

Therapie mit Rosmarin und Radieschen

Beete und Blumen animieren alte Menschen zu mehr
Bewegung und erhöhen ihre Zufriedenheit

IN DER FACHKLINIK HA.HNK-NÜLL des Deutschen Roten Kreuzes in Neumünster leben überwiegend Menschen mit Demenz. Für sie wurde hinter den Wohngebäuden 2015 ein 1300 Quadratmeter großer Sinnesgarten angelegt, der zum Fühlen, Sehen, Schmecken, Hören und Riechen einlädt. Überall stehen Gießkannen herum und regen zur Mithilfe an. Ein Bach mit seinem plätschernden Wasser zieht Bewohner an, die gerne das Wasser auf ihrer Haut spüren. Frühlingsblüher, Flieder, Rosen und Sonnenblumen sollen zur Orientierung beitragen und den Bewohnern ein Gespür dafür vermitteln, in welcher Jahreszeit sie gerade leben. Viele von ihnen erfreuen sich am Geruch der Kräuterspirale mit Liebstöckel und Pfefferminze.

Alle Wege sind als Schleifen so angelegt, dass sie zur Eingangsterrasse führen und niemand in einer Sackgasse landet das könnte zu Unsicherheit führen. „Der Garten ist ein Anreiz rauszugehen. Vielen bietet er die Möglichkeit, ihren großen Bewegungsdrang auszuleben“, sagt Sozialarbeiterin Franka Wehking. Wichtig seien viele Bänke, die zur Orientierung in Sichtweite voneinander aufgestellt sind. Die meisten Bewohner können alleine in den

Garten gehen und verbringen auf den Bänken viel Zeit „Durch unsere Therapeuten bekommen sie Anregungen und betätigen sich zum Beispiel beim Pflanzen. Da werden Erinnerungen wach, denn Gartenarbeit ist bei vielen früher ein wichtiges Hobby gewesen“, sagt Wehking und fügt hinzu: „Bei einer fortgeschrittenen Demenz gerät der demente Bewohner in die kognitive Ziellosigkeit, die durch gesteigerte Unruhe und herausforderndes Verhalten bestimmt sein kann. Der Sinnesgarten kann diese krankheitsbedingten Defizite kompensieren. Erinnerungen an vertraute Lebenssituationen haben einen nachhaltigen Wiedererkennungswert, machen zufrieden und bauen Ängste ab.“

UTE BUDLIGER hat für ihre Zertifikatsarbeit an einer Zürcher Hochschule wissenschaftliche Studien zum Thema Gartentherapie ausgewertet und mit Verantwortlichen von sieben Heimen zwischen Basel und Zürich gesprochen. Die Studien bestätigen den Nutzen eines Heimgartens - er kann unter anderem zu weniger Stress, Aggressionen und Schmerzen führen sowie Mobilität und Aufmerksamkeit erhöhen. Dennoch fehlt in der Praxis oft das

Bewusstsein für die Möglichkeiten und das Wissen über die sinnvolle Anlage eines Heimgartens. „Die Haustechnik kümmert sich oft um die Gartenanlagen und ist somit fachlich überfordert“, lautet eine Erkenntnis der Gärtnerin und Gartenbauingenieurin.

„Ein großer Vorteil eines Therapiegartens ist, dass man nicht viel erklären muss, sondern etwas vormacht.“

Susanne Büssenschütt

Budliger befasst sich auch praktisch mit dem Thema und hat ein mobiles Gartenbeet entwickelt- ein Beet mit austauschbaren Kästen auf Rollen, das zu Menschen gefahren werden kann, die ans Bett gebunden sind. Auch ein Sitzbeet, bei dem eine Sitzbank rund um ein Hochbeet angebracht ist, gehört zu ihrem Angebot. Zudem bietet sie Fortbildungen für die Gestaltung von Therapiegärten an (www.budliger-gartentherapie.ch). „Der richtige Bodenuntergrund ist wichtig, damit es zum Beispiel für Rollstuhlfahrer keine Stolperfallen gibt. Abwechslungsreiche Farben bei den Pflanzen erleichtern Senioren die Orientierung. Und ganz entscheidend ist genügend Schatten“, lauten einige ihrer Empfehlungen. Die stoßen nicht selten auf

taube Ohren: „Es gibt moderne Heime mit einer aufwendigen Architektur, auf deren Außenflächen man viel Asphalt mit lieblos gestalteten Pflanzkübeln findet. Die Heimbewohner werden oft nicht nach ihren Wünschen gefragt.“

DIE KRANKENSCHWESTER

Susanne Büssenschütt hat lange im Pflegemanagement der Caritas in Bremen gearbeitet. Inzwischen entwickelt sie als Selbstständige Konzepte für die Gestaltung von Heimgärten in Norddeutschland. Einer ihrer Grundsätze lautet: „Alles, was bekannt ist, ist positiv.“ Dazugehören etwa Kartoffelpflanzen im Eimer. „So können Erinnerungen an den einstigen Schrebergarten geweckt werden, der häufig ein Selbstversorgergarten war.“

Ein weiterer Aspekt ist die Mobilisierung, Apfel und Birnen in Reichweite animieren zum Pflücken und mobilisieren die Schulter. Beim Abzupfen von Rosmarin wird ein Griff trainiert, der auch für das Zuknöpfen von Hemden wichtig ist. Von weitem sichtbare große Sonnenblumen am Ende eines Weges sind ein starker Anreiz, diesen Weg tatsächlich zu gehen. Auch Vogelnährgehölze können in den Garten locken um sich am Gezitscher der Vögel zu erfreuen oder bunte Schmetterlinge zu beobachten.

Wichtig ist laut Büssenschütt zudem eine ansprechende Gartengestaltung im Winter: „Gerade in dieser Zeit sollten die Bewohner nach Möglichkeit rausgehen, um kalte Luft einzuatmen.“ Bei denjenigen, die nicht mehr mobil sind, zählt sie auf den Überraschungseffekt - ein bunt bepflanzter Rollator, mit dem man Bewohner in ihrem

Zimmer besucht, könne ein Lächeln in die Gesichter zaubern.

„**EIN, GROSSER VORTEIL** eines Therapiegartens ist, dass man nicht viel erklären muss, sondern etwas vormacht. Wenn es um bestimmte Kenntnisse wie die Erntefolge geht, wissen die Alten oft mehr als die Jungen und freuen sich über ihre Kompetenz“, sagt Büssenschütt. Sie berichtet von Unterschieden zwischen den Geschlechtern -ein „handfestes“ Hochbeet mit Radieschen, Rettich, Kartoffeln, Hopfen und Tabak spreche eher Männer an, während die Begeisterung für Blumen stärker bei Frauen ausgeprägt sei. Dabei gelte es manchmal abzuwägen. „Rosen bergen eine gewisse Verletzungsgefahr, mit ihnen verbinden sich aber häufig auch schöne Erinnerungen“, sagt Büssenschütt, die nach einer eigenen gartentherapeutischen Ausbildung nun selber solche Fortbildungen leitet (www.gartenundtherapie.de).