Die Sonne auf der Haut, ein blühender Garten, zwitschernde Vögel – die Natur stimuliert uns mit vielfältigen Reizen und sorgt für Wohlbefinden.

Naturerleben öffnet neue Türen

Naturerlebnisse sind eine Wohltat für demenzkranke Menschen. RUTH WETZEL, gerontopsychiatrische Fachkraft, zeigt, wie ein Garten die Sinne der Senioren anregt, Erinnerungen und alte Kompetenzen weckt.

Die Qualitäten der Natur, zu erleben in einem Garten mit seinen reichhaltigen und vielfältigen Sinnesreizen und seiner aktivierenden Gartenarbeit, bieten jedem Menschen positive Erfahrungen und haben Auswirkungen auf sein physisches, psychisches und soziales Befinden. Das natürliche Licht wirkt harmonisierend auf die Psyche und Emotionalität. Gärtnerische Aktivitäten wirken blutdrucksenkend, atmungsanregend und durchblutungsfördernd. Durch die Erkenntnis der Zugehörigkeit zur Natur fördern wir unser Verantwortungsgefühl und die Wertschätzung für die Umwelt.

Wie sieht es denn für alte Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen aus, die auf Hilfe durch Fachpersonal und bestimmte räumliche Strukturen angewiesen sind? Erleben sie überhaupt die Vielfalt der Natur? Dies kann in ambulanten, teilstationären und stationären Einrichtungen ermöglicht werden, wenn das Betreuungskonzept und die bauliche Gestaltung dies fördern. Ein Garten in unmittelbarer Nähe der Wohn- und

Pflegeeinrichtung bietet den alten Menschen wunderbare Möglichkeiten: Bewegung an frischer Luft, vielfältige Sinnesanregungen, soziale Kontakte, aber auch Rückzug und Privatheit.

Im Rahmen meiner pädagogischen Arbeit mit Altenpflegeschülern der Berufsfachschule für Altenpflege aus Dornstadt bei Ulm durften die Schüler und ich erfahren, wie aktivierend ein Garten an einem Seniorenheim auf die demenzkranken Bewohner wirkt. Mit den Schülern begleitete ich eine Natur-Exkursion in das Seniorendomizil Haus Sebastian in Illertissen.

Die Berufsfachschule für Altenpflege Dornstadt

Im baden-württembergischen Dornstadt wird der praxisorientierte theoretische Teil der Vollzeitausbildung in Schulblöcken organisiert. Die praktische Ausbildung findet in einer Einrichtung der Altenhilfe statt. Konzeptionelle Weiterentwicklung steht im Vordergrund der Berufsfachschule. Dazu zählt unter anderem der Grundgedanke der „Aktivierenden Pflege". Diese verstärkt den Bereich der Unterstützung alter Menschen bei der Lebensgestaltung und hebt somit den sozialpflegerischen Anteil für den alten Menschen hervor.

Das Seniorendomizil Haus Sebastian in Illertissen

Die Compassio GmbH & Co. KG ist ein oberschwäbisches Privatunternehmen mit Sitz in Ulm. Das Haus Sebastian bietet Unterkunft für 129 Bewohner. Das alltagsorientierte Betreuungskonzept dieser Einrichtung bietet dem alten Menschen, dem Menschen mit Demenz, ein Höchstmaß an Geborgenheit, Schutz und Sicherheit. Für Personen, die einen beschützenden Bereich benötigen, gibt es im Erdgeschoss eine angepasste Betreuung – mit Zugang zum eigenen Demenzgarten. Hier wird den Bewohnern eine natürliche Erlebniswelt geboten, die positive Erinnerungen wecken kann.

Ein weiterer Zugang zu einem anregenden Garten mit Hochbeeten, Naschzeile, Teich, Pavillon und Ruhezonen eröffnet die Möglichkeit zu Aktivitäten und Naturerleben in vertrautem Umfeld.

> Der Garten ist da, wo sich die innere und die äußere Welt begegnen.
>
> Novalis

Exkursionen der Altenpflegeschüler aus Dornstadt ins Haus Sebastian

Die Sonne scheint. Vor dem Seniorendomizil in Illertissen wird es lebendig. Junge Altenpflegeschülerinnen und -schüler der Kurse 58A und 58B aus dem 3. Ausbildungsjahr versammeln sich. Nach einer theoretischen Einführung ins „Naturerleben für Menschen mit Demenz" sind sie gespannt, dieses nun in der Praxis zu erleben. Sie erhoffen sich Antworten auf Fragen wie „Wie wirkt die Natur auf einen Menschen mit Demenz, der nur noch eine eingeschränkte Alltagskompetenz hat?" oder „Ist es möglich, dass sich die verschiedenen Reize der Natur positiv auf die Motorik, die Kommunikation und die Lebensfreude auswirken?".

Der Einrichtungsleiter Egon Leuthner empfängt die angehenden Altenpflegerinnen und -pfleger freundlich und stellt die Einrichtung und das Heimkonzept vor. Dann beginnt die Exkursion in die Gärten. Agila Schmidt, die Leiterin der Betreuung, und die diensthabenden Betreuungskräfte sowie zwei Seniorengruppen erwarten uns.

Der Kurs wird in zwei Gruppen aufgeteilt, sodass im Wechsel unterschiedliche Erkenntnisse im Demenzgarten und offenen Garten gewonnen werden können.

Erlebte praktische Beispiele

Ich werde gebraucht, ich kann noch etwas!

Heinrich Mester*, der in seinen jungen Jahren als Gärtner gearbeitet hat, sitzt ganz ruhig zwischen einigen älteren Damen am Kaffeetisch im Pavillon. Einige Schülerinnen gesellen sich dazu. Herr Mester beobachtet sehr aufmerksam, ohne viel zu sagen. Auf Fragen antwortet er mit kurzen Sätzen, oder nur mit „Ja" oder „Nein". Als jedoch nach dem Kaffeetrinken der Rundgang durch den offenen Garten ansteht, ist Herr Mester gleich dabei. Die zuständige Betreuungskraft führt die Gruppe durch den Garten, an den Teich, die Sitzgruppe, den Nutzgarten, die Hochbeete, die Naschzeile und am Blumenbeet vorbei. Bei den zielorientierten Erklärungen wird Herr Mester einbezogen. Viele gärtnerische Tätigkeiten hat der 79-Jährige nach Rücksprache und Anleitung erledigt, sodass er den Schülern auf Fragen bezüglich der Pflanzen gern antwortete.

Hochbeete, an denen auch mobil eingeschränkte Senioren arbeiten können (links), der Duft von Lavendel (oben) und das Schneiden von Schnittlauch für den Kräuterquark (unten rechts) sind Naturerfahrungen, die die Lebenswelt von alten Menschen bereichern.

Anleitungen, wie man etwas anpflanzt und pflegt, wurden von Heinrich Mester deutlich formuliert. Er war eindeutig in seinem Element. Seine Ressourcen wurden erkannt, genutzt und bestärkt. Die Zurückhaltung in der Kommunikation war wie weggeblasen. Er fühlte sich in seinem Bereich – im Garten – sicher. Er konnte den Schülern aus seiner Erfahrung heraus Wissen vermitteln, was sie ihm auch reflektierten.

Er war sichtbar stolz. Auf die Frage einer Schülerin: „Haben Sie in diesem Garten schon viel gearbeitet?", kam der Senior ins Erzählen: „Die Sträucher, die vorher den Garten überwucherten, mussten raus. Das war eine schwere Arbeit! Die Wurzeln waren sooo tief. Für den Demenzgarten – da drüben – hat Herr Leuthner dann einen Frontlader besorgt. Das war gut so. Unser Heimleiter macht das schon toll." Die Schülerin spürte und reflektierte mir, dass Herr Mester sichtbar stolz auf den Garten ist und sich hier im Heim sehr wohl fühlt. Er hat eine Aufgabe und wird gebraucht; das stärkt sein Selbstbewusstsein.

Kommunikation zwischen zwei Generationen

Ein Fachsimpeln unter vier Damen konnte ich mit Freude beobachten. Zwei junge Altenpflegeschülerinnen setzten sich zum Kaffee im Garten zwischen zwei ältere Damen. Der Blumenschmuck auf dem Tisch – frische Blumen aus dem Garten – wirkte wie ein Türöffner. Darüber kamen die Schülerinnen leicht mit den Damen ins Gespräch. Erinnerungen wurden geweckt, die Damen kamen ins Erzählen: „Wir hatten auch einen schönen Blumengarten. Am liebsten hatte ich Rosen. Die haben so wunderbar geduftet." „Sind es auch heute noch Ihre Lieblingsblumen?", fragte eine Schülerin. Mit strahlenden Augen antwortete die Seniorin: „Ja, meine Rosen."

Den Lavendel, den die Dame nun in die Hand bekam, führte sie auf Anregung zur Nase. „Der riecht aber stark. Mir fällt nur der Name nicht ein." Die Schülerinnen gaben kleine Tipps, und schnell entwickelte sich ein Gespräch über die Nutzung des Lavendels. Die alten und jungen Menschen entwickelten eine angenehme Beziehung und fühlten sich sichtbar wohl im Garten, umgeben von viel Natur und strahlendem Sonnenschein.

Kräuterquark

Das Erleben von der Saat bis zur Ernte, dann die frische Zubereitung und der Genuss gehören zu dem alltagorientierten Betreuungskonzept im Haus Sebastian. Bei der Zubereitung eines Kräuterquarks durften die Schüler zusehen und helfen. Frische Kräuter aus dem Hochbeet, wie Schnittlauch und Petersilie, sollen das Abendessen verfeinern. Es gibt heute Abend nämlich die berühmten „Pellkartoffeln mit Kräuterquark". Diese isst die jetzige Generation im Pflegeheim sehr gern, kennen sie es doch noch von früher. „Das macht satt!", meinte eine Seniorin, und schnitt den Schnittlauch in feine Stücke.

© Fotos (4): Ruth Wetzel

Beim „Kaffeekränzle" nach dem Gartenausflug kommen sich Alt und Jung näher (links). Das Gießen ist „Männersache" – auch im Alter (rechts).

Da merkte man keine feinmotorischen Schwierigkeiten. Auf meine Rückmeldung „Das machen Sie aber sehr genau, und so fein geschnitten.", antwortete die Dame sehr selbstbewusst: „Das gehört sich so. Das habe ich immer so gemacht. Meine Mutter hat mir das gezeigt. Von ihr habe ich viel gelernt."

Hier konnten die Schülerinnen wieder deutlich sehen und hören, dass bekannte Tätigkeiten von Früher sehr lange erhalten bleiben. Ressourcen werden geweckt und gefördert. Die Senioren spüren durch die Sinnesreize – trotz Demenz – ihre noch vorhandene Kompetenz, in diesem Fall durch den bekannten Schnittlauch, den sie ja schon immer geschnitten hatten, weil sie ihn für die Zubereitung und Verfeinerung von Mahlzeiten brauchten.

Gießen gehört dazu

Wachsen und Gedeihen kann etwas im Garten nur, wenn man es pflegt. Dazu gehört natürlich auch das Gießen und Spritzen. „Das Gießen ist Männersache.", ist die weitverbreitete Meinung. So ist es auch ein Mann, Wilhelm Karg, der diese Arbeit hier oft übernimmt. Schon immer hat er gern im Garten gearbeitet. Deshalb haben die Mitarbeiter das Gießen als regelmäßige Aktivierung für ihn im Betreuungsplan festgelegt.

Das stärkt das Selbstbewusstsein des Bewohners, bietet ihm Abwechslung und körperliche Aktivierung an der frischen Luft – ein gutes Beispiel dafür, wie man den normalen Alltag auch in einem Pflegeheim leben kann.

Abschied

Mit einem Gartengedicht und einem gemeinsamen Lied verabschiedeten sich die Schülerinnen und Schüler von den Bewohnern in den Gärten. „War das ein schöner Tag! Kommt bald wieder!", konnte man mehrmals hören. Die jungen Leute waren sehr berührt.

Zum Abschluss dieser Gartenexkursion lernten die Gäste noch die beschützende Station mit ihren Zielsetzungen kennen. Vielfältige Therapie- und Betreuungsansätze waren auf dieser Station zu sehen.

Es wurde ihnen deutlich, dass die Bewohner ohne Probleme in der schönen Jahreszeit selbstständig und sicher in den Garten gehen konnten. Dass sie die Natur genießen und Kontakte pflegen, sich aber auch zurückziehen können.

Verschiedene Zielgruppen in der Reflexion

Rückmeldungen der Altenpflegeschüler/innen

Die Rückmeldungen der Schülerinnen und Schüler sind meines Erachtens ein wichtiger Teil des Exkursions-Projekts. Ihre Äußerungen zeigen, wie die heutigen Auszubildenden in der Altenpflege die Aktivierung und Betreuung alter Menschen erleben, besonders in Bezug auf das Naturerleben, sprich die Lebensgestaltung in Pflegeheimen. Daraus ergibt sich auch ein Ausblick auf ihre eigene berufliche Zukunft und unsere Zukunft im Alter.

Wie erlebte ich den Demenzgarten und den offenen Garten?

- Der Garten wirkt auf mich beruhigend.
- Meine Sinne wurden vielfältig angeregt: Ich konnte riechen, schmecken und fühlen.
- Der kleine Teich mit dem Wasserplätschern lädt zum Ausruhen ein.
- Der Demenzgarten ist anregend, aber auch beruhigend. Sitzmöglichkeiten laden zum Verweilen ein. Barrierefreie Wege bieten den Menschen mit ausgedehntem Laufdrang eine sichere Umgebung. Ich hatte nicht das Gefühl, dass die Menschen mit Demenz sich ausgeschlossen fühlten.
- Es geht auch anders! In diesem Heim lebt man miteinander.
- Erster Eindruck: Der getrennte Bereich erweckt das Gefühl der Isolation, der fehlenden Integration. Zweiter Eindruck: Der Garten weckt Neugier, ist gut erreichbar und bietet Rückzugsmöglichkeiten.
- Der Garten ist ein Kunstwerk mit angepassten Sinnesreizen.

Ist das Naturerleben/der Garten eine gute Möglichkeit, angepasste Betreuungsarbeit für den alten Menschen zu leisten?

- Es bietet alten Menschen eine gewisse Freiheit, denn in den Garten zu gehen und frische Luft zu tanken, tut gut, weckt Lebensqualität.
- Der Garten ist das Natürlichste im Leben des Menschen. Das war früher noch viel mehr als heute der Fall. Wenn man dem alten Menschen den Aufenthalt im Garten ermöglicht, weckt man schöne Erinnerungen, die die Gegenwart bunter und lebendiger machen.
- Unbedingt! Er weckt die Sinne, lädt ein zum Träumen und führt in die Vergangenheit.
- Ja, ohne Frage! Vor allem bringt uns der Garten in Einklang mit uns selbst und der Natur. Dort ist Bewegung und Ablenkung gegeben. Dadurch nehmen Ängste und Schmerzen ab.

Wie erlebe ich den Bewohner mit Demenz im Demenzgarten?

- Es herrscht eine beruhigende und heimelige Atmosphäre.
- Ich erlebe die Bewohner wach und neugierig.
- Die Alten sind zufrieden und ausgeglichen.
- Es werden alte Erlebnisse wachgerufen, aber auch neue Erfahrungen gesammelt.
- Ressourcen werden geweckt und gefördert.
- Bewohner nehmen am alltäglichen, bekannten Geschehen im Garten teil.
- Das Kaffeekränzle fördert soziale Kontakte.
- Die Bewohner erinnern sich an frühere Zeiten.

Kann ich mir vorstellen, dieses Medium in meiner zukünftigen Arbeit für den alten Menschen nutzen zu können?

- Natürlich könnte ich es mir vorstellen, dieses in meiner zukünftigen Arbeit zu nutzen. Das Problem liegt aber daran, dass viele Heime dieses Angebot nicht haben, was ich schade finde. Wir gehen einer Zeit entgegen, wo Geld und Zeit uns prägen und die Bedürfnisse und Sehnsüchte des Menschen in den Hintergrund treten.
- Ja, natürlich, die Natur hat eine heilende Wirkung auf uns Menschen. Gartenarbeit ist wie eine Therapie für die Menschen, eine gute Ablenkung von psychischer Belastung.
- In der Pflege weniger, leider, aus Zeitgründen. Jedoch über die Betreuungsarbeit sollte das Naturerleben auf jeden Fall mit einbezogen werden.
- Natürlich kann man diesen Garten für die Beschäftigung und Erholung für die alten Menschen gut nutzen. Ich fürchte aber, dass ich in meiner zukünftigen Arbeit nicht allzu viel Zeit dazu habe.
- Ja, zum Beispiel bei der Biografiearbeit und durch unterschiedlichste Aktivierungen der Sinne.

Rückmeldungen der Bewohner im Haus Sebastian

Zahlreiche strahlende und neugierige Gesichter zeigten, dass ihnen die Besuche der Schüler gut gefallen haben. „Ich freue mich immer, wenn junge Menschen uns besuchen!", meinte eine Bewohnerin. Die Kommunikation beim Kaffeekränzle zur

Begrüßung im Garten war sehr lebhaft. Bei der vorausgehenden Vorstellungsrunde der Schüler hörte man aufmerksam zu. „Da komme ich auch her. Da bin ich geboren ..." Intensive Aufmerksamkeit und gegenseitiges Interesse konnte man spüren und hören. Als sich eine Altenpflegeschülerin aus Günzburg, wo es das psychiatrische Landeskrankenhaus gibt, vorstellte, reagierte eine Senioren mit Schalk im Nacken: „Hat man dich dort rausgelassen ...". Das Gelächter war groß.

Reflexion aus dem Haus Sebastian in Illertissen

Diese Kooperation in Form der Exkursion mit der Berufsfachschule, den Schülern und den Arbeitgebern ist eine wichtige Grundlage für alle Beteiligten. Sie ermöglicht eine produktive und gemeinsame Arbeitsbasis mit dem Ziel, den angehenden Altenpflegern einen Weg zu zeigen, ganzheitliche aktivierende Pflege zu leisten. Dieses bietet den Heimbewohnern eine Abwechslung, sozial wohltuende Kontakte und mehr Verständnis für eine aktivierende Bezugspflege. Das Berufsbild bekommt in unserer Gesellschaft dadurch einen höheren Stellenwert. Es findet eine angepasste konzeptionelle Weiterentwicklung statt, die dem alten Menschen gut tut und für die Zukunft professionelle Fachkräfte fördert, die sich Gedanken machen, wohin sich die Pflege entwickeln wird.

Reflexion der Berufsfachschule für Altenpflege in Dornstadt

Durch die Exkursionserfahrung unserer Schüler im Pflegeheim wurde uns deutlich reflektiert, dass das Naturerleben für die Heimbewohner in Pflegeeinrichtungen sehr wichtig ist. Dieses unterstützt den Ansatz der aktivierenden Pflege und somit den sozialpflegerischen Anteil für den alten Menschen. Es ist sicherlich ein wichtiges Standbein für unsere konzeptionelle Weiterentwicklung in der Altenpflegeausbildung für unsere Zukunft.

Resümee

Für mich als Dozentin für Aktivierung und Rehabilitation an der Berufsfachschule und aus meinen bisherigen therapeutischen Erfahrungen in stationären Einrichtungen sind Naturerleben und Garten(arbeit) eine wichtige Bereicherung für die Lebensqualität im Alter, sowohl in ambulanten, teilstationären und stationären Einrichtungen. In der Natur leben alle in der Gegenwart, aber auch ganz stark in der Vergangenheit. Daraus können die Senioren mit Stolz schöpfen. Denn das ist ihre Stärke! Dazu gehören auch die Erfahrungen mit der Gartenarbeit, in der Landwirtschaft und die effektive Nutzung der Ernte.

Wünsche für die Zukunft

Für die Zukunft bleibt zu wünschen,

- dass ältere Menschen – und vor allen Dingen die mit Demenz – die Möglichkeit haben, Natur und Gärten zu erleben.
- dass sich die Personalsituation in den heutigen ambulanten, teilstationären und stationären Einrichtungen verbessert.
- der Pflegebedürftigkeitsbegriff neu definiert wird (unter Berücksichtigung der Menschen mit Demenz, die wesentlich mehr Betreuung und Pflege bedürfen).
- erkannt wird: Die Leistungen des PNG reichen für eine professionelle Pflege nicht aus.
- dass die Altenpflege einen besseren Stellenwert in der Gesellschaft erhält.
- dass wir motivierte junge Menschen finden, die gern die Altenpflegeausbildung machen, sodass unsere individuellen Bedürfnisse im Alter berücksichtigt werden, und wir eine angepasste sozialpflegerische und aktivierende Betreuung erfahren.

Das heißt, dass sich einige gesetzliche Vorgaben und vor allem Einstellungen ändern müssen. Jedem sollte bewusst sein: Wir werden alle älter. ■

Literatur

SAAL, BERND
Der Apfelbaum im Schnee, Schlütersche Verlagsgesellschaft

► Kontakt
RUTH WETZEL
(Altentherapeutin, gerontopsychiatrische Fachkraft)
E-mail: ruthwetzel@gmx.de
www.ruthwetzel.de

Diakonisches Institut für Soziale Berufe
Berufsfachschule für Altenpflege
E-Mail: aps-dornstadt@diakonisches-institut.de

Seniorendomizil Haus Sebastian
E-Mail: haus-sebastian@compassio.de