

Lebendiges Grün

Türöffner zu Körper, Geist und Seele



Wenn die Welt aufhört dich zufrieden zu stellen - gibt es immer noch den Garten.

Englisches Sprichwort

„Mein Hobby war immer der Garten. Jetzt schaffe ich es nicht mehr“. Diesen Satz höre ich sehr häufig in lockeren Gesprächen bei Spaziergängen, aber auch z.B. bei Biografiegesprächen beim Neueinzug in einer Pflegeeinrichtung. Kaum ist dieses Thema durch unterschiedlichste Wahrnehmungen entfacht, sprudeln bei alten Menschen ihre positiven Erfahrungen, Erinnerungen und Tipps. Sie fühlen sich bei diesem Thema kompetent und haben eine Kommunikationsebene, bei der sie sich sicher fühlen. Man hört Sätze wie:

„Wenn ich draußen an der frischen Luft bei der Gartenarbeit bin, verfliegt meine schlechte Laune.“

„Ich vergesse meine Schmerzen.“

„Ich freue mich über die Farbvielfalt der Blumen. Am liebsten mag ich Rosen, rote Rosen.“

„Das frische Gemüse aus dem eigenen Garten schmeckt viel besser!“

Wie war es früher?

Eine gute Beziehungsebene zwischen Mensch und Pflanze gibt es schon sehr lange. Schon aus dem alten Ägypten ist überliefert, dass die dortigen Hof-Ärzte Gartenspaziergänge verordneten. Im Mittelalter nutzten Heilkundige den Zauber der Gartenarbeit bei der Behandlung von seelisch kranken Menschen. In vielen religiösen Schriften und Legenden wird die Wichtigkeit

des Gartens/ der Natur beschrieben. Schon in der Bibel wurde das Paradies im Garten Eden angesiedelt. Die hängenden Gärten der Semiramis gelten noch heute als eines der sieben Weltwunder der Antike. Die prunkvollen Schlossgärten in der Zeit des Barocks oder die zahlreichen Klostergärten zeigen die Wichtigkeit der Gärten über viele Jahrhunderte.

Nicht zu vergessen sind Bauerngärten in unterschiedlichsten Größen, Nutzgärten, Schrebergärten oder Vorgärten, die für die heutige Seniorengeneration sehr große Bedeutung hatten. Wer einen Garten hatte oder vielleicht eine Landwirtschaft, war mit vielen wichtigen Nahrungsmitteln versorgt, insbesondere in der Zeit nach dem Krieg und in der Wirtschaftskrise.

Die Natur ist ein Heilmittel für uns Menschen!



Warum ist es so?

Jeder Mensch hat Grundbedürfnisse, die je nach Lebensalter variieren. Jedoch ist ein Gleichgewicht der Grundbedürfnisse (siehe Bedürfnispyramide von A. H. Maslow) für das körperliche und seelische Wohlbefinden sehr wichtig. Jeder Mensch braucht Anspannung und Entspannung, Beschäftigung und Muße. Kommt aus irgendeinem Grunde, wie z.B. Krankheit, Verlust eines Partners, Behinderung oder Vereinsamung, das Gleichgewicht durcheinander, spürt jeder Mensch

dieses Ungleichgewicht anders. Sie fühlen sich unwohl, unausgeglichen, angespannt, unzufrieden, depressiv, missmutig, zornig oder ängstlich.

Diesem Ungleichgewicht entgegenzuwirken - dazu hat jeder Mensch die Möglichkeit über die Motivation. Er kann z.B. über seine Instinkte und Bedürfnisse, über innere und äußere Reize und seine Erwartungen wieder ein Gleichgewicht herstellen. Für diesen Ausgleich bietet der Garten eine wichtige Plattform: durch seine vielfältigen Naturkräfte werden unsere Wahrnehmungsempfänger positiv beeinflusst, und dies bis ins hohe Lebensalter.

Welche allgemeinen Qualitäten hat die Arbeit in der Natur?

Es bietet (nach Konrad Neuberger, Gartenbau und Therapie):

- Interaktion mit Lebendigem
- SINNVOLLES Arbeiten schafft Realitätsbezug (Sicherheit - Entwicklung - Wachstum)
- Struktur durch natürliche Kreisläufe
- Erkenntnis der Zugehörigkeit zur Natur fördert Verantwortungsgefühl und Wertschätzung
- Kraft und Ausdauer durch Körperarbeit
- Harmonisierende Wirkung auf Psyche und Emotionalität
- Erfrischung, Erholung durch Beanspruchung der Sinne
- Steigerung der Sensibilität



Welche Qualitäten bietet die Natur/ die Garten(arbeit) für den gerontopsychiatrisch erkrankten Menschen (Menschen mit Demenz)?

Zahlreiche sozialwissenschaftliche Studien zeigen eine deutliche Zunahme der Lebenserwartung. Durch die wachsende Hochaltrigkeit wird aber die Zunahme der Demenzerkrankungen auch deutlich steigen.

Prognose: Im Jahr 2050 werden in Deutschland von 5 Millionen Pflegebedürftigen 3 Millionen an Demenz erkrankt sein. Dies wird sich auch auf Pflegeheime auswirken. Man sagt heute schon, dass bis zu 70% der Bewohner in Pflegeheimen an mindestens einer leichten Demenz erkrankt sind. Seit über 20 Jahren wird in Deutschland die Gartentherapie im therapeutischen, im gesundheitsfördernden Bereich und in der Geriatrie eingesetzt. Zu den Impulsgebern zählen aus Deutschland Andreas Niepel, Ulrich Karsch, Ilse Wächter u.a., sowie Robert Rafferty aus den USA. Mittlerweile wird Gartentherapie in Altenpflegeeinrichtungen, somatischen und psychiatrischen Kliniken, Rehabilitationszentren, Schulen, Behinderteneinrichtungen und Gefängnissen eingesetzt.

Für Menschen mit Demenz bietet der Garten/die Gartenarbeit:

- Eine „Insel“ in Ihrer derzeitigen Situation, in der sie sich „daheim“ fühlen.
- Erinnerungen werden geweckt, Lebensfreude an Vertrautem wird deutlich sichtbar:
 - o Es werden weniger Unruhe, Angst und depressive Gefühle beobachtet.
 - o Bessere Orientierungsleistung ist erkennbar.
- Die noch vorhandenen Ressourcen werden gestärkt und aktiviert; somit werden Erfolgserlebnisse geschaffen.
- Eine sinnvolle Beschäftigung.
- Sinneserfahrungen wie riechen, sehen, fühlen, hören und schmecken können einbezogen werden.
- Mobilität und Motorik werden erhalten und gefördert.
- Man trifft sich im Garten und fördert somit soziale Kontakte



Meine ersten persönlichen, positiven Erfahrungen als Alttherapeutin konnte ich im Rahmen der Weiterbildung zur gerontopsychiatrischen Fachkraft bei der Umsetzung meiner Projektarbeit „Dahoim-Garten“ in einem Alten- und Pflegeheim machen. Der ganzheitliche Prozess vom „Säen, Pflanzen, Ernten und Genießen“ weckt insbesondere auch bei Menschen mit Demenz versteckte Ressourcen und eine intensive Freude wird sichtbar. Erfahrungen und Erlebnisse rund ums Gärtnern werden ausge-

tauscht. Es entsteht ein soziales Miteinander auf einer gleichen räumlichen Plattform. Gegenseitige Wertschätzung, Akzeptanz und Hilfestellungen untereinander nehmen zu.

Resümee: „Man fühlt sich eben „daheim“!“

Literaturempfehlungen
Praxisbuch GARTENTHERAPIE
Andreas Niepel und Thomas Pfister
Schulz-Kirchner Verlag

Gartentherapie
Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.
Schulz-Kirchnerverlag

Von Gärten und Zwischenwelten
ZUR PSYCHOLOGIE DES GARTENS
Ruth Ammann
Wolfbach Verlag Zürich

Freiräume
Gärten für Menschen mit Demenz
Sibylle Heeg, Katharina Bäuerle
Demenz-Support Stuttgart

Gärten für Menschen mit Demenz
Annie Pollock
Kuratorium Deutsche Altershilfe

Internet:
www.gartentherapie-Neuberger.de
www.ggut.de



Ruth Wetzel

- Alttherapeutin u. gerontopsychiatrische Fachkraft
- Referentin für Alten- und Generationenarbeit

Zur Person

Ruth Wetzel ist examinierte Krankenschwester. Nach etlichen Weiterbildungen, u.a. zur Stationsleitung, Alttherapeutin und Gedächtnistrainerin, hat sich Ruth Wetzel im Rahmen ihrer Weiterbildung zur gerontopsychiatrischen Fachkraft mit dem Thema „Dahoim-Garten“ intensiv auseinandergesetzt. Der „Dahoim-Garten“ wurde von Frau Wetzel als therapeutischer Garten für gerontopsychiatrisch erkrankte Bewohner konzipiert. Neben dem Konzept „Dahoim-Garten“ liegen weitere Konzepte für alte Menschen und Menschen mit Demenz (z.B. zum Thema Malen oder Erinnerung) von Frau Wetzel vor. Ihr Fachwissen als Alttherapeutin und Referentin für Generationen- und Altenarbeit vermittelt sie im Rahmen einer aktiven Dozententätigkeit, in Präsentationen und Fortbildungen. Aus dem Ev. Altzentrum haben bisher drei Mitarbeiterinnen die Fortbildung „Garten(arbeit) - Ein wichtiges Thema für Menschen mit Demenz“ besucht.

e-mail: ruthwetzel@gmx.de

homepage: www.ruthwetzel.de