
Gartentherapie – mit geringem Aufwand Menschen verzaubern!



Einführung

Wie kann man das Gefühl beschreiben, das man empfindet, wenn man im Frühjahr die ersten Vögel singen hört? Oder den Genuss beim Essen einer Handvoll frisch gepflückter Brombeeren? Wie kann man vermitteln, dass Erfahrungen dieser Art lebensbejahend, ja sogar wichtig sind, damit wir uns lebendig fühlen? Warum bleibt Kranken oder Hochbetagten der Kontakt mit der Natur oft vorenthalten? 1986 formulierte der US-Biologe Edward O. Wilson seine Biophilia-Hypothese, laut der uns eine emotionale Verbindung mit der Natur angeboren ist. Kontakt mit blühenden Gärten, Bäumen und schönen Landschaften wirkt beruhigend und stressabbauend (Wilson 1986). Bewohner von Hospizen halten sich hauptsächlich in Innenräumen auf und haben dort, oft aufgrund von praktischen Gesichtspunkten (z. B. fehlende Fensterbänke in den Zimmern), wenig Kontakt zur

Natur. Einige trauen sich nicht mehr nach draußen zu gehen, einige können es nicht, oder ihnen fehlt die nötige Motivation. Gesundheitsfachleute sind von der Wirksamkeit der Natur überzeugt, und die Gestaltung von Therapiegärten sowie die Aktivierung mit Pflanzen gewinnen zunehmend an Bedeutung.

Laut Literatur reichen schon 3 Minuten Arbeit mit Pflanzen aus, um sich entspannter zu fühlen.

In der Alterspflege wird oft dokumentiert, dass Klientinnen und Klienten sich beim Kontakt mit der Natur flüssiger artikulieren können und auch den Drang haben, sich mitzuteilen (Gillard und Marshall 2012; Chalfont 2006). Es wird berichtet, dass ihr Selbstwertgefühl und ihre Stimmung sich durch einen Aufenthalt von nur 5 Minuten in der Natur verbessern können (Barton und Pretty 2010). Andere Studien belegen, dass schon 3 Minuten ausreichend sind, um einen positiven Effekt auf die Gesundheit zu erzielen (Park et al. 2017, Choi et al. 2016). Sogar natürliche Elemente, wie Naturfotos und Geräusche, können die Agitiertheit und das aggressive Verhalten bei Menschen mit Demenz lindern (Whall et al. 1997).

Was versteht man unter Gartentherapie?

Sempik et al. (2003) definieren die Gartentherapie u.a. als Prozess, bei dem Individuen durch den Kontakt mit Pflanzen erhöhtes Wohlbefinden erlangen. Dies kann sowohl aktiv als auch passiv stattfinden. Aus diesem Grund empfehlen verschiedene Studien die systematische Einführung und die Beschäftigung mit der Natur in der täglichen Routine (Yao und Chen 2017; Chen und Ji 2015; Blake und Mitchell 2016).



Wie funktioniert Gartentherapie genau?

Gartentherapie in der Pflege ist oft eine Form der Erinnerungsarbeit mit Hilfe vertrauter Pflanzen, deshalb sollte hier, falls möglich, auch die Biografie der einzelnen Klientin oder Klienten berücksichtigt werden. Es wird darauf geachtet, dass die Klientin oder der Klient mit Pflanzen oder Pflanzenmaterial in Kontakt kommen, dies kann z. B. bei einem Spaziergang, bei einem Spiel oder bei Bettlägerigkeit auch gezielt in Privatzimmern geschehen. Die Berührung lebendiger Pflanzen, aber auch die Beschäftigung mit frischem oder getrocknetem Pflanzenmaterial; also auch die Zubereitung von Tees oder ein Spiel mit Pflanzenteilen gehören dazu.

Mit Pflanzen werden alle Sinne angesprochen. Pflanzen werden an der Form, Farbe, Geruch oder am Geschmack erkannt – dies schafft Vertrauen und kann den Austausch mit anderen Menschen ermöglichen. Gerade in der Altenpflege und Hospizen ist dies eine schöne Möglichkeit, die Kommunikation zwischen Klientinnen und Klienten, Angehörigen oder Mitarbeitern zu ermöglichen. Je mehr die kognitiven Fähigkeiten nachlassen, desto stärker sind Betroffene auf ihre Sinne angewiesen, um sich in der Welt zurecht zu finden. Eine an den Sinnen orientierte Pflege ist identitätserhaltend und ermöglicht Lebensqualität – so lautet eine wichtige Botschaft des 4. St. Galler Demenz-Kongresses (2016).

Die Natur ins Zimmer holen

Oft wird die Natur auch in den Innenbereich geholt, um die Umgebung im Allgemeinen zu verbessern, oder um auch hier gezielt den Kontakt mit den Pflanzen zu ermöglichen. Das *Mobile Beet SANA* ist ein kleines Beet, welches auch in Innenräumen und Privatzimmern eingesetzt werden kann. Es ist ein idealer Einstieg oder eine gute Ergänzung zu den

bestehenden gartentherapeutischen Massnahmen. Dies ist besonders dann empfehlenswert, wenn die Klientinnen und Klienten sehr stark pflegebedürftig oder bettlägerig sind und die Arbeit an z. B. Hochbeeten oder Pflanzbeeten nicht mehr möglich ist.

Ziel ist die Verbesserung der Lebensqualität

Die Anregung der Sinne kann auch auf einfache Art und Weise in die tägliche Pflege von Klientinnen und Klienten oder Angehörigen integriert werden. Die Schaffung eines „Bewusstseins“ für die Gartentherapie ist folglich wichtig beim Personal sowie den Angehörigen.

Auch ein Aufenthalt im Garten ist Therapie

Der Begriff Gartentherapie ist in Pflegeheimen und Hospizen oft nicht geläufig. Die Recherche nach einem Gartentherapieangebot auf Webseiten oder Informationsmaterial von Pflegeheimen und Hospizen bleibt meistens vergeblich. Bei einem persönlichen Gespräch mit Fachkräften aus diesem Bereich wird man hingegen oft überrascht, mit wieviel Freude und Kreativität bereits gartentherapeutische Angebote durchgeführt werden.

Sogenannte Therapie- und Demenzgärten, die den Bedürfnissen von Klientinnen und Klienten in der letzten Lebensphase entsprechen, werden besonders bei Neuanlagen immer häufiger eingeplant. Dies ist eine begrüßenswerte Entwicklung. Gärten sprechen alle Sinne an und sind erwiesen therapeutisch wirksam, allerdings sollte darauf geachtet werden, dass diese Gärten von qualifizierten Landschaftsarchitekten und unter Rücksprache mit dem Gesundheitspersonal geplant werden, damit diese auch hinreichend und gerne genutzt werden – dies gilt für Klientinnen und Klienten sowie Personal und Angehörige gleichermaßen.

Die Gartentherapie verdankt ihren Erfolg ehrenamtlichem Engagement

Wichtig ist die sehr gute Arbeit der diversen Verbände, wie z. B. die Internationale Gesellschaft für Gartentherapie (iggt), Schweizer Gesellschaft für Gartentherapie und Agogik (sggta), oder die Gesellschaft für Gartenbau und Therapie e. V. (GGuT), die mit Weiterbildungsangeboten die Gartentherapie bekannt machen und wichtige Pionierarbeit leisten.

Auch die gezielte Schulung von Personal vor Ort an den Instituten werden in Deutschland und der Schweiz schon vereinzelt angeboten.

Dr. Ute Budliger

*Eine kleine Auswahl an Anbietern finden Sie unter:
www.blickinsgruen.de, www.gartenundtherapie.de,
www.budliger-gartentherapie.ch*