

Acht Fragen 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 Begehrbarkeit 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 u.a. folgende Vorzüge:

- Sie kommt bei den meisten Personen gut an 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 Sinnggebung 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, Duffhecken, 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 verschiedenen 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.