

Therapiegarten – Gartentherapie

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Naturerlebens
auf den Menschen

Dieses heilende Potenzial im Spektrum „Gartentherapie – Therapiegarten“ war das Thema des 11. Freizeitgartenforums – ausgerichtet von der Gartenakademie Baden-Württemberg e. V. Aus der Sicht verschiedener Fachrichtungen (Gartentherapeuten, Planer, Ärzte) wurden unterschiedliche Wirkungsfelder und Arbeitsweisen aufgezeigt. Anschließend folgte ein reger interdisziplinärer Austausch unter den Fachleuten.

Andreas Niepel, Planungs- und Beratungsbüro Therapeutische Gärten in Hattingen stellte verschiedene Beispiele aus der Praxis vor, die einen Einblick in unterschiedlichste Projekte ermöglichten. Zuvor jedoch gelang es Niepel, eine Klärung von Begrifflichkeiten vorzunehmen, zum einen, welche Bedeutung das Gärtnern in kulturellem Sinne für den Menschen hat, und zum anderen, zu erörtern, was „Therapie“ bedeutet.

Garten und Therapie! Was bedeuten diese - was erfordern sie jeweils, was bringen sie ein, wo berühren sie sich?

Gartentherapie und Therapiegärten können der Wiederherstellung oder Verbesserung einer Störung dienen, als auch deren Kompensation bewirken oder eben den persönlichen Umgang mit dieser Störung erleichtern.

Um dieses auch gezielt tun zu können, ist es wichtig zu schauen, an welchen Punkten Therapie allgemein ansetzt. Grundsätzlich wird Therapie überall dort notwendig, wo Störungen auftreten können, und dieses betrifft im Grunde alle Aspekte unserer Existenz: Unser Handeln und Wirken, unser Fühlen und Wahrnehmen und unseren Geist, unsere Seele.

Um überhaupt den Garten in den therapeutischen Zusammenhang setzen zu können, ist es natürlich noch wichtig darauf hinzuweisen, dass in Bezug auf die Frage, wie Therapie arbeitet, der Einsatz unterschiedlichster Medien ein durchaus üblicher und gewichtiger ist. So stellt sich die Frage: Ist dieses auch der Garten? Ist er ein Medium, welches fest mit unserem Wesen verbunden ist?

Natürlich ist der Garten mehr als nur ein dekoratives Moment. Wenn es um die Klärung der Begrifflichkeit des Gartens geht, dann muss dieser unbedingt als eines der elementarsten Kulturmedien der Menschheit gesehen werden.

Seitdem der Mensch sesshaft wurde, hat er sich Gärten angelegt, hat sich so seine Paradiese neu erschaffen. Künstliche Welten und irdische Paradiese, die sich dabei immer nach seinen Vorstellungen und Maßstäben richteten, in ästhetischer, wie gleichermaßen auch in ideeller Form. Gärten beziehen sich auf das Wesen des Menschen und sein Verhältnis zur Um- Welt. Gärten sind immer auch eine von Menschen zentrierte Form der Schöpfung.

Mit den Gärten übertragen wir das, was wir als unser Wesen und besonderes Potenzial innerhalb dieser Schöpfung schätzen, auf unsere Umwelt. Gute Gärten sind immer eine Form der künstlerischen Auseinandersetzung mit diesen menschlichen Eigenschaften. Sie sollen dieses Potenzial zum Mittelpunkt der eigenen Schöpfung machen.

Allerdings bleibt klar: In Konkurrenz zur Natur kann kein Garten dauerhaft bestehen. Der Mensch kann mit „seiner Natur“, also den Gärten, lediglich ein unvollständiges und unselbstständiges System erstellen. Gärten müssen somit auch als eine Folge der notwendigen auf das menschliche Maß reduzierten Vereinfachung gesehen werden.

Beim Ansinnen, mit einem Garten einen für uns wohlthuenden Raum, ein kleines Paradies zu

erschaffen, gilt es also immer wieder sich auch an diesen menschlichen Defiziten zu orientieren.

Mit diesen beiden Prinzipien, mit den Defiziten und auch den Potenzialen besitzt der Gärtner bereits seine grundsätzliche Bauanleitung für Menschen zentrierte Naturen – für Gärten. Diese Kernelemente eines jeden Gartens sind natürlich ebenfalls die Kernelemente des therapeutischen Gartens. Wenn dem nämlich so ist, dass der Garten als Kulturgut eine feste innere Beziehung zum Menschenwesen besitzt, so muss sich auch der therapeutische Garten zunächst einmal genau an diesem Sinn messen.

Und auch die Gartentherapie darf bei allen legitimen Notwendigkeiten einer seriösen therapeutischen Vorgehensweise, nicht das ur-gärtnerische Moment verlieren, denn dieses liefert schließlich überhaupt erst den Zugang.

Ein interdisziplinäres Projekt ist der therapeutische Garten für das Altenzentrum Gibeleich in der Schweiz. **Renata Schneider-Ulmann**, Dozentin für Biologie Fachhochschule Zürich, berichtete, dass im Rahmen dieses Forschungsprojektes eine einzigartige, im Sinne eines Gesamtkonzeptes auf die Betagten zugeschnittene Außenanlage realisiert worden sei.

Die Hauptzielsetzung des Projektes liegt darin, die Lebensqualität der Betagten signifikant zu erhöhen, indem sich die Bewohnerinnen und Bewohner des Alterszentrums vermehrt im Garten aufhalten und diesen nicht nur passiv sondern auch vermehrt aktiv nutzen.

Der neu geplante Garten soll auch für therapeutische Zwecke genutzt werden.

Die bestehende Gartenanlage soll durch adäquate bauliche Massnahmen auf die Bedürfnisse und Wünsche der Betagten abgestimmt werden.

Eine optimale Nutzung und Pflege des Gartens muss nachhaltig garantiert sein.

Mit der sozialwissenschaftliche Grundlagenarbeit wurde die Nutzung und Bewertung des bestehenden Gartenareals sowohl bei den Betagten wie bei den verschiedenen Berufsgruppen des Personals mittels Beobachtungen und Interviews ermittelt (Ist- Zustand). Ebenfalls mittels Interviews wurden die Erwartungen an den umgestalteten Garten bei den Betagten und bei den verschiedenen Berufsgruppen des Personals erfasst (Sollzustand). Anschliessend erfolgte die computergestützte Auswertung der Daten für die Planungsphase.

Die planerische Grundlagenarbeit beinhaltete das Erheben des Ist- Zustandes mittels einer detaillierten Bestandesaufnahme des Gartens.

Basierend auf den Ergebnissen der Grundlagenarbeit erfolgten, beziehungsweise erfolgten die Festlegung der therapeutischen Tätigkeiten im Garten und die Formulierung des Leitfadens für die Aktivierungstherapie im Garten sowie die landschaftsarchitektonische Planung und bauliche Umsetzung des Gartens.

Die Aussenanlage wurde ergänzt durch einen Flaniergarten, einen Therapiegarten mit Hochbeet, einen Nutz- und Heilgarten sowie einer neuen Bepflanzung.

Von April bis Oktober 2004 werden die therapeutischen Aktivitäten im Gartenraum erfasst und ausgewertet. Die Beurteilung der baulichen und gärtnerisch-therapeutischen Umsetzungen erfolgt mittels Beobachtungen und Befragungen. Die Ergebnisse und Schlussfolgerungen werden in einem Bericht zusammengefasst. Die Nachhaltigkeit des Projektes wird garantiert, indem 6 Monate und 3 Jahre nach Projektende die Nutzung und Bewirtschaftung des Gartenraums durch Experten der KTI (Kommission für Technik und Innovation, Institution des Bundesamtes für Berufsbildung und Technologie, Bern) respektive die Hochschule für Soziale Arbeit Zürich überprüft wird.

Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit und Publikationen wird das Potenzial des unmittelbaren Aussenraumes von Alterszentren aufgezeigt. Die aus dem Projekt gewonnenen Erkenntnisse werden in die Aus- und Weiterbildung entsprechender Berufs- bzw. Hochschullehrgänge einfließen.

Dr. Roger Schmidt, Leitender Arzt, Kliniken Schmieder in Konstanz, referierte über die Gartentherapie in der neurologischen Rehabilitation.

Dank der guten Kooperation können Patienten der Kliniken Schmieder, einem neurologischen Fach- und Rehabilitationskrankenhaus, seit 1993 ein spezielles Behandlungsangebot nutzen: die Gartentherapie auf der Insel Mainau. Unter Anleitung von Gärtnern der Insel und Therapeuten der Kliniken beteiligen sich die Patienten in Rahmen eines individuell abgestimmten Behandlungsplans an allen geeigneten Arbeiten. Eine besondere Gestaltung des Gartens und seiner Einrichtungen ermöglicht auch die Teilnahme von Patienten mit schweren Behinderungen.

Auch wer nur wenig vom Gärtnern versteht, weiß sofort, was daran gesundheitlich gut tut. Pflanzen zu pflegen, öffnet einen direkten Zugang zur Natur, die nicht nur durch Befühlen und mit dem Auge, sondern auch über Duft und Geschmack unmittelbar erfahrbar wird. Sonnenschein und Regen, Hitze und Kälte werden wieder erlebt. Die Gartenarbeit lässt den Körper (wieder) spürbar werden, das gärtnerische Gestalten verleiht der eigenen Persönlichkeit Ausdruck. Das Miterleben von Werden und Vergehen und von Ruhe und Aktivität im Ablauf der Jahreszeiten macht den Weg für Erfahrungen frei, die persönliche Entwicklung und Sinnfindung fördern können. Regelmäßige Arbeit im Garten verbessert die körperliche Verfassung mit positiven Wirkungen auf Herz und Kreislauf, Stoffwechsel und den allgemeinen körperlichen Trainingszustand. Missbefindlichkeiten und Schmerzen können verschwinden und Ängste ebenso, und die Stimmung bessert sich.

Der Zusammenhang zwischen sinnlicher Naturerfahrung und körperlich-seelischem Wohlbefinden ist gerade auch unter einem medizinischen Blickwinkel von Interesse. Kommen zum Gärtnern zielgerichtete therapeutische Maßnahmen hinzu, ergibt sich über diese unspezifischen Wirkungen hinaus ein ganzes Spektrum von differenzierten Behandlungsmöglichkeiten – wobei das wesentliche Merkmal darin besteht, dass die eigentlichen therapeutischen Maßnahmen eingebettet in die gärtnerische Aktivität erfolgen. Die Behandlung erfolgt also wie beiläufig, während in erster Linie etwas getan wird, was für sich selbst genommen sinnvoll ist und Spaß macht. Gerade bei Menschen, die längere Zeit und schwer krank sind und viele Behandlungen hinter sich haben, ist allein das schon ein großer Vorteil. Gartentherapie in der Neurologie lässt sich damit als interdisziplinäre Behandlungsform beschreiben, die ärztliche, ergotherapeutische und gärtnerische Maßnahmen erfordert und miteinander verbindet. Die unmittelbar therapeutischen Zielsetzungen umfassen ein besonders breites Spektrum – kann eine Schädigung des Gehirns doch vielfältige Beeinträchtigungen auf allen Ebenen menschlichen Seins mit sich bringen, vom Spüren und Bewegen über das Fühlen, Denken und Sprechen bis hin zu den sozialen Fertigkeiten. Trainiert werden nicht nur Feinmotorik und Sensibilität, Standfestigkeit und Gleichgewicht, sondern auch der koordinierte Einsatz vorhandener Funktionen in komplexeren Situationen und die Fähigkeit zum strukturierten Planen und Handeln. Auch Motivation, Kreativität, Zielstrebigkeit, Verlässlichkeit, Fürsorge und Übernahme von Verantwortung lassen sich in der Arbeit mit Pflanzen entwickeln und üben. In der Gruppe und in der Begegnung mit den Besuchern des Gartens können schließlich Selbstsicherheit und soziale Kompetenz geübt und verbessert werden.

Landschaftsarchitekt **Rüdiger Brosk**, Büro für Landschaftsarchitektur und Freiraumplanung in Essen, stellte bei einer abschließenden Führung den „Garten der Sinne“ vor, welcher auf den südlichen Freiflächen des Kreiskrankenhauses in Kehl in unmittelbarer Nähe zum Landesgartenschau Gelände entstanden ist. Er erläuterte seine Gestaltung sowie die Pflanzenauswahl, welche die menschlichen Sinne anregen möchte. Der Garten gliedert sich in vier räumliche Teilbereiche, denen folgende Themen zugeordnet sind:

- „Ruhe“: In einem von Holzstelen umschlossenen Gartenhof wird die Gestaltsprache mit Kies, Trittplatten, hochstämmigen Bäumen und einzelnen Felsen auf ein Minimum reduziert.
- „Weite“: Eine erhöhte Sitzfläche wird umgeben von einer ruhigen Stauden- und Gräserpflanzung, die in die umgebende Rasenfläche ausläuft.
- „Geruch/Geschmack“: Ein Bereich mit verschiedenen Heil- und Würzkräutern lädt ein zum Fühlen, Riechen und Schmecken.
- „Farben“: Eine streifenförmige, diagonal zum hindurchführenden Weg angelegte Pflanzung aus Stauden und Blütensträuchern zeigt in den wechselnden Jahreszeiten ein unterschiedliches Farbenspektrum.

Der Garten wurde in enger Abstimmung mit der Krankenhausleitung entworfen und wird in der Zeit nach der Landesgartenschau vom Krankenhaus unterhalten.