

Graben, pflanzen, jäten

Milieu-therapie im Pflegeheim — Der amerikanische Biologe E. O. Wilson formuliert in seiner vieldiskutierten „Biophilie-Hypothese“, dass ein tiefes emotionales Bedürfnis des Menschen nach Kontakt mit der Natur, mit Tieren und Pflanzen zu unserem evolutionären Erbe gehöre und für unser gesundheitliches Wohlbefinden unerlässlich sei. Funktioniert das auch bei der Pflege von Menschen mit gerontopsychiatrischen Erkrankungen?

Die Anzahl gerontopsychiatrisch erkrankter Heimbewohner wird durch die zunehmende Hochaltrigkeit wachsen. Mittlerweile sind mehr als 60% der Bewohner von Altenpflegeheimen an einer zumindest leichten Demenz erkrankt. Ziel der Pflege und Betreuung dieser Menschen muss sein, ihnen ein menschenwürdiges Leben in einem ihren Bedürfnissen angepassten Milieu zu erhalten oder zu schaffen. Eine Möglichkeit dazu bietet ein therapeutischer Garten.

Während einer Weiterbildung zur gerontopsychiatrischen Fachkraft konzipierte Altentherapeutin Ruth Wetzel das Projekt „Dahoim-Garten“ (therapeutischer Garten für gerontopsychiatrisch

erkrankte Bewohner in einem Alten- und Pflegeheim). Das Ziel dieses Projektes war:

- Die Lebensqualität gerontopsychiatrisch erkrankter Heimbewohner zu erhalten und zu steigern.
- Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen (demenziell Erkrankte haben den Drang zu wandern).
- Natur über alle Sinne zu erleben.
- Psychisches und physisches Wohlbefinden der Bewohner/innen zu erhöhen und das Heimklima zu verbessern.
- Die Förderung sozialer Kontakte.
- Die Pflegequalität durch professionelle Betreuung der Bewohner zu verbessern.
- Langfristig die medizinischen Aufwendungen zu reduzieren.

Anforderungen an einen therapeutischen Garten

Aus der Hospitalismus-Forschung ist bekannt, dass Monotonie zu Verwirrheitszuständen führen kann. Deshalb ist es wichtig, den Heimbewohnern Reize über die Sinne anzubieten.

Da ein Mangel an natürlichem Licht insbesondere bei alten Menschen zu Apathie und Antriebslosigkeit führt, kann durch einen Aufenthalt im Freien der Biorhythmus durch das helle Licht stimuliert und somit auch der Schlaf- und Wachrhythmus gefördert werden.

Durch nachlassende Sehkraft, Rückgang der Körperkraft, Reaktionsgeschwindigkeit und Ausdauer sind alte Menschen sturzgefährdet. Demenziell

erkrankte können durch zunehmende kognitive Einschränkungen Gefahren nicht mehr richtig einschätzen. Deshalb ist wichtig, den Garten gefahrungsarm zu gestalten und für das Pflegepersonal überschaubarkeit zu schaffen.

Um dementen Menschen Wahrnehmungs- und Orientierungshilfen im Garten zu geben, sollte es vertraute Plätze, einen Brunnen oder eine Sitzgruppe geben, ein Rundweg kann angelegt und bei der Gestaltung des Weges auf Vermeidung von optischen Querstreifen geachtet werden (werden als Hindernisse gesehen). Durch das Setzen von Schlüsselreizen, beispielsweise mit einem Gartenhaus mit Geräten von „anno dazumal“, oder therapeutisches Arbeiten an sicheren Hochbeeten werden verankerte Kompetenzen bei dementen Menschen geweckt. In so einem angepassten Garten können alle Heimbewohner der räumlichen Enge im Heim entfliehen, die häufig durch Ruhelosigkeit sichtbar wird. Die entspannende Atmosphäre in einer natürlichen Umgebung mit sicherer Einfriedung und gefahrungsarmer Gestaltung gibt jedem Bewohner ein Stück Autonomie und bietet die Wahlmöglichkeit zwischen Privatheit und Gemeinschaft; beispielsweise in Sitzgruppen.

So wirkt der Garten

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass das Erleben der Natur sich positiv auf das physische, psychische und soziale Befinden auswirkt. Wie funktioniert das?

- **Herz/Kreislauf:** Der Anblick der Natur beruhigt und senkt nach kurzer Zeit den Blutdruck. Stress wird abgebaut und die Muskeln entspannen sich. So wird das Herz-Kreislauf-System bei regelmäßiger Gartenarbeit dauerhaft stabilisiert. Sonnenlicht regt die Sekretion von Hormonen an, die den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken.
- **Knochen:** Die ausgewogene Belastung des Körpers bei der Gartenarbeit erhöht die Knochendichte; der Osteoporose wird vorgebeugt.
- **Haut/Immunsystem:** Das Sonnenlicht unterstützt die Heilung von Hautkrankheiten (z. B. Neurodermitis) und fördert die Bildung von Vitamin D.
- **Psyche:** Gartenarbeit wirkt meditativ und lässt Sorgen und Ärger in den Hintergrund treten. Der Mensch erlebt sich als selbstbestimmt und übernimmt Verantwortung. Das stärkt das Selbstvertrauen und unterstreicht den Sinn des Daseins. Jahreszeitlich unterschiedliche Arbeiten bringen verlässliche Strukturen in die Abläufe und Verrichtungen.

Fazit

Der therapeutische Garten ist ein wichtiges Standbein in der Milieu-therapie in einem Pflegeheim, denn ein Garten ist für die derzeitige Heimgeneration ein vertrauter Ort, ein wichtiger Bestandteil ihres Alltags. Der Garten gibt Möglichkeiten, biografisch Bedeutsames aufzuspüren und darauf aufzubauen. Beobachtet werden zufriedene und lebensfrohe Menschen, egal ob sie aktive oder passive Nutzer des Gartens sind. Man fühlt sich eben „dahoim“.

- **Ruth Wetzel**
- Altentherapeutin/gerontopsychiatrische Fachkraft
- Mühlgasse 18/1, 88481 Balzheim
- Email: ruthwetzel@gmx.de
- www.ruthwetzel.de
- Literatur bei der Verfasserin

„Doheim-Garten“ – Projektverlauf

Erste Gartensaison

Im Frühsommer 2008 erlebte ich mit den interessierten Bewohnern die erste therapeutische Gartensaison. Wir bearbeiteten acht Hochbeete in Gruppen- und Einzeltherapien. Die Be- und Anpflanzung wurde als Teil der therapeutischen und biografischen Arbeit von den Bewohnern bestimmt. Viele Erinnerungen wurden geweckt. Saat, Pflege, Ernte und Genuss erlebten die Bewohner bewusst. Auch mit Wetterkapiolen, die einiges an Gemüsepflanzen zerstörten, mussten wir umgehen.

Zweite Gartensaison

Im Frühsommer 2009 eröffneten wir die zweite therapeutische Gartensaison. In Gesprächsrunden werteten wir bisherige Erfahrungen aus. Interessierte Gartenfreunde vom letzten Jahr erinnerten sich an viele Erfahrungen ihres ersten Jahres und brachten Änderungsvorschläge ein. Neu dazugekommene Interessierte brachten ihre biografischen Erfahrungen ein. So entstand der Be- und Anpflanzungsplan der Hochbeete. Wir trafen uns mindestens einmal in der Woche zur Gartentherapie. Jahreszeitlich angepasste Saaten, Pflanzungen, Pflege der Hochbeete, Ernte und abschließender gemeinsamer Genuss, wie das Essen eines Rote-Beete-Salates, Zwiebelkuchen und Folienkartoffeln ließen die Herzen höher schlagen: „Die Sachen aus dem Garten schmecken schon anders. Wie früher in unserem Garten.“

Evaluation

Viele positive Entwicklungen sind zu erkennen, die vor allem die sozialen Kontakte unter Bewohnern, Angehörigen, Besuchern und dem Personal erweiterten. Wir trafen uns; tauschten Erlebnisse, Erfahrungen aus, kamen ins Gespräch. Lebensfreude und motorische Fähigkeiten wuchsen durch die gärtnerischen Aufgaben. Gegenseitige Wertschätzung, Akzeptanz und Hilfestellungen nahmen zu. Deutlich ist zu erkennen, dass Unruhe, Angst und depressive Gefühle bei den Bewohnern abnahmen.



—1 Erde fühlen – das tut gut.

—2 Hochbeete ermöglichen es, auch vom Rollstuhl aus zu jäten.

—3 Natur erleben, sich wohlfühlen.

Milieu-therapie

„Mit Milieu-therapie Demenzkranker wird ein bewusstes, pflegerisch-therapeutisches Handeln beschrieben, das sich auf ein Konzept zur Anpassung der materiellen und sozialen Umwelt an die krankheitsbedingten Veränderungen der Wahrnehmung, des Empfindens, des Erlebens, des Verhaltens und der Kompetenzen (Reserven und Verluste) des Demenzkranken stützt. Solch ein Konzept ist eine unerlässliche Voraussetzung, die Qualität der Milieu-therapie zu sichern.“

(Gutzmann und Wojmat)