	<b>Bohnenkraut</b>	Satureja hortensis	
	<b>Salbei</b>	Salvia officinalis	robuste Sorte
	<b>Rosmarin</b>	Rosmarinus officinalis	
	Dill	Anethum graveolens	wurde gesät
	Wucherblume / Margerite	Chrysanthemum	
	Tagetes		werden gesät
	Löwenmäulchen	Antirrhinum	
	Ringelblume	Calendula	ev. ansäen
	<b>Zinnien</b>	Zinnia	
	<b>Rudbeckie</b>	Rudbeckia	
	<b>Sommeraster</b>	Callistephus sinensis	

### Fett: noch zu kaufende Pflanzen

Am 26. April gehen Ursula und ich an die Blumenbörse Unterengstringen bei Zürich für einen Grosseinkauf. Wir erwerben für unser Projekt diverse Werkzeugen und Utensilien:

13 Blumenschilder, 2 Unkrautstecher, 2 Setzhölzer, 1 Grasschere, 3 Baumscheren, 2 Handschaufeln, 5 Paar Handschuhe, Rankhilfe, niedriger Zaun.

An Pflanzen kaufen wir ein:

18 Hängebegonien, 6 Wicken (Convolvulus), 6 weisse Campanula, 12 Walderdbeeren, 'Alexander', 9 Minzen (3 verschiedene Sorte), 6 Zitronenmelissen, 6 Rosmarin, 9 Salbei, 6 Sanvitalia, 3 Oregano, 3 Currykraut (Helichrysum). Alles zusammen geben wir über 500 Fr. aus. Die Preise sind moderat, weil sie für Gärtner kalkuliert sind.

Wieder zurück in der Grünau, schneide ich zusammen mit dem Zivilschützer die Beete noch ein wenig besser aus, sodass sie nicht sofort wieder überwuchert werden. Wir setzen beim Erdbeerbeet zusätzlich noch einen niedrigen Zaun, um das Eindringen von Unkraut zu vermindern.

## Club I (13. April 2007)

Der Heimleiter Markus Federer begrüsst die anwesenden acht Pensionärinnen und den einzigen Pensionär. Er freut sich, dass so viele für den Gartenclub Interesse zeigen. M. Federer steht voll hinter dem Projekt und stellt dafür auch ein entsprechendes Budget zur Verfügung. Da der Garten rund ums Altersheim Grünau ein bisschen ein ‚Stiefkind‘ sei, würden uns dafür viele Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Er wünscht, dass die Teilnehmenden stolz auf ihre Arbeit und ihren Einsatz sein können und dass etwas Schönes entsteht.

Nun stelle ich mich selber den Anwesenden kurz vor. Ich beginne mit der Präsentation einiger Pflanzen, die ich aus dem eigenen Garten an der Ackersteinstrasse mitgenommen habe: Flockenblumen, frühe Iris, Narzissen. Dann erzähle ich ein wenig aus meinem Leben:

- Aufgewachsen in ländlicher Umgebung in Schwyz
- Seit 25 Jahren mit meiner Frau in Zürich wohnhaft, seit sechs Jahren in Höngg in Häuschen mit eigenem Garten!
- Früher Reallehrer, dann noch Ausbildung zum Psychologen
- Langjährige Tätigkeit in der Gesundheitsförderung, spezielle mit Fokus auf Alter
- Wunsch, meine Erfahrungen in der Gesundheitsförderung mit der Liebe zur Natur und Pflanzen verbinden zu können
- Weiterbildung «Gärten helfen Leben» in Köln mit der Aufgabe, ein Projekt durchzuführen
- Daneben: Praktikum in der Gärtnerei der Psychiatrischen Klinik Zugersee

Aus meinem Rucksack entnehme ich ein paar Gärtnerwerkzeuge und stelle sie den Anwesenden vor: Baumschere, Grabschaufel, kleine Hacke, Messer, Unkrautstecher.

Das Projekt «Gartenclub Grünau» erläutere ich mit Hilfe der kurzen Projektbeschreibung, die alle erhalten.<sup>12</sup>

Aus einer Box mit alten handgemalten Pflanzenbildern liest jede/r Anwesende nun ein oder zwei Bilder aus, die ihr/ihm besonders viel bedeuten und stellt sie den anderen kurz vor:

Herr Federer	Maiglöckchen, Nachtkerze: geheimnisvolle Pflanze, die in der Nacht blüht
Frau Bänziger	Buschwindröschen und Schneeglögli: erinnern sie an ihren eigenen Garten
Frau Schüpbach	Soldanelle: erinnert sie an schöne Wanderungen
Herr Dürst	Stiefmütterchen: bezeichnet sie als ‚Tänkeli‘ (französisch: Pensée)
Frau Hauck	Bärlauch: haben sie früher auf Wanderungen gepflückt
Frau Meier	Johannisbeere: die haben sie früher im Schrebergarten angepflanzt
Frau Föhn	Stiefmütterchen: haben sie zu Allerheiligen jeweils auf die Gräber gepflanzt
Frau Greter	Kornblume und Mohn: erinnern sie an die Äcker von früher
Frau Müller	Akelei und Iris: haben ganz speziell schöne Blüten
Frau Röschli	Enzian und Edelweiss: die ‚Nationalpflanzen‘ der Schweiz
Ursula	Schlüsselblume: bringt im Frühling die ersten Farbtupfer in den Garten
Thomas	Flockenblume: bringt im Frühling ein wunderschönes Blau in den Garten

Mit Ausnahme des Herrn Dürst, der es sich noch einmal überlegen muss, ob er mitmachen möchte, scheinen alle motiviert für eine Teilnahme. Ich möchte sie jedoch nicht drängen und bitte alle, sich bei Interesse doch bei Ursula zu melden. Ein Blatt mit den Terminen und den Bedingungen wird an alle verteilt<sup>13</sup>.

Dann besichtigen wir zusammen die Anlagen, wobei wir mit der Dachterrasse beginnen. Hier ist hat es ein paar Pflanztröge (ca. 80cm lang, 40 cm breit und 50 cm hoch). Ursula hat sie mit dauerhaften Pflanzen (z.B. Spiraea) und Schnittblumen (z.B. Ringelblumen) bestückt. In zwei Trögen setzt sie jeweils Gewürze (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch) für die Kochgruppe. Da die Möglichkeiten hier eher beschränkt sind und die Terrasse im Sommer nicht beschattet wer-

<sup>12</sup> Die kurze Projektbeschreibung ist im Anhang IV (S. 35) abgedruckt.

<sup>13</sup> Das Blatt mit Terminen und Bedingungen findet sich im Anhang V (S. 37).

den kann, ist dieser Ort eher zweite Wahl. Zudem erschwert eine ca. 10 cm hohe Schwelle den Zugang für gehbehinderte Personen.

Im Garten im Parterre hat Ursula ein paar schöne Blumenbeete angelegt. Die Schnittblumen verwendet sie für Sträuße im Altersheim. Es hat auch ein paar Kräuter in den vordersten zwei Beeten, die sie für ihre Kochgruppe braucht. Auch die Küche des Altersheims bedient sich ab und zu mit Liebstöckel, Rosmarin und Co.

Die eben liegenden Beete im Parterre sind nicht geeignet, da sich die meisten Pensionärinnen und Pensionäre nicht mehr gut bis zum Boden bücken können. Daneben hat es ein ca. 60 cm hoch gelegenes Beet, das aber nur von einer Seite her zugänglich ist und von ‚Unkraut‘<sup>14</sup> überwuchert ist.

Schliesslich aber gibt es im ersten Stock eine sehr grosse Terrasse mit ca. 50 cm hoch gelegenen Pflanzbeeten. Sie sind zum Teil ebenfalls sehr überwuchert mit Cotoneaster, Wachholder und anderen Bodendeckern. Eine Pflegerin hat begonnen, einen Teil eines Beetes zu roden und mit verschiedensten Stauden, Rosen und Kräutern zu bepflanzen. Sie macht das aber ganz alleine als ihr Hobby. Die Beete sind bis ca. 50 cm tief gut erreichbar, auch von einem Stuhl oder vom Rollstuhl aus. Einzelne Pensionärinnen haben schon ein paar Ideen für Blumen und Kräuter. Im Sommer können zwei grosse Sonnenschirme zur Beschattung installiert werden. Zudem bieten der vordere Teil mit der Hauswand und die grosse Föhre bis in den Nachmittag hinein Schatten. Ein ca. zwei Quadratmeter grosses Treibbeet ohne Dach bietet die Möglichkeit für den Anbau von etwas Gemüse. Sodann hat es zwei grosse Pergolen mit Holzbalken, die aber völlig kahl sind und kaum benutzt werden. Dies gilt auch für die Terrasse, die nur selten von den Pensionärinnen und Pensionären besucht wird. Auch die Leute von der Demenzabteilung im ersten Stock sind selten hier und dürfen nicht alleine nach draussen.

Nach der Besichtigung treffen wir uns wieder im Aktivierungsraum im 5. Stock und machen die wohl verdiente Pause mit Kaffee und Kuchen. Dabei herrscht eine sehr lockere und entspannte Atmosphäre. Man könnte meinen, wir treffen uns schon seit langem!

Nach der Pause sprechen wir über die Möglichkeiten im Garten und insbesondere auf der Terrasse im ersten Stock. Die Balkonkistchen sollen wie in anderen Jahren mit Hängebegonien bepflanzt werden. Erdbeeren werden gewünscht. Beim Gemüse sind Radiesli, Tomaten und Gurken zuoberst auf der Beliebtheitsskala. Ich erfahre, dass einige der Anwesenden früher grössere Gemüsegärten gepflegt haben.

Dann mache ich den Vorschlag mit Küchen- und Teekräutern, der bei den Anwesenden Anklang findet. Es wird betont, dass die Gartenarbeit allen Spass machen soll und nicht zur Qual werden darf. Die Terrasse soll durch den Einsatz des Gartenclubs wieder schöner und attraktiver werden.

Ich frage alle an, ob sie damit einverstanden sind, dass ich jeweils ein paar Fotos machen werde. Niemand erhebt Einspruch. Ich verspreche, am Schluss des Gartenclubs (Ende Oktober) eine Diashow zu machen (heute nennt man dies Powerpoint-Präsentation)<sup>15</sup>.

Wir besprechen, dass die Beete auf der Terrasse bis zum ersten Gartenclub schon ein bisschen gejätet werden könnten, aber erst nachdem sie von uns ‚gerodet‘ worden sind. Dann verabschiede ich mich von allen mit einem guten Gefühl, dass die Mehrheit wohl im Gartenclub mitmachen wird.

---

<sup>14</sup> Man sollte heute besser von (unerwünschten) Beikräutern sprechen

<sup>15</sup> Ein paar Fotos finden sich im Anhang X (S. 46); eine grössere Fotodokumentation ist ab 2008 auf [www.thomaspfister.ch](http://www.thomaspfister.ch) verfügbar.

## **Club II (27. April 2007)**

Ich begrüsse die sechs Pensionärinnen um 14 Uhr im Aktivierungsraum<sup>16</sup>. Nicht im Club dabei sind Herr Dürst und Frau Röschli, die an der Informationssitzung dabei waren. Dafür ist heute Frau Marti vom ersten Stock dabei. Frau Schüpbach (die Mutter von Ursula) ist im Club dabei, kann aber heute nicht kommen, weil sie einen Coiffeurtermin hat.

Zuerst sprechen wir über die Dinge, die in den letzten zwei Wochen seit der Informationssitzung passiert sind:

Frau Meier hat zusammen mit Frau Bänziger die Balkonkisten gejätet und Frau Müller die Brüstungen sauber geputzt. Sie hat sich fast ein wenig übertan und klagt über Schmerzen im rechten Arm. Ich lobe alle, was ihnen sichtlich gut tut. Ich berichte über unseren Jäteinsatz auf der Terrasse im ersten Stock und den Grosseinkauf in der Blumenbörse. Ich zeige die neuen Werkzeuge, die wir dann sicher bald einmal benutzen können. Die Werkzeuge wecken Interesse, besonders die beiden Unkrautstecher. „So etwas hatten wir früher nicht“, meint eine Pensionärin.

Dann gibt's ein Quiz mit den frisch gekauften Kräutern. Alle schliessen die Augen und ich lege jeder Frau ein kleines Kräuterzweiglein in die Hand (Rosmarin, Salbei, Thymian, Oregano, Zitronenmelisse, Minzen, Currykraut). Minzen, Melisse und Rosmarin werden ziemlich schnell erkannt; mehr Mühe machen Salbei, Oregano und Currykraut. Eine meint, früher sei ihr Geruchssinn viel besser gewesen<sup>17</sup>. Mit geöffneten Augen ist es dann einfacher, wobei die Krauseminze mit der Zitronenmelisse verwechselt wird.

Dann verteilen wir die anstehenden Aufgaben. Weil der Zivildienstler noch dabei ist, können wir drei Gruppen machen:

- Frau Müller reinigt mit Frau Marti die Stühle und Tische auf der Terrasse.
- Frau Föhn bereitet mit dem Zivilschützer das Erdbeerbeet vor.
- Frau Meier und Frau Bänziger bereiten die Balkonkistchen für die Bepflanzung vor.
- Ich helfe Frau Greter bei Vorbereiten der Kräuterbeete.

Dann gehen alle an die Arbeit und siehe da, schon in einer halben Stunde sind die ersten Balkonkisten wechselweise mit blauen Begonien und weissen Glockenblumen bepflanzt. Man merkt, dass Frau Meier eine erfahrene Gärtnerin ist. Frau Bänziger hilft vom Rollstuhl aus sehr engagiert mit, obwohl sie das hohe Balkongeländer ziemlich behindert.

Beim Erdbeerbeet ist Frau Föhn damit beschäftigt, die eher grobe Erde mit den Händen feiner zu krümeln und dabei Reste von Wurzeln und Steine zu entfernen. Dann schütte ich einen Sack Blumenerde darauf, die Frau Föhn unter die bestehende Erde hackt. Sie ist ganz in ihrer Arbeit versunken. Man merkt, dass sie früher einmal in einer Gärtnerei gearbeitet hat. Trotz ihrer über 80 Jahre ist sie fit und zwäg<sup>18</sup>.

Frau Greter bearbeitet das Kräuterbeet im Sitzen, da sie nicht mehr so gut zu Fuss ist. Zum Schutz vor der Sonne habe ich ihr einen grossen Sonnenschirm aufgespannt. Sie benutzt zum Verfeinern und Jäten der Erde eine kleine Handhacke. Ich sitze gegenüber und arbeite auch am selben Beet. In lockerem Gespräch geht die Arbeit gut vorwärts. Zwei Meter weiter weg sucht bereits eine Amsel nach Würmern in dem von uns gelockerten Boden.

Plötzlich bekommen wir Verstärkung. Eine Pflegerin bringt Frau Pfenninger, die wie Frau Greter auch am Rollator geht. Ich setze sie auf meinen Stuhl und siehe da: sie beginnt wie Frau Greter vis à vis mit dem Verfeinern des Kräuterbeets. Sie ist ziemlich schwerhörig. Ich erfahre von ihr, dass sie ursprünglich aus dem Wallis kommt und dort einen Garten gepflegt hat.

Nach rund einer halben Stunde beginnt es zu tröpfeln. Das ist ein Ereignis, weil es im April dieses Jahres noch keinen Tropfen geregnet hat. Wir arbeiten noch ein paar Minuten weiter, bis wir beschliessen, etwas früher in die Kaffeepause in den fünften Stock hinauf zu gehen. Es gibt Kaffee, Kuchen und frische Erdbeeren. Frau Föhn meint listig dazu: „Die sind jetzt aber schnell gewachsen!“

---

<sup>16</sup> Portraits von acht Mitgliedern des Gartenclubs finden sich im Anhang VI (S. 38).

<sup>17</sup> Die Abnahme der Leistungsfähigkeit der Sinnesorgane, also auch des Geruchs- und Geschmacksinns, ist eine normale Alterserscheinung. Am längsten und besten erhalten bleibt die Wahrnehmung von Süßem.

<sup>18</sup> Kommt vom deutschen Ausdruck ‚zu Wege sein‘ und bezeichnet eine Person, die gesund und fit ist.

Trotz ein bisschen Regen ist es schön warm, sodass wir weiterarbeiten können. Die Erdbeerpflänzchen werden gewässert und dann eingepflanzt. Die zwölf Stück reichen gerade für das kleine Beet. Voller Stolz steckt Frau Föhn am Schluss das Namenstäfelchen in die Erde.

Frau Greter setzt im ersten Kräuterbeet zusammen mit Frau Pfenninger Rosmarin, Minzen, Melissen und Thymian. Es macht ihr sichtlich Spass, die Pflanzen in die frische, feine Erde zu setzen, und das natürlich wie eine richtige Gärtnerin ohne Handschuhe. Auch mit dem zweiten Kräuterbeet geht es schnell vorwärts. Hier setzen wir noch eine Stevie zum (späteren) Süssen des Kräutertees und zwei Pflanzen Bohnenkraut. Dazu kommen noch zwei Lavendelbäumchen sowie zwei Sanvitalia für die Farbe und eine Vanilleblume für den Duft. Frau Greter giesst alle Pflänzchen mit einer kleinen Giesskanne, die ich ihr jeweils am Hahnen auffülle.

Ich bewundere die schön bepflanzten Balkonkistchen und lobe die beiden Damen, welche sie bepflanz haben. Der Heimleiter, Markus Federer schaut auch noch schnell vorbei und staunt über das Erreichte. Mehrere Pflegerinnen bringen Pensionärinnen vom ersten Stock auf die Terrasse. Es ist richtig Betrieb hier!

Im ersten Kräuterbeet darf Frau Föhn noch die von mir deutsch und lateinisch beschrifteten Namenstafeln zu den Pflanzen stecken. Damit es stimmt, braucht es von mir ein bisschen Hilfe. Die Zeit vergeht wie im Fluge und plötzlich ist es schon 17 Uhr. Da müssen wir aufräumen und fertig mache, da um 17.30 Uhr bereits das Abendessen serviert wird. Ich bedanke mich bei allen und verabschiede mich. Dann putze ich noch ein bisschen die Terrasse sauber und räume auf. Wir haben ein bisschen zu viel Pflanzen gekauft. Das macht aber nichts: Die verschenken wir das nächste Mal im Gartenclub Interessierten für ihr Balkonkisten.

Es war ein schöner und erlebnisreicher Nachmittag. Alle sind stolz auf das Erreichte. Nun hoffen wir, dass die Damen allen Pflänzchen bis in einer Woche gut schauen und ihnen ab und zu ein bisschen Wasser geben.

### **Club III (4. Mai 2007)**

Heute sind fünf Pensionärinnen vom Club dabei (zwei haben sich entschuldigt). Und dann sind noch zwei Neue dazu gekommen: Frau Schor, die auf Platz 4 der Warteliste für einen Platz im AH Grünau ist, möchte auch mitmachen. Das ist doch eine super Gelegenheit, um Leute kennen zu lernen. Und dann ist neu Frau Hilfiker dabei. Sie kam letzte Woche auf die Terrasse und ich habe sie angesprochen, ob sie Interesse am Gartenclub habe. Sie hatte ein wenig Bedenken, da sie fast nichts mehr sehen kann. Ich nehme das als Herausforderung, auch eine sehbehinderte Person im Gartenclub zu integrieren.

Als Einstieg habe ich auf dem Weg von mir zu Hause in die Grünau (20 – 25 Minuten) einige Blumen gepflückt. In lockerem Gespräch gibt es einige Informationen zu den Pflanzen:

Wilde Zwetschgen (Schwarzdorn)	bereits Anfang Mai!
Holunder	verwendet man für Sirup oder Küchlein, wissen einige
Pippau	gleicht dem Löwenzahn
Weigelie	duftet fein nach Vanille
Hartriegel (Cornus)	die Blüten stinken eher ein bisschen
Rhododendron	nach Verblühen zupft man die verwelkten Teile ab
Tannenzweig	daraus kann man feine Latwerge herstellen
Hainbuche	ist bereits voll von Früchten

Ich teile mit, dass ich alle diese Pflanzen nicht weit vom Altersheim in den Grünanlagen gefunden habe und ermuntere alle, auch einmal auf ‚Wanderschaft‘ zu gehen.

Zusätzlich habe ich den Tisch mit feinen Ästen von Cotoneaster dekoriert, die mit zarten weissen Blüten richtig übersät sind. Alle finden das sehr schön und bedanken sich.

Ich möchte gerne wissen, was in den vergangenen Tagen so gelaufen ist. Frau Bänziger hat zusammen mit Ursula in den Kisten im 5. Stock Basilikum, Dill und Kerbel pikiert. Frau Meier berichtet, dass sie nach dem letzten Club sehr müde war. Frau Schor erzählt von ihrem grossen

Balkon bei ihrer Wohnung. Frau Greter hat mit Hilfe einer anderen Frau alle Pflanzen mit dem Schlauch gegossen.

Dann verteilen wir die anstehenden Arbeiten auf der Terrasse im ersten Stock:

- Frau Bänziger und eine Pensionärin vom ersten Stock jäten die Kräuterbeete: Das geht gut vom Rollstuhl oder vom Stuhl aus bis auf eine Tiefe von ca. 30 cm. Mit Hilfe einer kleinen Handhacke geht sogar der Löwenzahn raus. Nach einer Stunde sind alle ‚Beikräuter‘ entfernt.
- Frau Greter pflanzt das Bohnenkraut, das ich von der Gärtnerei in Oberwil mitgenommen habe<sup>19</sup>. Sie überlegt sich zuerst genau, wo die Pflanzen hinkommen und bereitet die Erde säuberlich vor. Nach dem Setzen giesst sie die Pflanzen sorgfältig mit der Giesskanne.
- Frau Schor und Frau Meier schauen zu den Geranien auf den Putzbalkonen im ersten Stock. Zusammen mit Ursula jäten sie die Balkonkisten, füllen neue Erde rein und setzen die Geranien. Frau Schor hat heute viel Energie und arbeitet weiter bis halb sechs Uhr.
- Frau Schüpbach und Frau Hilfiker verfeinern die Erde im Treibbeet. Das geht ganz gut auch für Frau Hilfiker mit dem Sehproblem. Frau Schüpbach gleicht dann die Erde mit dem Rechen eben aus. Dann kommt die feine Aussaaterde oben drauf und wird säuberlich verteilt. Dann zieht Frau Schüpbach die ca. 1 cm breiten Furchen in die Erde und verteilt die Samen von Radiesli, Silberzwiebeln, Schnittknoblauch und Kresse. Das ist ganz anspruchsvoll, da die Samen recht klein und dunkel sind. Die Furchen werden anschliessend leicht mit der Erde überdeckt und dann mit der Brause gegossen. Frau Hilfiker drückt dann die Erde noch leicht an und Frau Schüpbach schneidet ein Fliess zu und deckt das Beet zum Schutz vor der Kälte und vor den Vögeln. Dann werden die einzelnen Gemüse noch mit einem Namensschild versehen.

Zum Zvieri gibt's erstmals feinen Kräutertee aus dem eigenen Garten, und zwar aus Melisse und Minze. Da nun ganze drei Wochen Pause ist, werden die Aufgaben für diese Zeit genau verteilt und auf einem Blatt an der Wand festgehalten. Nächsten Freitag gehen die Pensionärinnen und Pensionäre auf eine ‚Blueschfahrt‘ (Ausflug zu blühenden Obstbäumen), und übernächstes Mal ist wegen Auffahrt (Feiertag) ein verlängertes Wochenende.

Wir machen ab, am 15. Juni eine Exkursion in den Botanischen Garten Zürich zu organisieren. Zwei brauchen für den Weg ein Taxi, während die anderen mit dem Tram hinfahren werden. Dann gibt's für alle noch ein Kreuzworträtsel, das ich selber erstellt habe<sup>20</sup>. Alle lösen die Aufgabe mit Bravour, einige mit ein bisschen Hilfe von links oder rechts. Alle sind stolz darauf, dass sie das Lösungswort herausgefunden haben.

Und schliesslich gibt's noch ein Ratespiel: Jemand denkt sich eine Pflanze im Kopf aus und beschreibt sie den anderen, z.B. Grösse, Farbe, Standort, Verwendung usw.); diese müssen herausfinden, um welche Pflanze es sich handelt. Pflanzen wie Immergrün, Erdbeere und sogar der ‚Sommerkaktus‘ werden alle herausgefunden.

Zusammenfassend war es ein abwechslungsreicher Nachmittag mit viel Engagement von allen Seiten her. Sowohl körperlich als auch geistig wurden alle ziemlich gefordert. Am Schluss dürfen alle ein bis zwei Kräuter zum Pflanzen auf ihrem Balkon mitnehmen.

---

<sup>19</sup> Zur Erweiterung meines gärtnerischen Wissens arbeitete ich von Mai bis Oktober 2007 zwei Tage pro Woche in der Gärtnerei der Psychiatrischen Klinik Zugersee in Oberwil. Bei der Arbeit mit Schnittblumen, im Kräutergarten oder bei Umgebungsarbeiten leite ich ein bis zwei Patientinnen oder Patienten der Klinik an (vgl. [www.pkzs.ch](http://www.pkzs.ch)).

<sup>20</sup> Das Kreuzworträtsel ist im Anhang VII (S. 42) abgedruckt.

## **Club IV (25. Mai 2007)**

Ich stelle wie schon üblich zu Beginn meinen auf dem Weg gepflückten Blumenstrauss vor. Dieses Mal sind es Kirsche, Berufskraut, Pippau, Liguster, Holunder, Jungfer im Grünen und Bartnelken. Die beiden letzten habe ich im Blumenbeet von Ursula im Parterre gepflückt, weil im Gebiet der Grünau momentan nicht sehr viel Blühendes zu finden ist.

Dann erzählen verschieden Frauen von den Aktivitäten der letzten drei Wochen: Frau Greter hat in den Kräuterbeeten gejätet. Frau Meier musste die Blumenkisten mehrmals giessen. Frau Müller hat das Geländer auf dem Balkon geputzt, weil es voll von Vogelkot war. Ich lobe alle und wir sind stolz, dass alles so gut gedeiht. Ich berichte kurz von meinem Einsatz am 11. Mai: Nun wachsen zwei Kiwipflanzen bei der Pergola (einige haben das natürlich schon bemerkt); die zwei Susannen blühen bereits mit ihren schönen gelb-schwarzen Blüten; die zwei Gurken im Gemüsebeet sind ebenfalls am Wachsen. Dann habe ich noch zwei Sommer-Erdbeeren gesetzt, weil die anderen Pflänzchen doch noch eher schwächlich wirken.

Nun werden die Aufgaben verteilt:

Frau Meier holt die Teekräuter für den Zvieritee: sie stellt eine spezielle Mischung aus Melisse, Minze, Salbei, wenig Thymian und zwei Blättchen des Süsskrauts<sup>21</sup> zusammen. Wir nennen den Tee ab sofort den ‚Meier-Tee‘.

Frau Schor übernimmt das Aufbinden der Tomaten. Sie hat damit Erfahrung und macht das sehr professionell. Zusätzlich häufelt sie die Erde um die Pflanzen an. Dann lockert sie die Erde im Gemüsebeet und beginnt bei den Kürbissen zu jäten. In der Mai-Hitze hat sie sich dann doch ein wenig übernommen. Ich merke das und empfehle ihr eine Pause im Schatten. Sie sitzt erschöpft auf dem Stuhl und bekommt von Ursula ein Glas Wasser. Ich nehme mir vor, noch besser auf die Befindlichkeit der Club-Mitglieder zu achten und genügend Pausen einzuschalten.

Frau Greter jätet wie gewohnt im Kräuterbeet in ihrer ruhigen Art. Wir setzen noch Frau Strübin vom ersten Stock dazu, die von mir aber eine 1:1-Betreuung braucht, da sie nicht mehr selber erkennt, was zu tun ist. Zusammen zupfen wir die Beikräuter. Die grösseren reisse ich aus, weil ihr die Kräfte dazu nicht reichen (z.B. Weidenröschen bei den Iris). Ich reiche ihr die Pflanzen und sie steckt sie in den Kübel.

Frau Pfenninger vom 1. Stock jätet sehr sorgfältig das Erdbeerbeet. Sie erzählt mir, dass sie früher selber einen eigenen Garten gehabt hat. Ich lobe sie für die gute Arbeit.

Dann treffen wir uns alle zum Zvieri, zum ersten Mal auf der Terrasse, mit feinem ‚Meier-Tee‘ sowie Kuchen und frischen Erdbeeren (immer noch nicht vom eigenen Garten!). Am Ende der Pause verabschieden wir mit Applaus die beiden Helferinnen aus dem ersten Stock.

Nach der Pause gibt es eine Aufgabe in Zweierteams: Zusammen in der Umgebung einen Blumenstrauss zusammenstellen. Ich selber mache auch mit und begleite Frau Schüpbach. Sie meint, sie kenne halt fast keine Pflanzen, weil sie ja keine Gärtnerin sei. Ich muntere sie auf, trotzdem die Blumen zu pflücken, die ihr gefallen. Nach ein paar Minuten haben wir ein schönes Sträusschen parat und bringen es auf die Terrasse, wo wir die Sträusschen der anderen Gruppen bewundern. Die ‚Übung‘ hat allen Spass gemacht und nebenbei zu Bewegung und Fitness beigetragen. Wir bestimmen noch die gefundenen Pflanzen. Irgendwer weiss dann fast immer den richtigen Namen von Akelei, Jungfer im Grünen, Glockenblumen usw.

Am Ende wird noch überall gewässert und aufgeräumt. Dann kommt wieder einmal der Chef vorbei und lobt die anwesenden Frauen. Er ist richtig begeistert, was wir in dieser kurzen Zeit so alles gepflanzt haben. In der Schlussrunde sprechen wir noch kurz über die kommende Exkursion. Wir sind nun rund 15 Personen, da noch einige andere Pensionärinnen und Pensionäre sowie freiwillige Helferinnen dabei sein werden. Sodann frage ich noch nach, ob sie als Abschluss vor den Sommerferien für eine Grillparty zu haben sind. Da ist natürlich niemand dage-

---

<sup>21</sup> Das Süsskraut (*Stevia rebaudiana*) stammt ursprünglich aus Paraguay und ist ein natürlicher Süsstoff. Bei uns noch eher ungebräuchlich, wird Stevia in den USA, Kanada, Japan und Korea als Nahrungsergänzung (Süsstoff) eingesetzt. In der Schweiz und der EU ist Stevia als Süssmittel noch nicht zugelassen, da abschliessende wissenschaftliche Studien fehlen. Nach dem Bundesamt für Gesundheit ist eine Zugabe von maximal 2% Stevia in Kräutertees unbedenklich. Stevia ist bis 300 Mal süsser als Kristallzucker. Die Pflanze ist leider nicht winterhart und muss jedes Jahr neu gepflanzt werden. Ein Trocknen der Blätter ist möglich, wobei die Wirkung mit der Zeit nachlässt.

gen. Friedlich plaudern einige noch eine Weile weiter, während ich mich verabschiede, um auf der Terrasse noch fertig aufzuräumen. Frau Schüpbach hilft mir beim Bewässern mit dem Schlauch.

## **Club V (8. Juni 2007)**

Dieses Mal sind sechs Frauen dabei, während sich zwei entschuldigt haben. Nach Tradition beginnen wir mit dem von mir mitgebrachten Blumenstrauss. Dieses Mal stammt er aus meinem Garten und umfasst unter anderem Löwenmäulchen, Margueriten, Schafgarbe, Rosen, Acer, Hortensien und Junger im Grünen. Fast alle Namen werden herausgefunden.

Heute gibt's zum ersten Mal einen eigentlichen Theorieblock. Ich verteile allen ein kleines Dossier zu Kräutern<sup>22</sup>. Alle hören mir aufmerksam zu bei meinen Erläuterungen. Bei der Salbei macht uns Frau Müller darauf aufmerksam, dass diese Heilpflanze nicht nur entzündungshemmend sei, sondern auch als Tee gegen übermässiges Schwitzen eingesetzt werden kann. Sie hat es selber drei Wochen lang ausprobiert und es habe sehr gut gewirkt. Beim Thymian ergänzt Frau Meier, dieses Kraut sei auch gut gegen Husten. Ich merke immer mehr, dass es im Club ein paar Expertinnen hat! Wir verteilen die anstehenden Arbeiten und gehen auf die Terrasse im ersten Stock.

Frau Föhn jätet das Erdbeerbeet, bis auch kein ‚Beikräutchen‘ mehr übrig ist. Sie lockert die Erde mit blossen Händen, was ihr sichtlich Spass macht. Frau Greter jätet die Kräuterbeete in der prallen Sonne, aber (zum Glück) ausgerüstet mit einem grossen Sonnenhut. Ab und zu steht sie vom Stuhl auf, um ihre Reichweite zu vergrössern. Mit einer kleinen Hacke lockert sie die ziemlich verdichtete Erde zwischen den Kräutern auf. Frau Strübin vom ersten Stock kommt auch noch vorbei und hilft beim Jäten. Da ich heute für fünf Frauen zuständig bin, renne ich ziemlich herum und muss immer wieder da und dort einen Ratschlag oder eine Hilfestellung geben. Frau Hilfiker ist nicht ‚einsatzfähig‘, da sie in der Dusche gestürzt ist und Schmerzen hat. Heute klagen auch andere über Schmerzen. Vielleicht ist es das Wetter (...). Es möchte dann aber doch niemand aufs Zimmer gehen.

Ich leite die sehbehinderte Frau Hilfiker an, wie sie mit einer kleinen Astschere den Cotoneaster schneiden kann, der über die Beete hinaus auf die Wege wächst. Geschickt ertastet sie mit der einen Hand die Zweige und schneidet sie mit der anderen ab, ohne sich je zu verletzen. Ich muss einzig schauen, dass sie nicht in die Nähe der Brombeeren kommt. Sie hat Energie für rund 45 Minuten und geht dann an den Schatten für eine Pause.

Frau Müller schneidet bei den Begonien die verblühten Teile weg, sehr selbständig und schnell. Als sie damit fertig ist, putzt sie den Tisch und die Stühle für die Zvieri-Runde. Frau Meier hilft Ursula beim Aufstellen der Stützen für die Dahlien im Parterre.

Frau Schüpbach schneidet mit der Grasschere den Kresse ab, der – weil nicht geerntet – nun in voller Blüte steht. Dieses Salatkraut entspricht definitiv nicht dem Geschmack der Club-Mitglieder. Da Frau Föhn bei den Erdbeeren fertig ist, zeige ich ihr, wie sie die Silberzwiebeln pikieren kann. Das geht nicht sehr gut, da das Gemüsebeet eher zu tief ist und sie sich nicht auf die Mauer setzen will.

Plötzlich gibt es noch ‚Action‘, weil eine Wasserfontäne aus dem Gartenschlauch spritzt. Bevor alle ganz nass werden, stelle ich den Hahnen ab und repariere den Schlauch. Später erzählt Frau Schüpbach allen anderen die ‚Story‘ und ist noch ganz aufgeregt.

Um halb vier gibt es die traditionelle Teerunde. Wie immer ist eine sehr gute und entspannte Stimmung. Eine Pensionärin aus dem ersten Stock sitzt auch noch dazu und wird verköstigt. Während der Pause kommt eine Pensionärin auf das Rosenbeet bei der Tramhaltestelle zu sprechen und beklagt sich über das viele Unkraut dort. Ursula meint, das könne nicht Aufgabe des Gartenclubs sein, denn dafür sei der Abwart zuständig.

Bereits um vier Uhr machen wir die Schlussrunde. Ich lobe alle für ihren Einsatz und mache nochmals auf die Exkursion in einer Woche aufmerksam und bitte alle, pünktlich um halb zwei bereit zu sein. Ich erzähle kurz über meinen Besuch im Botanischen Garten, wo ich den Direk-

---

<sup>22</sup> Die Titelseite des Dossiers ist im Anhang VIII (S. 43)abgedruckt.

tor, Herrn Enz, und den Obergärtner, Herrn Hirzel getroffen habe. Letzterer wird die Führung für uns machen. Ich verteile allen einen Plan sowie einen Flyer zum botanischen Garten. Zusammenfassend war es ein arbeitsreicher Nachmittag, der mit viel Klagen über Schmerzen begann und dann doch in einer guten Atmosphäre endete. Gärtnern hat halt schon (auch) eine therapeutische Wirkung!

### **Club VI (15. Juni 2007)**

Pünktlich um halb zwei sind alle bereit zur Abfahrt vom Altersheim Grünau. Vier Personen steigen in das bereit stehende Taxi<sup>23</sup>, während sich die anderen zur Tramhaltestelle vor dem Haus begeben. Leider hat der Wetterbericht wieder einmal recht und es brauen sich nach einigen Föhntagen dicke graue Wolken zusammen.

Ich mache zum ersten Mal die Erfahrung einer Fahrt mit dem Behindertentaxi, zusammen mit Frau Hilfiker und Frau Greter. Bei leichtem Regen erreichen wir eine halbe Stunde den botanischen Garten und genehmigen uns einen Kaffee im Restaurant. Nach weiteren 30 Minuten treffen auch noch die anderen ein, die von der Tramhaltestelle einen rechten Marsch bis zum botanischen Garten hinter sich haben. Das Wetter wird immer düsterer. Um drei Uhr, als die Exkursion eigentlich beginnen sollte, schüttet es wie aus Kübeln. Zum Glück sind wir im Restaurant an der Wärme und im Trockenen. Ich treffe den Obergärtner Hirzel, der die Exkursion leiten soll und wir machen ab, dass wir anstelle der Exkursion im Vorlesungssaal einen Vortrag von ihm hören werden. Schnell holt er noch ein paar Pflanzen zur Demonstration und dann beginnt die 'Senioren-Universität'. Wir hören spannende Ausführungen über den Sinn und Zweck eines botanischen Gartens, über schöne Orchideen und duftende Pelargonien, inklusive hautnahe Sinneserlebnisse. Sogar in die Erdgeschichte entführt uns Herr Hirzel und erzählt von der *Wollemia nobilis*, einem Nadelbaum, der bereits zur Dinosaurierzeit, also vor über 65 Millionen Jahren, auf der Erde wuchs. Auch den Sinn von botanischen (sprich lateinischen) Namen der Pflanzen möchte er uns noch nahe zu bringen. Nach 45 Minuten gibt es einige Fragen aus dem interessierten Publikum, welche Herr Hirzel kompetent beantworten kann. Immer noch im Regen steigen wir wieder ins Taxi, während die übrigen den Fussweg aufs Tram Nr. 4 unter die Füsse nehmen. Fast gleichzeitig treffen wir in der Grünau ein. Leider haben wir vom botanischen Garten selber nicht viel mitbekommen, aber doch einige spannende Eindrücke mitgenommen.

### **Club VII (22. Juni 2007)**

Heute sind sechs Frauen im Gartenclub dabei, wobei Frau Böhlen neu dazu gestossen ist. Ich habe auf dem Weg ein paar kleine Äste von Bäumen mitgenommen. Deren Bestimmung macht richtig Spass. Ab und zu muss ich ein bisschen helfen, damit der richtige Namen kommt: Ahorn (Spitz-, Feld- und Bergahorn), Esche, Linde, Erle, Weide, Buche, Pappel und Hainbuche. Die meisten Namen lösen bei den Anwesenden Aha-Erlebnisse aus und erinnern Sie an frühere Zeiten oder andere Orte. Zu ein paar Bäumen mache ich Kommentare zu Standort, Grösse oder zur Verwendung des Holzes. Als ich nach weiteren bekannten Bäumen frage, wird von Frau Marti aus dem ersten Stock noch die Eiche genannt. Eine andere Pensionärin erwähnt den Nussbaum. Eine dritte erzählt, wie ihr Enkel eine neue Baumart erfunden hat: die «Plakazie» (zusammengesetzt aus der Platane und der Akazie). Alle lachen herzlich.

Dann sprechen wir in der Runde über die Vorbereitungen für unsere Grillparty in zwei Wochen. Bei den Arten von Fleisch werden neben Würsten Lammkoteletten und Steaks gewünscht. Einige melden ihr Interesse an der Zubereitung der Salate an. Einige der Frauen sind auch in der Kochgruppe und sich daran gewöhnt, in der Küche im fünften Stock zusammen mit Ursula zu wirken.

Um 15 Uhr gehen wir zum Zvieri auf die Terrasse runter und geniessen an der Sonne den feinen Kräutertee zusammen mit Apfelkuchen und süssen Kirschen.

---

<sup>23</sup> Taxi, das zu normalen Tarifen des öffentlichen Verkehrs die Beförderung von behinderten Personen anbietet.

Dann hole ich die Werkzeuge und Geräte und wir lassen los: Frau Föhn schneidet Efeu, der in die Beete hinein wächst. Frau Greter jätet und lockert die Erde in den Kräuterbeeten und entfernt kranke Blätter bei den Rosen. Frau Marti nimmt die abgeerntete Kresse raus und wischt dann das Schnittgut der anderen zusammen.

Frau Böhlen schaut zuerst als 'Novizin' ein wenig zu, bevor sie dann selber mit Jäten beginnt. Frau Meier zupft verblühte Begonien ab und jätet im zweiten Kräuterbeet. Ich versuche Frau Föhn mit der Heckenschere vertraut zu machen. Die ist für sie aber zu schwer. So wechselt sie zur Baumschere und schneidet den Cotoneaster zurück. Sie hilft dann noch beim Zusammenwischen der Grünabfälle mit.

Frau Schüpbach war nur beim ersten Teil dabei, da sie grosse Schmerzen in den Hüften hat. Sie wird noch diesen Sommer auf einer Seite ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt bekommen. Ob sie dann wieder in den Gartenclub kommt, ist noch offen.

Ursula setzt zusammen mit Frau Marti einen Tomatenstrauch vom Beet in den Topf, damit die Tomaten besser erreichbar sind.

Am Schluss des Nachmittags tut sogar mir der Rücken weh! Umso grösser ist die Leistung der Club-Mitglieder, die ja alle zwischen 75 und 90 Jahren alt sind. Ich lobe alle in der Schlussrunde.

### **Club VIII (6. Juli 2007)**

Dieses Mal bringe ich ein Sträusschen mit Früchten an Sträuchern mit und verteile sie auf dem Tisch. Zur Vereinfachung habe ich alle Namen gross auf Papier geschrieben. Der Reihe nach halte ich ein Schild mit einem Namen hoch und fordere die anwesenden neun Frauen auf, das richtige Zweiglein hoch zu halten. Bis auf den Hartriegel werden alle der folgenden Sträucher richtig erkannt: Holunder, Weissdorn, Schwarzdorn/Schlehe, Nussbaum, Haselnuss, Schneeball.

Sodann mache ich den Vorschlag, im August einen nächsten Versuch für eine Exkursion zu wagen. Von einem Praktikum her kenne ich den wunderschönen Kräutergarten im Kloster Heiligkreuz in Cham. Da wir ja uns in der Grünau auch ein wenig auf Kräuter spezialisiert haben, könnten wir bei den Schwestern Theresita und Martha sicher noch viel dazu lernen<sup>24</sup>. Alle finden diese Idee gut und ich bekomme den Auftrag, ein Freitagdatum für die Exkursion zu suchen.

Wir verteilen die Arbeit: Zwei Frauen schneiden die Melissen und die drei verschiedenen Arten von Minzen. Sie holen auch noch eine rechte Portion Schnittknoblauch und Silberzwiebeln aus dem Gemüsebeet.

Die Melissen- und Minzenblätter werden von den Zweigen abgenommen. Ein Litergefäss wird dicht mit je einer Hälfte Minzen- und Melissenblätter gefüllt. Damit machen wir dann einen feinen Sirup. Der Rest wird auf Tüchern zum Trocknen ausgelegt. Für den Sirup werden die Kräuter in einer grossen Pfanne mit sechs Liter kochendem Wasser übergossen. Dann kommt dieselbe Menge Zucker dazu und eine Handvoll dunkler Malven<sup>25</sup> für eine schöne dunkle Farbe. Nun muss man den Sirup eine Nacht lang stehen lassen, damit die Wirk- und Duftstoffe ins Wasser gelangen können.

Am anderen Tag geben wir noch ein Fläschchen Zitronensaft<sup>26</sup> dazu, sieben die Pflanzen dann ab und kochen dann den Sirup nochmals auf, bevor wir ihn heiss in die sauber gespülten Flaschen abfüllen. Nach dem Abkühlen kommt auf jede Flasche noch eine Etikette drauf. Auf dem Weg nach oben treffe ich in der Cafeteria drei Frauen aus dem Gartenclub an. Ich überreiche ihnen je eine Flasche eigenen Sirup. Sie sind ganz stolz (und die anderen am Tisch wohl ein bisschen neidisch...). Die anderen Flaschen kommen in den fünften Stock und können von den Clubmitgliedern abgeholt werden.

<sup>24</sup> Angaben zu drei Artikeln von Sr. Theresita Blunschi findet man im Literaturverzeichnis.

<sup>25</sup> Die fast schwarzen Malven (*Alcea rosea*) habe ich vom Kloster Heiligkreuz bekommen.

<sup>26</sup> Man kann auch Zitronensäure nehmen (10g pro Liter Wasser)

Wieder im Club (VIII) bereiten drei freiwillige Helferinnen zusammen mit den Frauen des Clubs die Beilagen für die Grillparty zu: Hörnlisalat, Grüner Salat, Gurkensalat und Tomaten-Mozarella-Salat. Zwei Frauen suchen im Garten schöne Blumen und schmücken damit die Tische im Esssaal (für draussen essen ist es doch zu kühl). Um vier gibt's dann nur einen 'Meier-Tee' ohne Süßes, da ja bald die Party steigt. Um fünf werfe ich den Grill an und bald brutzeln die Cervelats, Lammkoteletten, Schweinsteaks und Grillschnecken friedlich vor sich hin. Der Chef kommt ab und zu raus, um seinem Hobby (Rauchen) zu frönen und mir beim Grillen zuzuschauen. Bereits um halb sechs wird zum ersten Mal serviert, und bald sind die 20 Personen friedlich am Essen und Trinken. Alle schöpfen sich mindestens zwei Mal; trotzdem haben wir viel zu viel Fleisch gekauft; und auch von den Beilagen hat es noch vieles übrig. Dieser tolle Abend wird uns sicher noch lange in Erinnerung bleiben!

### **Clubs IX-XVIII (3. August – 2. November 2007)**

*Die restlichen Gartenclub-Anlässe können aus Zeit- und Platzgründen nicht mehr im Detail beschrieben werden. Im Folgenden wird jeweils nur noch das Programm in Stichworten aufgeführt.*

#### **Club IX**

- Rückblick zu den Sommerferien
- Heilpflanzenkunde (mit Abgabe eines Dossiers)
- Arbeiten bei den Pflanzen auf der Terrasse
- Abschlussrunde

#### **Club X**

- Geplante Exkursion in den Kloostergarten fällt wegen schlechtem Wetter aus
- Pflücken von Ringelblumen
- Zupfen der Ringelblumenstrahlen und Einlegen in Olivenöl

#### **Club XI**

- Kräuterkunde
- Pflücken der Kräuter auf der Terrasse und Herstellung eines Kräuterkäses
- Zvieri mit feinem Kräuterkäse
- Abschlussrunde

#### **Club XII**

- Informationen zu Ringelblumen und Stiefmütterchen
- Herstellen eines Hautpflegebalsams (42 Döschen zu 50 ml)<sup>27</sup>
- Blick auf die nächsten Termine

---

<sup>27</sup> Zutaten: Olivenöl, Ringelblumen, Stiefmütterchenöl, Bienenwachs, Lanolin

### **Club XIII**

- Pflanzen erraten<sup>28</sup>
- Herstellen von Pesto-Sauce<sup>29</sup>
- Ernten und Trocknen der Kräuter für die Schlafkissen (s. Club XV)
- Zvieri: Toast mit gehackten Tomaten und frischem Pesto

### **Club XIV**

- Kräuterquiz: Erkennen der 10 Kräuter der Schlafkissen<sup>30</sup>
- Abräumen der Hängebegonien in den Balkonkisten und der Tomaten in den Töpfen
- Interviews mit zwei Club-Mitgliedern (s. Anhang VI)

### **Club XV**

- Pflanzenquiz<sup>31</sup>
- Füllen und Etikettieren der Schlafkissen
- Ausblick auf den Abschluss und das nächste Jahr

### **Club XVI**

- Quiz mit Herbstblättern von Bäumen und Sträuchern
- Säubern und Sortieren von Blumenzwiebeln vom Frühjahr
- Pflanzen von Stiefmütterchen in die Balkonkisten

### **Club XVII**

- Sammlung von Hausmitteln bei Erkältungen
- Tastparcours mit 10 Stationen
- Handpeeling mit Olivenöl und Zucker
- Vorbereitung Abschlussessen

### **Club XVIII**

- Abschluss des Gartenclubs mit Diashow, Musik, Raclette-Essen und Pflanzenquiz

---

<sup>28</sup> Eine Frau denkt sich eine Pflanze aus und beschreibt sie (Grösse, Farbe, Standort usw.); die anderen haben die Aufgabe, den Namen herauszufinden. Dann kommt die Nächste dran.

<sup>29</sup> Zutaten: Olivenöl, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Basilikum, Ruccola

<sup>30</sup> Die selber getrockneten Kräuter Melisse, Minzen, Lavendel, Thymian, Zitronenverbene und Rosenblätter werden ergänzt durch die zugekauften Hopfen, Haferkraut, Baldrian, Kamille.

<sup>31</sup> Zu den Themen Blumen, Sträucher, Bäume, Heilpflanzen, Gemüse und Früchte

# Zielüberprüfung

## Ziele

### 1) Teilnahme am Gartenclub

- Mindestens sechs Personen melden sich zum Club an, darunter ein bis zwei Männer
- An jedem Club nehmen mindestens fünf Personen teil (ohne Leitung)
- Austritte werden begründet
- Neue Eintritte sind erwünscht

### 2) Freude im Garten erleben

- Die Mitglieder im Gartenclub zeigen Freude bei der Arbeit mit Pflanzen.
- Sie wirken bei der Arbeit locker und nicht verbissen.
- Sie interessieren sich für Pflanzen.
- Sie haben Freude an den Produkten aus Pflanzen.

### 3) Förderung der Beweglichkeit

- Dank der Gartenarbeit bleiben die Mitglieder beweglich und fit.
- Sie gehen mehr ins Freie.
- Bücken und Strecken werden nach Möglichkeit gefördert.
- Die geistige Beweglichkeit wird erhalten und gefördert.

### 4) Sinnvolle Beschäftigung

- Die Mitglieder des Gartenclubs finden einen Teil ihres Lebenssinns durch Pflanzen.
- Sie bringen selber Ideen ein.
- Sie werden angeregt, sich auch ausserhalb des Clubs mit Pflanzen zu beschäftigen.

### 5) Beziehungen vertiefen

- Bestehende Beziehungen im Club werden vertieft.
- Die Mitglieder helfen unterstützen sich gegenseitig.
- Es entsteht im Club ein Gefühl der Zusammengehörigkeit.

## Bewertung der Zielerreichung

### 1) Teilnahme am Gartenclub

Insgesamt haben zwölf Personen am Gartenclub teilgenommen. Neun Personen waren ständige Mitglieder; die drei übrigen sind leicht demente Pensionärinnen vom ersten Stock des AH Grünau und haben ab und zu mitgemacht. Mit Ausnahme der ersten Sitzung hat kein Pensionär (Mann) am Gartenclub mitgemacht.

Von den neun ständigen Mitgliedern ist Frau Schüpbach nach ihrer Hüftoperation aus dem Club ausgetreten; dafür ist Frau Böhlen neu dazu gekommen.

Zwei Mitglieder waren an allen Club-Nachmittagen dabei, eine Frau fehlte nur ein Mal. Die übrigen haben an 9 bis 12 Sitzungen teilgenommen. Die durchschnittliche Anzahl Mitglieder an den 15 Nachmittagen beträgt sechs.

Mit Ausnahme der Männerbeteiligung konnten die Ziele erreicht werden.

## **2) Freude im Garten erleben**

Alle Mitglieder, ob mehr oder weniger gartenkundig, zeigten von Beginn weg grosses Interesse an Pflanzen und Gartenarbeit. Das zeigte sich jeweils bereits bei der Pflanzenkunde, die ich mit den mitgebrachten Pflanzen ganz praktisch gestaltete.

Alle betätigten sich engagiert nach ihren Möglichkeiten bei der Gartenarbeit auf der Terrasse. Neben den Frauen mit wenig Behinderungen konnten auch die zwei gehbehinderten Frauen (eine im Rollstuhl, die andere mit Rollator) sehr gut integriert werden. Ebenso fühlten sich die die stark sehbehinderte und die leicht demente Frau von der Gruppe sehr gut getragen. Es war eine Freude, wie sich die Frauen immer wieder gegenseitig unterstützten. Mit ganz wenigen Ausnahmen wurde in einer lockeren Atmosphäre gearbeitet. Auch bei den Theorieblöcken und Quiz stand der Spass im Vordergrund, und nicht die gegenseitige Konkurrenz. Die vertiefte Auseinandersetzung mit Kräutern und Heilpflanzen durch ‚Theorie‘, aber besonders auch durch die Verarbeitung der Pflanzen zu Produkten wie Sirup, Hautbalsam, Schlafkissen oder Kräuterkäse ermöglichte den Pensionärinnen sinnhafte Erlebnisse, und zwar im doppelten Sinne: einerseits konnten sie spannende Erfahrungen machen und auch viele sinnliche Eindrücke erleben.

## **3) Förderung der Beweglichkeit**

Durch die vielen Inputs mit Pflanzen und spielerischen Elementen konnte sicher ein Effekt auf die geistige Beweglichkeit erzielt werden. Das zeigte sich zum Beispiel, dass mit der Zeit immer mehr Mitglieder die einzelnen Pflanzen erkennen und benennen konnten.

Mit den Aktivitäten auf der Terrasse an den Hochbeeten<sup>32</sup> waren die Mitglieder deutlich mehr im Freien als die anderen Pensionärinnen und Pensionäre. Wenn es das Wetter zulies, wurden mit der Zeit sogar die Pausen auf der Terrasse abgehalten. Die Produkte aus Kräutern wurden von allen sehr geschätzt. Eine Frau meinte, dank der Schlafkissen können sie jetzt wieder viel länger am Stück schlafen. Einige der Mitglieder haben auch zwischen den Club-Nachmittagen einiges auf der Terrasse geleistet wie z.B. Jäten, Wässern oder Wischen.

## **4) Sinnvolle Beschäftigung**

Die Regelmässigkeit der Freitag-Nachmittags-Clubs wurde sehr geschätzt. Sowohl die Mitglieder als auch wir von der Leitung freuten uns immer auf die Anlässe. Ein gutes Zeichen für die hohe Motivation war, dass sich die Frauen fast immer entschuldigten, wenn sie nicht kommen konnten (z.B. wegen Ferien oder Krankheit). Die rege Beteiligung (s. auch Ziel 1) deutet ebenfalls darauf hin, dass die Beschäftigung mit Pflanzen und Garten den Frauen einen Teil ihres Lebenssinnes ausmacht. Besonders erfreulich ist, dass auch Frauen dabei waren, die früher kaum oder nur wenig im Garten gearbeitet haben.

Verschiedentlich haben einzelne Mitglieder eigene Ideen eingebracht. Da die Sitzungen aber von mir detailliert vorbereitet und strukturiert waren, war da sicher nicht sehr viel Spielraum vorhanden. Die meisten beschäftigten sich auch ausserhalb des Clubs mit Pflanzen, sei dies auf der Terrasse mit Pflegearbeiten oder auf dem eigenen Balkon mit Blumen und Kräutern.

## **5) Beziehungen vertiefen**

Verschiedene der Clubmitglieder hatten vorher nur wenig miteinander zu tun. Mit dem Club entwickelte sich eine Art Gruppengefühl. Ein Indiz dazu ist z.B., dass ich einige Frauen vor dem Club jeweils zusammen beim Kaffeetrinken antreffe. Eine Frau sagte mir, sie habe durch den Club endlich Beziehungen zu anderen Pensionärinnen knüpfen können. Besonders eindrücklich war für mich auch, dass eine Frau schon im Gartenclub dabei war, obwohl sie noch gar nicht im Altersheim wohnte, sondern erst auf der Warteliste war.

Die Mitglieder unterstützten sich gegenseitig immer wieder auf vielfältige Weise. Besondere Aufmerksamkeit erhielten diejenigen, die auf die eine oder andere Weise behindert sind. Die vielfältigen Aktivitäten im Club und die ganz unterschiedlichen Zusammensetzungen der Untergruppen (z.B. beim Quiz) trugen immer wieder dazu bei, dass sich Pensionärinnen näher kamen.

---

<sup>32</sup> Die vorhandenen Pflanzungen haben eine Höhe von 50 cm und sind demzufolge nicht eigentliche Hochbeete. Sie erleichterten aber wesentlich die Arbeit mit den Pflanzen. Die meisten Frauen hätten bei ebenerdigen Beeten nicht mitmachen können.

# Lernerfahrungen und Konsequenzen

## **Projektvorbereitungen**

Meine Idee mit einer Gartengruppe im Altersheim war schnell geboren. Insbesondere die sozialen Aspekte einer Gruppe überzeugten mich von diesem ‚Modell‘. Ein wenig unsicher war ich mir, ob sich genügend interessierte Seniorinnen und Senioren für meine Idee eines ‚Gartenclubs‘ finden liessen.

Über einen Bekannten, der ein Altersheim in der Stadt Zürich leitet, kam ich zu den nötigen Kontakten zu anderen Heimleitungen und stiess bereits bei meiner zweiten Anfrage auf offene Ohren. Der Heimleiter (Markus Federer) unterstützte mich von Beginn weg, indem er z.B. ein Budget für das Projekt bewilligte und mir die nötigen Bezugspersonen im Altersheim Grünau vorstellte. So lernte ich den Abwart und die Pflegedienstleiterin kennen. Im Nachhinein erachte ich einen intensiveren Kontakt zur Pflegedienstleitung als sinnvoll, insbesondere bei der Frage, inwieweit Pensionärinnen und Pensionäre mit dementiellen Erkrankungen in das Projekt einbezogen werden können. Dies passierte dann spontan, weil unser Projekt auf der Terrasse der Demenzabteilung<sup>33</sup> stattfand und Pflegerinnen ab und zu eine oder mehrere Pensionärinnen zu uns auf die Terrasse brachten. Ein fester Einbezug von solchen Personen in den Gartenclub fand aber nicht statt. Das wäre aus Kapazitätsgründen auch eher schwierig gewesen, weil ältere Personen mit dementiellen Erkrankungen eine enge Betreuung benötigen. Ein (späteres) Modell mit einem (stärkeren) Einbezug der Pflegenden wäre aber durchaus denkbar.

Im Rahmen der Projektvorbereitungen lernte ich Ursula Caderas kennen, die im AH Grünau seit Jahren Angebote in der Aktivierung durchführt<sup>34</sup>. Als ich ihr Interesse für Garten bemerkte, fragte ich sie spontan, ob sie mir bei der Leitung des Gartenclubs helfen würde. Sie sagte sofort zu. Rückblickend muss ich festhalten, dass das Projekt ohne sie wohl kaum so erfolgreich gewesen wäre. Bereits bei der Suche nach interessierten Pensionärinnen und Pensionären war sie mir behilflich. Sie war mir auch bei allen Fragen bezüglich Ressourcen und Materialien sehr behilflich und stellte mir den Aktivierungsraum für den Gartenclub zur Verfügung. Auch für zukünftige (weitere) Projekte empfehle ich dringend den Einbezug der Aktivierung.

## **Infrastruktur**

Bei der Suche nach einem geeigneten Platz für die Gartenaktivitäten stiessen wir ziemlich schnell auf die grosse Terrasse im ersten Stock. Die war zu Beginn mehr oder weniger ‚verwildert‘, d.h. vorwiegend mit Boden deckenden Pflanzen versehen. Mit Hilfe eines Zivildienstleistenden rodeten wir die äusseren ca. 60 cm der Beete, die rund 50 cm ab Boden und damit auch für gehbehinderte Personen gut erreichbar sind. Nachträglich würde ich die bepflanzbare Fläche eher noch grösser machen, damit die acht Mitglieder des Gartenclubs noch mehr Aufgaben im Garten haben. Wenn das Projekt im nächsten Jahr weitergeführt wird<sup>35</sup>, sollte unbedingt noch ein grösseres Beet zum Bepflanzen dazu kommen.

Der Aktivierungsraum war für die Gruppengrösse angemessen, zum Teil bei mehr als 10 Personen schon etwas knapp bemessen. Die angrenzende kleine Küche konnten wir mehrmals für die Verarbeitung der Kräuter benutzen. Die hohe Schwelle zum Balkon vor der Aktivierung liess leider eine Benutzung für geh- und sehbehinderte Personen nicht zu. Der Einbau einer Rampe wäre eventuell möglich und müsste abgeklärt werden. Zudem war im Sommer leider keine ausreichende Beschattung möglich. Die Installation von Sonnenschirmen wäre zu überdenken. Ein Raum für die Aussaat von Gemüse und Blumen war nicht vorhanden. So musste damit bis nach den ‚Eisheiligen‘ (Mitte Mai) zugewartet werden. Ein kleines Treibbeet wäre hier sicher nützlich,

---

<sup>33</sup> Im Altersheim Grünau gibt es explizit keine Demenzabteilung. Die Pensionärinnen und Pensionäre mit dementiellen Erkrankungen wohnen aber alle – zusammen mit anderen – im ersten Stock und nehmen dort auch alle Mahlzeiten ein.

<sup>34</sup> Gedächtnistraining, Bastelnachmittag, Spielnachmittag

<sup>35</sup> Die dazu nötigen Abklärungen mit der Heimleitung sind im Gange.

am besten vor dem Aktivierungsraum, oder ein Glasdach beim vorhandenen Treibbeet auf der Terrasse im ersten Stock, das vor ein paar Jahren kaputt gegangen ist.

## **Zusammensetzung der Gruppe**

Die Grösse der Gruppe war mit acht Personen ideal, von denen dann im Durchschnitt sechs anwesend waren. Die Mischung von Pensionärinnen mit eigener Erfahrung im Gärtnereischen und Frauen ohne grosses Know-how erwies sich als optimal, weil so immer genügend Fachwissen vorhanden war und bei Gruppenarbeiten immer eine gute Mischung erreicht wurde.

In einigen Sitzungen kamen bei den Gartenarbeiten auf der Terrasse im ersten Stock Pensionärinnen mit dementiellen Erkrankungen dazu. Wie bereits oben erwähnt wäre ein geplanter Einbezug dieser Frauen und der entsprechenden Pflegepersonen hilfreich gewesen. Von der Zahl her können nicht mehr als zwei demente Personen integriert werden, da sie eine 1:1 Betreuung benötigen. Diese Betreuung könnte zum Teil auch von erfahrenen Mitgliedern des Gartenclubs oder von Freiwilligen übernommen werden. Vielleicht könnten auch die Pflegefachpersonen integriert werden. Zu Beginn des Gartenclubs nahm eine Frau vom ersten Stock an den Sitzungen teil. Nach den Sommerferien konnte sie aber aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr dabei sein. Warum könnte man die dementen Personen nicht am ganzen Club, also auch in der Eingangs- und Schlussrunde dabei haben?

Die Mischung der Gruppe war auch vom Umfang der körperlichen Behinderungen her gut: Drei Frauen sind mit Ausnahme von normalen Altersbeschwerden körperlich sehr fit. Zwei Frauen hatten mit Hüft- oder Knieproblemen zu kämpfen. Eine davon musste sich die Hüfte operieren lassen und gab deshalb den Austritt aus dem Gartenclub. Eine Frau war auf ihren Rollstuhl angewiesen. Sie konnte bei den meisten Arbeiten dabei sein, hatte zum Teil etwas Probleme, die ganzen drei Stunden dabei zu sein. Ein Mitglied war zur Fortbewegung auf einen Rollator angewiesen. Sie konnte viele Arbeiten im Sitzen erledigen. Eine Pensionärin ist fast erblindet, sonst aber noch sehr beweglich. Sie brauchte von mir spezielle Aufträge und Begleitung und erhielt von den übrigen Clubmitgliedern sehr gute Unterstützung. Dasselbe kann für die leicht demente Frau gesagt werden, die fest im Club integriert war. Es war richtig schön anzusehen, wie sich die anderen um sie gekümmert haben.

Die Zusammensetzung nur mit Frauen erwies sich nicht als Nachteil. Bei einer Fortsetzung im nächsten Jahr könnte man noch mehr Energie darauf verwenden, ein bis zwei Männer für den Gartenclub zu finden. Für gewisse schwerere Arbeiten wäre das von Vorteil, wobei körperliche Fitness keine Bedingung für ein Mitmachen sein darf.

## **Zeitlicher Rahmen und Strukturierung**

Drei Stunden waren ein guter zeitlicher Rahmen. Zum Teil wurden die Sitzungen nach rund 2.5 Stunden beendet, weil alle Aufgaben erledigt waren.

Die Strukturierung mit Einstieg – Arbeiten – Pause – Ausblick erwies sich als zweckdienlich. Bei heissem Wetter und strengen Arbeiten im Freien sollte in Zukunft noch eine zweite Pause eingebaut werden, damit die Clubmitglieder nicht zu sehr ermüden. Eine Arbeitsphase von rund 30 Minuten ist für gewisse Personen schon eher an der oberen Grenze. Die Pause konnten und können aber auch individuell eingeschaltet werden.

Für jeden Club hatte ich eine Schlechtwetter-Variante vorbereitet. Das war auch verschiedentlich nötig, da es auch im Sommer mehrmals entweder zu regnerisch oder zu kalt für ein Arbeiten im Freien war.

## **Freiwillige Helferinnen**

Ursula konnte auf die zwei freiwilligen Helferinnen Hanni und Jenny zurückgreifen. Diese kamen im Gartenclub regelmässig zum Einsatz und waren uns zum Beispiel bei der Exkursion und bei der Verarbeitung der Kräuter eine grosse Hilfe. Beide möchten beim Gartenclub im nächsten Jahr auch wieder dabei sein.

## **Kommentare zu einzelnen Sequenzen**

Der Einstieg in jeden Club mit Pflanzenkunde hat sich sehr bewährt. Mit einfachen Spielen oder Gruppenaufgaben werden die Kenntnisse über Stauden, Sträucher und Bäume erhalten oder sogar verbessert. Im Zentrum steht ein bescheidenes Allgemeinwissen über häufig vorkommende Pflanzen in unserer Umgebung. Die zu Beginn von einigen Frauen geäusserten Bedenken, man wisse ja (fast) nichts über Pflanzen und schon gar nicht deren Namen, hörte ich nach ein paar Gartenclubs nicht mehr. Mit geschicktem methodischem Vorgehen konnte ich verhindern, dass sich Clubmitglieder mit wenig Wissen bloss gestellt fühlten. Alle ‚Übungen‘ wurden in Gruppen zu zwei bis vier Mitgliedern gemacht.

Die Arbeit im Garten musste sorgfältig auf die physischen und geistigen Möglichkeiten der einzelnen Pensionärinnen abgestimmt werden. In den meisten Einsätzen arbeiteten mindestens zwei Personen zusammen, die so ausgewählt wurden, dass sie sich von ihren Fähigkeiten ergänzten. Das heisst: Mit einer physisch handicapierten Frau arbeitete eine mit wenig Einschränkungen. Mit einer erfahrenen ‚Gärtnerin‘ arbeitete eine mit weniger Erfahrung. Im Allgemeinen klappte die Einteilung der Arbeit sehr gut und es konnte auch auf Vorlieben der einzelnen Frauen geachtet werden. Nur in Ausnahmefällen überforderten sich einzelne Pensionärinnen, insbesondere verursacht durch die Sommerhitze. Eine Frau entwickelte als Folge des Jätens von Berufskraut einen Hautausschlag, der aber mit unserer selber angefertigten Ringelblumensalbe gut behandelt werden konnte.

Die Pflanzung, Pflege und Verarbeitung der Kräuter war ein grosser Erfolg, wobei für das nächste Jahr eine grössere Pflanzfläche unbedingt nötig ist, da wir mit den angebauten Kräutern nur wenig Produkte herstellen konnten und zum Teil noch Kräuter dazu kaufen mussten. Die Pflege erwies sich als einfach und gut handhabbar. Bei der Herstellung von Sirup beschränkten sich die Möglichkeiten der Clubmitglieder auf das Bereitstellen der Kräuter. Die anderen Arbeiten erledigten wir von der Leitung, da die Pfannen und Gefässe für die Clubmitglieder zu schwer gewesen wären. Auch das Abfüllen des heissen Sirups in die Glasflaschen übernahmen wir selber. Beim Trinken hingegen waren dann alle wieder dabei! Ich war erstaunt über das zum Teil recht grosse Wissen der Frauen über die Heilpflanzen. Doch bald fand ich eine Erklärung: Diese Generation ist in der Tradition von Kräuterpfarrer Künzle und Dr. Vogel aufgewachsen und hat sich das Wissen über die Verwendung von Naturheilmitteln noch bewahrt<sup>36</sup>. Das wohl eindrücklichste Beispiel ist, wie Frau Müller eine Mitpensionärin angeleitet hat, übermässiges Schwitzen mit einer dreiwöchigen Salbeitee-Kur zu bekämpfen. Die Herstellung des Hautpflege-Balsams aus Ringelblumen war eher aufwändig, mussten wir doch die Pflanzen von extern organisieren<sup>37</sup>. Es war schön, wie sorgfältig die Frauen die in Olivenöl eingelegten Ringelblumenstrahlen drei Wochen lang hüteten. Nur einer Frau passierte ein Missgeschick, indem sie das Glas auf den Boden fallen liess, wo der Inhalt eine ziemliche ‚Sauerei‘ anrichtete. Die Herstellung des Balsams war dann ziemlich schwierig und forderte von uns viel Geschick. Vielleicht macht ja die Übung den Meister und wir schaffen es nächstes Mal schon ein bisschen besser! Ganz schön für das Selbstvertrauen der Clubmitglieder war der Verkauf von Hautpflegebalsam und Basilikum-Pesto anlässlich des Basars am so genannten ‚Apfeltag‘<sup>38</sup>.

Ganz wichtig bei jedem Gartenclub waren die ausführlichen Pausen mit ungezwungener Unterhaltung sowie Kuchen und frischen Früchten. Dazu gab es zuerst Kaffee, bald aber ‚nur‘ noch Tee von den eigenen Kräutern. Kulinarische Höhepunkte waren der von uns selber hergestellte Kräuterkäse und das Basilikum-Pesto auf Toast. Auch am Ende des Clubs sind wir immer noch zusammen gesessen und haben den Nachmittag ausklingen lassen.

An den Club-Nachmittages erlebte ich keinerlei Rivalitäten oder Aggressionen. Dass es aber nicht ganz ohne ging, erfuhr ich mehr zufällig, als sich eine Pensionärin darüber beklagte, dass die Balkonkisten viel zu oft gewässert würden. Und bei den Erdbeeren gab es – so hörte ich ebenfalls – gewissen Neid, wer die wenigen kostbaren Früchte pflücken und essen durfte. Die Probleme mit den Erdbeeren hingen sicher auch damit zusammen, dass wir auf einer sehr klei-

<sup>36</sup> Siehe auch Literaturhinweis Jahn (2007)

<sup>37</sup> Sie stammten von Kloster Heiligkreuz in Cham, wohin wir eigentlich eine Exkursion planten, die aber infolge schlechten Wetters abgesagt werden musste.

<sup>38</sup> Der Apfeltag ist eine bald 30-jährige Tradition im Altersheim Grünau, wo ein ganzer Tag unter dem Motto ‚Apfel‘ steht; angefangen von Most, über Apfelkuchlein bis hin zu Apfel-Liedern des Altersheim-Chors.

nen Fläche nur 10 Erdbeerpflänzchen setzen konnten, die (im ersten Jahr) noch wenig Früchte trugen. Bei der Vorbereitung des Gartenclubs überlegte ich mir, ob ich jedem Mitglied ein eigenes Beet zuteilen sollte, für das sie dann voll verantwortlich wäre. Das würde aber die Vereinzelung und das Konkurrenzdenken fördern. Vielleicht könnte man in Zukunft – unter der Annahme, dass eine grössere Pflanzfläche zur Verfügung steht – neben gemeinsamen Beeten auch jedem Mitglied ein kleines Beet zur individuellen Pflege zuteilen. Alle Pensionärinnen haben aber vor ihrem Zimmer auf dem Balkon drei grosse Pflanztröge, die sie mit Hingabe pflegen.

## Zusammenfassung und Ausblick

Das Projekt «Gartenclub Grünau» wurde im Altersheim Grünau, am Westrand von Zürich gelegen, durchgeführt. Es dauerte von April bis Oktober 2007 und umfasste 16 Einheiten zu jeweils drei Stunden am Freitagnachmittag. Acht Frauen zwischen 74 und 90 Jahren nahmen regelmässig an den Clubnachmittagen teil. Bei der Betreuung der Gruppe standen dem Projektleiter die für Aktivierung verantwortliche Person und zwei freiwillige Helferinnen zur Seite.

Die Nachmittage wurden nach einer Eingangsrunde mit einem Teil zu Pflanzenkunde eröffnet. Anschliessend arbeiteten die Pensionärinnen, wenn es das Wetter zuliess, auf der grossen Terrasse im ersten Stock. Eine Pause mit Kräutertee, Gebäck und Früchten diente der Erholung und dem ungezwungenen Austausch. Nach einer zweiten Arbeitsphase wurde dann jeweils im Aktivierungsraum der Club mit einer gemeinsamen Schlussrunde beendet.

Die Hauptaktivitäten im Garten umfassten Anbau, Pflege, Ernte und Verwertung von Kräutern wie z.B. Pfefferminze, Melisse, Rosmarin, Salbei oder Thymian. Damit wurden Teemischungen, Kräuterkissen, Sirup und Hautcrème hergestellt. Daneben pflegten die Clubmitglieder ein Erdbeergärtchen und ein kleines Gemüsebeet mit Kresse, Radiesli, Schnittknoblauch, Tomaten und Gurken. Eine Exkursion in den botanischen Garten und eine Grillparty waren weitere Höhepunkte. Die spielerischen Elemente zu Pflanzen wurden sehr geschätzt.

Die Beteiligung war mit durchschnittlich 75% sehr gut. Die Pensionärinnen machten ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten entsprechend motiviert und engagiert mit. An den Clubnachmittagen herrschte immer eine sehr entspannte und gute Atmosphäre. Die Gruppenzusammensetzung war vielfältig: Frauen mit wenig und mit viel Erfahrung im Garten machten mit; Frauen mit grösseren und mit eher wenig körperlichen Behinderungen waren dabei. Leider machten keine Männer im Gartenclub mit.

Nach Möglichkeit soll der Gartenclub im nächsten Jahr ab April weitergeführt werden. Dazu wäre es sinnvoll, einen weiteren Teil der unbenutzten ‚Hochbeete‘ auf der Terrasse für eine Ausweitung der Möglichkeiten bereit zu stellen. Abklärungen zu einer Umsetzung von ähnlichen Projekten in weiteren Altersheimen der Stadt Zürich sind im Gange.

## Literatur

Berting-Hüneke, Christa et al. (2007). Gartentherapie. Idstein: Schulz-Kirchner Verlag (Neue Reihe Ergotherapie). ISBN 978-3-8248-0528-0

Blunski, Theresita Sr. (2007): Der Heiligkreuzer Kräutergarten. Zeitschrift «Schweizer Land + Leben», Nr. 4 April 2007.

Blunski, Theresita Sr. (2007): Die Kräuter-Hausapotheke. Zeitschrift «Schweizer Land + Leben», Nr. 5 Mai 2007.

Blunski, Theresita Sr. (2007): Salben, Heilöle und Tinkturen – Tipps von Schwester Theresita Blunski aus dem Kräutergarten des Klosters Cham. Zeitschrift «Schweizer Land + Leben», Nr. 8 August 2007.

Bradley, Steve & Val (2006): Duftgärten – Pflanzen für jede Jahreszeit. Starnberg: Dorling Kindersley Verlag. ISBN 3-8310-0873-6

Braun-Bernhart, Ursula (2004): Kräuter & Gewürze. Stuttgart: Kosmos Verlag. ISBN 3-440-10581-4

Braun-Bernhart, Ursula & Mann, Dirk (2003): Balkon & Terrasse. Stuttgart: Kosmos Verlag. ISBN 3-440-10582-2

Guarisco, Doris (2006): «Die Königskerze erhellt das Herz» – der Heilpflanzengarten von Heiligkreuz in Cham. Zeitschrift «Bioterra», Nr. 1/2006.

Haller, Rebecca L., & Kramer, Christine L. (2006). Horticultural Therapy Methods. Binghamton NY: Haworth Press. ISBN 1-56022-326-X.

Jahn, Ruth (2007): Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln. Zürich: Beobachter-Buchverlag. ISBN 3-85569-383-2

Kleinod, Brigitte (2003): Gärten für Senioren pflegeleicht gestalten. Stuttgart: Ulmer Verlag. ISBN 8001-3997-9

Müller-Kaspar, Ulrike & Uzunoglu, Sirin (2005): Gesund leben aus dem Klostergarten – Medizin für Körper, Geist und Seele. Wien: Tosa Verlagsgesellschaft. ISBN 3-85492-424-0 (vergriffen!)

Niepel, Andreas & Emmrich, Silke (2005): Garten und Therapie – Wege zur Barrierefreiheit. Stuttgart: Ulmer Verlag. ISBN 3-8001-4443-3

Pfister Thomas (2007): Der Gartenclub Grünau. Zürich: Hauszeitung des Altersheims Grünau<sup>39</sup>.

Rogler, Isabella (2005): Der Weg ins Grüne – Therapiegärten im Kontext von Pflege und Demenz. Mainz: Pro Literatur Verlag. ISBN 3-937034-74-9 (vergriffen!)

Vonarburg, Bruno (2004): Natürlich gesund mit Heilpflanzen. Aarau: AT Verlag (6. Auflage). ISBN 3-85502-759-5

Wells, Suzanne E. (1997): Horticultural Therapy and the Older Adult Population. Binghamton NY: Haworth Press. ISBN 0-7890-0045-8

Wiegele, Miriam (2000): Der Kräutergarten auf Balkon und Terrasse. Stuttgart: Ulmer Verlag. ISBN 3-7040-1717-5

---

<sup>39</sup> Der Artikel ist im Anhang IX (S. 44) ohne Fotos abgedruckt.

# Anhang

		Seite
Anhang I	Gartentherapie: 8 Fragen und Antworten	31
Anhang II	Projektskizze ‚Gartenclub‘	33
Anhang III	Anlagen Altersheim Grünau (vor dem Gartenclub)	34
Anhang IV	Projektinformationen für Teilnehmende	35
Anhang V	Daten und Bedingungen Gartenclub	37
Anhang VI	Portraits der Gartenclub-Mitglieder	38
Anhang VII	Pflanzen-Kreuzworträtsel	42
Anhang VIII	Titelseite Dossier Kräuterkunde	43
Anhang IX	Der Gartenclub Grünau (Artikel Hauszeitung)	44
Anhang X	Ein paar Fotos aus dem Gartenclub	46

# **Anhang I: Acht Fragen und Antworten zur Gartentherapie**

## **1. Seit wann gibt es Gartentherapie?**

Die Gartentherapie ist nicht neu. Die gute Beziehung zwischen Mensch und Pflanze hat eine lange Geschichte. Schon aus dem alten Ägypten ist überliefert, dass die dortigen Hof-Ärzte Gartenspaziergänge verordneten. Auch im Mittelalter nutzten Heilkundige den Zauber der Gartenarbeit bei der Behandlung von seelisch kranken Patienten. Ab dem späten 18. Jahrhundert wurden Gärten fester Bestandteil vieler psychiatrischer Einrichtungen.

In den 40er und 50er Jahren des 20. Jahrhunderts wurde Gartentherapie in Amerika bei der Rehabilitation von Kriegsveteranen breit eingesetzt und weiter entwickelt. Heute ist diese Therapieform weltweit, vor allem im angelsächsischen Raum, anerkannt als wirksame Behandlung im therapeutischen wie auch im gesundheitsförderlichen Bereich.

## **2. Was ist Gartentherapie?**

Gartentherapie umfasst einen Prozess, in welchem Pflanzen und Gartenaktivitäten dazu verwendet werden, Körper und Seele von Menschen zu stärken. Gartentherapie ist eine effektive und wohltuende Therapieform für Menschen allen Alters und jeder Herkunft. Bei der Gartentherapie werden Gärten und gärtnerische Aktivitäten gezielt eingesetzt zur Behandlung und Gesundheitsförderung. Als Ziele gartentherapeutischer Aktivitäten wird angestrebt, die Lebensqualität sowie die physische und psychische Gesundheit von Menschen zu erhalten oder sogar zu verbessern. Dies geschieht durch den Aufenthalt im Freien und durch intensive Auseinandersetzung mit der Natur, insbesondere mit Pflanzen.

## **3. Wo wird Gartentherapie eingesetzt?**

Gartentherapie wird weltweit eingesetzt in Alterseinrichtungen, Spitälern, somatischen und psychiatrischen Kliniken, Rehabilitationszentren, Kindern- und Jugendheimen, Schulen, Behinderteneinrichtungen und Gefängnissen.

## **4. Was sind therapeutische Gärten?**

An und für sich besitzt jeder Garten eine therapeutische Wirkung. Seit Urzeit sind Menschen – trotz aller technologischer Entwicklungen – immer noch auf die Natur angewiesen und suchen darin Erholung und Entspannung.

Therapeutische Gärten sind zu diesem Zweck angelegte Anlagen. Pflanzungen auf der richtigen Höhe ermöglichen allen Personen einen ungehinderten Zugang. Speziell angelegte Wege ermöglichen eine einwandfreie Begehbarkeit und eine selbständige Zugänglichkeit, auch für Rollstühle. Kleinere oder grössere Rundwege oder spezielle Parcours bieten verschiedenste Bewegungsmöglichkeiten. Anhand von klaren Beschriftungen können sich alle Benutzerinnen und Benutzer gut orientieren.

Therapeutische Gärten motivieren, nach draussen zu gehen. Gleichzeitig regen sie die Sinne an. Sie ermöglichen einerseits Begegnungen mit Menschen, Pflanzen und Tieren, bieten andererseits Rückzugs- und Erholungsmöglichkeiten. Therapeutische Gärten bieten Raum für verschiedenste Aktivitäten.

## **5. Wie wird Gartentherapie praktiziert?**

Gartentherapie wird bei Patientinnen und Patienten gezielt eingesetzt, um verlorene Fähigkeiten wieder zu gewinnen und neue zu erwerben. Besonders bei der Rehabilitation nach Unfällen und Krankheiten, aber auch in Alters- und Behinderteneinrichtungen, dient die therapeutische Arbeit im Garten dazu, grob- und feinmotorische Fähigkeiten wieder zu erlangen oder zu verbessern. Mit Gartentherapie können der Muskelaufbau gezielt angegangen sowie Koordination, Gleichgewicht und Kraft gefördert werden.

Durch die Zusammenarbeit mit der Therapeutin oder dem Therapeuten, aber auch im Kontakt mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern werden die sozialen Fähigkeiten entwickelt. Gartentherapie trägt dazu bei, (wieder) Verantwortung zu übernehmen.

Das psychische Wohlbefinden wird gefördert, indem durch sinnvolle Tätigkeiten und sichtbare Erfolge Menschen für die Zukunft neu motiviert und gestärkt werden.

Gartentherapie ist eine Form von Aktivierungstherapie. Sie hebt sich durch die Arbeit im Freien und den Umgang mit Pflanzen von anderen Formen der Aktivierungstherapie wie z.B. Musizieren, Kreatives Gestalten oder Kochen ab.

Der Aufenthalt in (therapeutischen) Gärten bewirkt alleine schon ein verbessertes Wohlbefinden durch die beruhigende Wirkung von Pflanzen und den Aufenthalt in der freien Natur. Schon die Aussicht auf einen Garten oder sogar Zimmerpflanzen haben erwiesenermassen eine heilende und wohltuende Wirkung auf die Menschen.

## 6. Was sind die Vorzüge von Gartentherapie?

Gartentherapie ist eine kostengünstige Therapieform, die ohne grossen technischen Aufwand möglich ist. Die positiven Effekte und Wirkungen sind durch verschiedene wissenschaftliche Studien nachgewiesen.

Gartentherapie bietet unter anderem folgende Vorzüge:

- Sie kommt bei den meisten Personen gut und löst im Gegensatz zu vielen anderen Therapieformen keine Abwehrreaktionen aus.
- Gartentherapie fördert die Beziehungsfähigkeit.
- Sie ist auch einsetzbar bei starken sensorischen Defiziten, d.h. mit blinden, tauben oder stummen Menschen.
- Gartentherapie fördert die Wahrnehmung und das Gedächtnis.
- Sie ermöglicht eine breite sensorische Stimulation.
- Gartentherapie fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskulatur.
- Sie reduziert Stress und fördert die aktive Erholung.
- Gartentherapie reduziert Spannungen und negative Gefühle.
- Sie hilft der Sinngebung und fördert eine positive Einstellung.
- Gartentherapie fördert grob- und feinmotorische Fähigkeiten.

## 7. Woraus besteht ein Therapiegarten?

Über Bilder kann ein therapeutischer Garten am besten beschrieben werden. Therapeutische Gärten können folgende Elemente umfassen:

- Gehschule mit unterschiedlichen Treppen und Stufen
- Barfussweg
- Ruhebereiche für Einzelne und Gruppen
- Meditationsbereiche
- Duftpfade, Dufthecken, Duftrasen
- Tastgarten
- Klangkörper (Summsteine, Glockenbrunnen usw.)
- Spielbereiche
- Teiche und Bachläufe
- Naschecken
- Kräuter- und Teegarten
- Beeren- und Obstgarten

## 8. Wie kann ein Therapiegarten umgesetzt werden?

Man kann unter drei Aspekten einen Therapiegarten planen und verwirklichen: Da ist zunächst die gärtnerische Herangehensweise, die therapeutische Gärten auf der Basis einer besonderen Pflanzenverwendung entstehen lässt. Zweitens gibt es die eher gestalterische Betrachtungsweise, welche die barrierefreie Zugänglichkeit eines Gartens fordert und mehr Gewicht auf eine optisch gelungene Einrichtung legt. Als dritter Aspekt existieren verschiedene therapeutische Disziplinen wie z.B. Aktivierungstherapie, Ergotherapie oder Physiotherapie, die den Garten und seine Pflanzen als therapeutischen Ort nutzen möchten. Die Praxis zeigt: Für eine einerseits sinnvolle und patientenorientierte, wie auch andererseits gärtnerisch überzeugende Planung und Gestaltung eines Therapiegartens ist es wichtig, dass beide Seiten, Therapeutinnen/Therapeuten und Gartengestalterinnen und -gestalter zueinander finden und einen Gestaltungskonsens erarbeiten.

Die Planung, Gestaltung und Umsetzung eines Therapiegartens ist ein Projekt mit Beteiligung der verschiedensten Partner. Es empfiehlt sich sehr, für die Planung und Umsetzung eines Therapeutischen Gartens und die Einführung von Gartentherapie auf die Mitarbeit und Beratung von ausgebildeten Gartentherapeuten resp. -therapeutinnen zu vertrauen. Nur so ist garantiert, dass das Resultat gut ist und die Investitionen sich lohnen.

## **Anhang II: Projektskizze ,Gartenclub'**

### **Ausgangslage**

Im Rahmen meiner Weiterbildung «Gärten helfen Leben» in Frechen bei Köln besteht die Aufgabe, in einer Alterseinrichtung ein Projekt durchzuführen.

### **Grundidee**

Eine Gruppe von interessierten Bewohnerinnen und Bewohnern trifft sich unter meiner Leitung regelmässig, um Ideen und Aktivitäten im Garten der Einrichtung zu planen und umzusetzen (z.B. Balkonkistchen bepflanzen, Zimmerpflanzen pflegen, kleine Pflegearbeiten im Garten, Pflanzen von Stauden, Blumensträusse, Kräuter setzen, ernten und verarbeiten usw.).

### **Ziele (Beispiele)**

- Freude im Garten erleben
- Förderung der Beweglichkeit
- Sinnvolle Beschäftigung
- Beziehungen vertiefen

### **Zeitaufwand**

Wöchentliche Treffen von rund 3 Stunden

### **Gruppengrösse**

5-7 Personen

### **Anforderungen an die Teilnehmenden**

- Interesse an Gartenarbeit
- Körperliche Beweglichkeit (Rollstuhl ist kein Ausschlusskriterium)
- Geistige Beweglichkeit (fortgeschrittene Demenz als Ausschlusskriterium)
- Gruppenfähigkeit

### **Zusammenarbeit mit**

- Heimleitung
- Pflegedienst
- Aktivierung, Ergotherapie, Physiotherapie
- Gärtner/in, Hauswart, Hausdienst

### **Projektdaten**

März 07	Planung
April 07	Projektstart
Oktober 07	Projektende
Nov./Dez. 07	Evaluation und Bericht

### **Kosten**

- Kleines Budget für Anschaffung von Geräten und Pflanzen (ca. 500 Fr.)
- Wenn möglich kleine Entschädigung für die Leitung (50 Fr. pro Treffen; total ca. 1500 Fr.)

### **Projektleitung**

Thomas Pfister Ackersteinstrasse 67 8049 Zürich  079 345 76 61 thomas.pfister-adm@bluewin.ch
---

## Anhang III: Anlagen Altersheim Grünau



Altersheim Grünau



Ansicht von Norden



Ansicht von Westen



Dachterrasse mit Pflanztrögen



Terrasse im ersten Stock



Pergola auf Terrasse im ersten Stock

## **Anhang IV: Projektinformationen für Teilnehmende**

### **Gartenclub Grünau**

#### **1. Warum dieses Projekt?**

Im Rahmen meiner Weiterbildung «Gärten helfen Leben» in Frechen bei Köln besteht die Aufgabe, in einer Alterseinrichtung ein Projekt durchzuführen.

#### **2. Was sind die Grundideen?**

Eine Gruppe von interessierten Pensionärinnen und Pensionären trifft sich unter Leitung von Thomas Pfister einmal pro Woche, um Ideen und Aktivitäten im Garten und auf den Terrassen der Grünau zu planen und umzusetzen

*Beispiele:*

- ⊖ Balkonkistchen bepflanzen
- ⊖ Zimmerpflanzen pflegen
- ⊖ kleine Pflegearbeiten im Garten
- ⊖ Blumenstauden pflanzen, schneiden zu Sträussen zusammenstellen
- ⊖ Kräuter setzen, ernten und verarbeiten
- ⊖ Beerensträucher setzen, pflegen und ernten
- ⊖ Blumen schneiden und zu Sträussen zusammenstellen

#### **3. Was möchten wir erreichen?**

- Freude im Garten erleben
- Förderung der Beweglichkeit
- Sinnvolle Beschäftigung
- Beziehungen vertiefen

#### **4. Was ist der Zeitaufwand?**

Wöchentliche Treffen von rund 3 Stunden (Freitag Nachmittag: siehe Plan)

Pflegearbeiten (z. B. Wässern, Jäten) zwischendurch

#### **5. Wie viele Personen können mitmachen?**

5-8 Personen

## 6. Was sollten die Teilnehmenden mitbringen?

- Interesse an Gartenarbeit
- Körperliche Beweglichkeit (Rollstuhl ist kein Ausschlusskriterium!)
- Lust, Verantwortung für Pflanzen zu übernehmen
- Interesse an der Zusammenarbeit mit anderen

## 7. Mit wem arbeiten wir zusammen?

- Herr Federer (Heimleitung)
- Frau Wüthrich (Leitung Pflegedienst)
- Frau Caderas (Aktivierung)
- Herr Taipina (Hauswart)

## 8. Wann findet das Projekt statt?

März 2007	Planung und Vorbereitung
April 2007	Start Gartenclub
Oktober 2007	Ende des Gartenclubs (für 2007)
Sept. – Nov. 2007	Bericht schreiben (Th. Pfister)

## 9. Was kostet das Projekt?

- Keine Kosten für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- Kleines Budget für Anschaffung von Geräten und Pflanzen
- Kleine Entschädigung für die Leitung

## 10. Wer leitet das Projekt?

Thomas Pfister  
Ackersteinstrasse 67  
8049 Zürich  
079 345 76 61

## **Anhang V: Daten und Bedingungen Gartenclub**



### **Gartenclub Grünau 2007**

mit Thomas Pfister und Ursula Caderas

**Jeweils Freitags 14.00 bis ca. 17 Uhr**

<b>April</b>	<b>13 / 27</b>
<b>Mai</b>	<b>4 / <del>11</del><sup>40</sup> / 25</b>
<b>Juni</b>	<b>8 / 15 / 22</b>
<b>Juli</b>	<b>6</b>
<b>August</b>	<b>3 / 10 / 17 / 24 / 31</b>
<b>September</b>	<b>7 / 21 / 28</b>
<b>Oktober</b>	<b>5 / 12 / 26</b>

- Auch bei schlechtem Wetter!
- Keine Vorkenntnisse nötig
- Arbeitskleidung anziehen
- Geräte/Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt
- Treffpunkt: Aktivierung 5. Stock
- Abmelden/Entschuldigungen bitte bei Ursula Caderas
- Exkursionen nach Wunsch

<sup>40</sup> Gestrichen wegen einem Feiertag am Donnerstag vorher

## Anhang VI: Portraits der Gartenclub-Mitglieder

### Anita Bänziger-Rosenberger

wurde am 13. Juni 1926 in Zürich geboren. Bereits mit acht Monaten verlor sie ihre Mutter und kam für ein paar Monate zu ihrer Tante. Bald heiratete ihr Vater wieder und nahm die beiden Mädchen wieder zurück. Rund um ihr Haus gab es einen grossen Garten, den sie aber nicht benutzen durften. Entlang der Limmat in Zürich-Wipkingen gab es damals aber noch genügend Platz zum Spielen im Freien. Am Mittwoch und Samstag half sie den Grosseltern im grossen Nutzgarten. Nach der Schule durfte Anita Bänziger wie ihre Schwester eine Lehre als Damenschneiderin machen. Für 0.80 Fr. Stundenlohn arbeitete sie anschliessend in der Konfektion von Kleidern und stieg bald zur Modellmacherin auf. 1950 heiratete sie und bekam drei Jahre später eine Tochter. Bis ins Alter von 53 Jahren war sie neben dem Haushalt in Heimarbeit als Schneiderin tätig. Im eigenen Schrebergarten zog Frau Bänziger Gemüse, Früchte und Beeren. Auch Blumen sind ihr sehr wichtig. Die Gerbera ist ihre Lieblingspflanze. Im Frühling freut sie sich auch an den Krokussen und Müllerblümchen. Seit elf Jahren ist Frau Bänziger auf den Rollstuhl angewiesen. Seit 2006 ist sie zusammen mit ihrem Mann im Altersheim Grünau wohnhaft. Sie ist gerne im Gartenclub, weil es hier lustig ist und man viel lernen kann. Die drei Stunden Sitzen sind ihr allerdings manchmal fast zu lange. Für nächstes Jahr wünscht sich Anita Bänziger auf der Terrasse Schnittblumen, damit man ab und zu ein Strüsschen aufs Zimmer nehmen kann.



Anita Bänziger beim Füllen der Lavendelsäckli

### Lisa Böhlen-Weber

kam am 6. Februar 1923 in Meltingen im Jura zur Welt. Ihre Mutter stammte aus Florenz und liebte die Pflanzen. Als Kind half Lisa Böhlen den Bauern in der Umgebung in Feld und Stall. Die Familie zügelte dann in den Thurgau, wo sie einen grossen Garten pflegten. Dort wuchsen auch viele Beerensträucher. Jedes Kind bekam ein eigenes Beet zur Pflege. Von ihrem Vater erfuhren sie auf Spaziergängen vieles über die Natur. Ein Gärtner fragte sie, ob sie bei ihm die Lehre machen wolle. Sie aber erkrankte an einer Drüsenkrankheit und ging nach Arosa arbeiten. Nachher arbeitete sie in verschiedenen Haushalten und in Montreux als Hilfsschwester im Spital. Sie konnte dann in Zürich eine Lehre als Krankenschwester machen und arbeitete im Spital. Aus ihrer Ehe entsprossen drei Kinder. Sie hat seit langem grosses Interesse an Pflanzen und gibt ihr Wissen ihren Enkelkindern weiter. Ihre Lieblingspflanzen sind Rittersporn, Rosen und Tulpen. Ihr gefällt es im Gartenclub, weil man immer wieder etwas dazu lernen kann. Sie wünscht sich, dass es nächstes Jahr wieder viele Pflanzenspiele gibt.



Lisa Böhlen beim Gemüserüsten

### **Elsa Föhn**

kam am 7. Mai 1927 in Zürich als zweites von fünf Kindern zur Welt. Als Kind erkrankte sie an der englischen Krankheit. So lebte sie für ein Jahr in einem Kinderheim, bevor sie dann in eine Spezialklasse aufgenommen wurde. Als Erwachsene arbeitete sie eine Zeit lang in einer Gärtnerei, wo sie z.B. für die Friedhofbepflanzung sorgten. Später arbeitete sie in verschiedenen Haushalten, unter anderem auch im Welschland. Dann erkrankten ihre Eltern, sodass sie nach Hause zurück kehrte und sie bis zu deren Tod pflegte. Nachher lebte sie 26 Jahre lang in der Alterssiedlung Grünau, bevor sie ins Altersheim eintrat. Als ‚Land- und Bauernkind‘ gefällt es ihr sehr im Gartenclub. Ihre Lieblingspflanzen sind die Asteren. Sie wünscht sich, dass sie noch lange gesund bleibt und im Gartenclub dabei sein kann.



Elsa Föhn bei der Arbeit am Kräuterbeet

### **Lilly Greter-Egli**

kam am 31. März 1925 in Zürich zur Welt und wuchs bei der Grossmutter auf, weil die Mutter an Tuberkulose erkrankt war. Sie selber bekam Kinderlähmung und verbrachte einige Zeit in einem Kinderheim im Bündnerland. Anschliessend kam Lilly Greter zu Pflegeeltern in Dietlikon, wo sie im Garten und Gelände rund herum spielen konnte. Ihren Wunsch, Kinderkrankenschwester zu werden, konnte sie leider nicht umsetzen. Sie arbeitete in verschiedenen Haushalten mit Kindern. 1952 heiratete sie und bekam einen Sohn. Zusammen mit ihrem Mann pflegte sie einen 20 Aren grossen Schrebergarten mit Gemüse und bis zu 100 Kaninchen. Lilly Greter sorgte auch für viele schöne Blumen im Garten. Sie wohnte lange im Grünau-Quartier und seit 2003 im Altersheim. Lilly Greter liebt Geranien. Im Gartenclub ist sie gerne, wobei sie aufpassen muss, sich nicht körperlich zu überfordern. Sie hofft, dass es im nächsten Jahr mit dem Club weitergeht. Lilly Greter macht den Vorschlag, anderen Pensionärinnen und Pensionären bei der Balkonbepflanzung zu helfen.



Lilly Greter beim Pflanzen von Rosmarin

### Naëmi Hilfiker-Hoppeler

kam am 9. September 1919 in einer Arztfamilie mit sieben Kindern am Zürichberg auf die Welt. Im grossen Garten rund ums Haus war viel Platz zum Spielen. Nach der Handelsschule arbeitete sie zuerst im Büro. Dann war sie in einem Geschäft mit Wanduhren tätig, das sie 1950 übernehmen konnte. Naëmi Hilfiker heiratete erst mit 50 Jahren und hat eine Stieftochter. In ihrer früheren Eigentumswohnung hatte sie einen grossen Balkon mit vielen Blumen. Im späteren Leben ist sie zusammen mit einer Freundin im Wohnwagen durch ganz Europa gereist. Leider sieht sie heute nicht fast nichts mehr. Am besten sieht sie noch die gelben Blumen. Ihr grosses Hobby sind die Hörbücher, von denen sie bereits über 800 'gelesen' hat. Sie schätzt den Gartenclub als Möglichkeit, mit anderen Pensionärinnen in Kontakt zu kommen. Naëmi Hilfiker würde in Zukunft gerne mit jemandem zusammen lernen, schöne Blumensträusse zu binden.



Naëmi Hilfiker (links) beim Vorbereiten des Gemüsebeets, zusammen mit Frau Schüpbach

### Martha Meier-Heiniger

kam am 31. Mai 1917 in einer Familie mit schliesslich 10 Kindern in Henschikon AG auf die Welt. Ihre Mutter erkrankte an Tuberkulose und kam für ein Jahr in ein Sanatorium. Bereits im Alter von 15 Jahren zog Martha Meier von zu Hause aus und arbeitete als Kindermädchen in verschiedenen Haushalten. Eine Zeit lang arbeitete sie bei einem Gärtner, der sie zu einer Lehre motivieren wollte. Das klappte dann aber nicht. In der Folge war sie in einem Restaurant in der Küche und am Buffet tätig, und das während 16 Stunden pro Tag! Dort lernte sie auch ihren Mann kennen, den sie aber erst nach dem Krieg heiraten konnte. Sie bekamen eine Tochter. Den Wunsch nach einem eigenen Garten setzte sie durch und pflegte ihn während 28 Jahren. Unter anderem gab es dort Johannisbeeren, Trauben, Erdbeeren und viel Gemüse. Einem benachbarten älteren Schrebergärtner, erzählt Martha Meier, musste sie jeweils bei Hinunterfahren mit dem Moped helfen, da die Bremsen nicht mehr richtig funktionierten. Im Gartenclub machte sie gerne mit und findet es wichtig, dass sich die älteren Leute mehr bewegen. Sie wünscht sich mehr Gemüse und Blumen für die Zukunft.



Martha Meier bei der Lavendelernte

## **Maria Müller-Egger**

Wurde am 24. August 1930 in Düdingen (Kanton Freiburg) auf die Welt. Zusammen mit zwei Brüdern wuchs sie an der deutsch-französischen Sprachgrenze auf. Sowohl der Grossvater als auch der Vater waren Bauern. So gehörte die Mithilfe im Garten und auf dem Feld zum Alltag. Wegen einem Rückenleiden konnte sie ihren Wunsch, Krankenschwester zu werden, nicht verwirklichen. Sie liess sich zur ‚Mouleuse‘ ausbilden. Sie arbeitete in der Folge als Modellbauerin in einer Osterhasen-Fabrik. 1951 heiratete sie und bekam zwei Söhne. Zusätzlich betreute sie noch zwei Pflegekinder. Sie pflegte einen grossen Schrebergarten in Zürich mit vielen Tulpen, Gemüse und Beeren. Für ihren Blumenschmuck bekam sie von der Stadt Zürich eine Auszeichnung. Zusätzlich betreute sie im Nautischen Club Zürich auch noch den Garten. Seit sechs Jahren wohnt sie im Altersheim Grünau. Im Gartenclub macht sie gerne mit, wenn sie ihre Knie und der Rücken nicht zu sehr schmerzen. Für nächstes Jahr wünscht sie sich mehr Platz auf der Terrasse für den Anbau von Gemüse.



Maria Müller beim Zupfen von Ringelblumen

## **Paula Schor-Unterberger**

kam am 4. Juli 1933 als zweitältestes von fünf Kindern in Bad Goisern im Salzkammergut (Österreich) auf die Welt. Ihre Grossmutter pflegte ganz alleine den grossen Garten um das Haus herum. Mit 15 Jahren wurde Paula Schor von ihrem Vater für 40 Franken Lohn im Monat als Haushaltshilfe in die Schweiz geschickt. Heute unvorstellbar, musste sie von frühmorgens fünf bis spät in die Nacht hart arbeiten, und das sieben Tage die Woche. Zum Glück konnte sie diese Stelle bald verlassen und arbeitete dann in einer SBB-Kantine in Zürich. Dort lernte Paula Schor ihren Mann kennen, mit dem sie drei Kinder aufzog. Neben dem Haushalt pflegte sie einen 4.5 Aren grossen Garten mit Obst, Gemüse, Blumen und 50 Kaninchen. Den etwas kleineren Garten im Juchhof in Zürich hegte sie noch während Jahren. Paula Schor hat immer gerne im Garten gearbeitet und pflegt auch heute noch ihre Hydropflanzen und die Tomaten auf dem Balkon. Sie zieht im Oktober 2007 ins Altersheim Grünau ein. Ihre Lieblingspflanzen sind Kohlrabi und Radiesli. Sie hat mit Freude am Gartenclub mitgemacht und schätzte es, zusammen mit anderen Frauen etwas zu lernen. Für das nächste Jahr wünscht sie sich noch mehr Platz auf der Terrasse für den Anbau von Rüeblli, Kohlrabi und anderem Gemüse. Sie würde auch gerne Astern pflanzen und in einem Treibbeet selber aussäen.



Paula Schor beim Säen im Gemüsebeet

Anhang VII: Pflanzen-Kreuzwörterrätsel

H

1		O	R	E	G	A	N	O											
2				J	A	E	T	E	N										
3				E	R	D	B	E	E	R	E								
4					T	O	M	A	T	E									
5			P	F	E	F	F	E	R	M	I	N	Z	E					
6	L	A	V	E	N	D	E	L											
7					C	U	R	R	Y	K	R	A	U	T					
8			M	E	L	I	S	S	E										
9					U	N	K	R	A	U	T								
10					B	A	S	I	L	I	K	U	M						

I

BLAU VORGEGEBENE BUCHSTABEN  
 SCHWARZ EINZUSETZENDE BUCHSTABEN  
 ROT LÖSUNGSWORT

## **Anhang VIII: Titelseite Dossier Kräuterkunde**



Im Dossier gibt es zu den folgenden Pflanzen Angaben zu Namen (lateinisch & deutsch), Herkunft, Verwendung und Wirkung:

- Lavendel
- Oregano/Dost
- Pfefferminze
- Rosmarin
- Salbei
- Süsskraut/Stevia
- Thymian

Alle diese Pflanzen wurden auf der Terrasse angebaut.

## **Anhang IX: Der Gartenclub Grünau**

(Artikel in der Hauszeitung des Altersheims Grünau, Oktober 2007; ohne Fotos)

Den grünen Daumen habe ich wohl von meinem Vater geerbt. Rund um unser Haus in Rickenbach bei Schwyz pflegt er einen grossen Garten mit Kräutern, Sträuchern und Bäumen. Jedes von uns vier Kindern bekam ein kleines Beet zugeteilt. Mit etwas Unterstützung wuchsen in meinem Abteil bald Radieschen, Kresse und ein paar bunte Blumen. Welch' ein Genuss war es, in ein frisch geerntetes Radieschen zu beissen!

### **Der Acki-Garten**

Viele Jahre später, unterdessen in Zürich wohnhaft, fand ich zusammen mit meiner Frau ein Haus mit Garten an der Ackersteinstrasse in Höngg. Der ehemalige Besitzer, fast 90 Jahre alt, hatte nicht mehr genügend Energie, den Garten zu pflegen. So bekamen wir die anspruchsvolle Aufgabe, den etwas verwilderten Garten zu kultivieren. Heute, sechs Jahre später, ist unser Garten zu einem kleinen Paradies geworden. Gelbe Rudbeckien, blauer Lavendel und rote Rosen wachsen darin ebenso wie feine Rubinetten-Äpfel und Himbeeren zum Naschen.

### **Gartentherapie**

Bei meiner Arbeit in der Gesundheitsförderung verbringe ich einen grossen Teil der Zeit im Büro und vor dem Computer. Irgendwann reifte in mir die Idee, Gesundheitsförderung und Pflanzen zu kombinieren. Im Tages-Anzeiger stiess ich auf einen Artikel über ein Altersheim in der Nähe von Zürich, wo Pensionärinnen und Pensionäre auf Hochbeeten Gemüse züchten. Auf der Suche nach einer geeigneten Weiterbildung merkte ich bald, dass in Amerika und England fast in jeder Alterseinrichtung eine Gartentherapeutin oder ein Gartentherapeut angestellt ist.

**Gartentherapie** ist ein von einer Gartentherapeutin oder einem Gartentherapeuten gesteuerter Prozess, in welchem Pflanzen und Gartenaktivitäten gezielt dazu verwendet werden, das soziale, psychische und körperliche Wohlbefinden von Menschen zu stärken.

Es vergingen fast drei Jahre, bis im Sommer 2006 in Köln die erste deutschsprachige Weiterbildung mit dem schönen Titel „Gärten helfen Leben“ angeboten wurde. Sofort meldete ich mich an. Als einziger Schweizer besuche ich nun die 25 Kurstage zusammen mit 20 Deutschen, die in einem Alters- und Pflegeheim ganz in der Nähe von Köln stattfinden. Im Rahmen dieser Weiterbildung haben wir die Aufgabe, in einer Alterseinrichtung ein Projekt durchzuführen.

### **Gartenclub Grünau**

Gabriel Eichenberger, Leiter des Altersheims Selnau empfahl mir, Markus Federer vom Altersheim Grünau für ein Projekt anzufragen. Und siehe da: Er war sofort für meine Idee eines ‚Gartenclubs‘ zu haben. Er hatte nur etwas Bedenken, ob die Interessierten wohl regelmässig am Club teilnehmen würden. Bald lernte ich Ursula Caderas kennen, die mit Engagement die Aktivierung in der Grünau leitet und sofort bereit war, mit mir zusammen den Gartenclub zu leiten. Ich muss gestehen: Beim ersten Mal Anfang April war ich schon ein wenig nervös. Wie viele Pensionärinnen und Pensionäre würden wohl kommen? Wie motiviert sind sie für den Gartenclub? Meine Befürchtungen lösten sich ganz schnell auf, denn ich lernte acht aufgestellte, interessierte und aktive Seniorinnen kennen (der Herr, der beim ersten Mal dabei war, meldete sich dann bald wieder ab).

Der Gartenclub fand nun schon 12 Mal statt. Alle acht Mitglieder sind fast immer dabei und treffen sich freitags um 14 Uhr im Aktivierungsraum. Zuerst gibt es immer Pflanzenkunde, indem wir zusammen die von mir mitgebrachten Blumen bestimmen. Dann verteilen wir die Aufgaben und arbeiten rund eine Stunde auf der Terrasse im ersten Stock. Um halb vier gibt's ein feines Zvieri mit dem speziellen ‚Meier-Tee‘, den wir unterdessen fast lieber trinken als Kaffee! Nach der Pause arbeiten wir noch rund eine halbe Stunde weiter, bevor wir uns dann im 5. Stock zur

Schlussbesprechung treffen. Mit der Vorschau auf den nächsten Gartenclub und ungezwungener Unterhaltung beenden wir dann gegen 17 Uhr den Club.

### **Fazit**

Das Projekt „Gartenclub Grünau“ läuft sehr gut. Hervorzuheben sind:

- Die tolle Unterstützung durch die Heimleitung
- Die super Zusammenarbeit mit der Aktivierung
- Die top motivierten Mitglieder des Clubs
- Die tolle Atmosphäre am den Freitag Nachmittagen

Meiner Meinung nach sollte der Gartenclub Grünau auch im nächsten Jahr wieder angeboten werden.

Thomas Pfister  
Leiter Gartenclub

## Anhang X: Ein paar Fotos aus dem Gartenclub<sup>41</sup>



Erste Kräuter sind gepflanzt und beschriftet.



Alles steht im Aktivierungsraum für die Pflanzenkunde bereit.

<sup>41</sup> Mehr Fotos sind ab 2008 auf [www.thomaspfister.ch](http://www.thomaspfister.ch) verfügbar.



Im kleinen Gemüsebeet wachsen Kresse, Radiesli und Tomaten.



Der Pfefferminz-Melisse-Sirup wird abgefüllt.



Die Ringelblumencreme wird in Döschen abgefüllt.



Viele fleissige Hände beim Jäten.



Balkonkisten werden mit Stiefmütterchen bepflanzt.



Der Gartenclub beim wohlverdienten Zvieri.