

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, Tiergestützte Therapie, Green Care, Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik (peer reviewed)

2015 begründet und herausgegeben von
Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold (EAG) in Verbindung mit:

Gartentherapie:

Konrad Neuberger, MA, D Düsseldorf, *Edith Schlömer-Bracht*, Dipl.–Sup. D Brilon

Tiergestützte Therapie:

Dr. phil. Beate Frank, D Bad Kreuznach, *Ilonka Degenhardt*, Tierärztin, D Neuwied

Landschafts- und Waldtherapie:

Bettina Ellerbrock, Dipl.-Soz.-Päd. D Hückeswagen, *Christine Wosnitza*, Dipl. Biol., D Wiehl

Gesundheitsberatung, Health Care:

Dotis Ostermann, Dipl.-Soz.-Päd., D Osnabrück, *Dr. rer. pol. Frank-Otto Pirschel*, D Bremen

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

Dr. med. Susanne Orth-Petzold, MSc. Dipl. Sup., D Haan, *Dr. phil. Katharina Rast-Pupato*, Ch Zürich

Green Meditation:

Ilse Orth, Dipl.-Sup. MSc., D Erkrath, *Tom Ullrich*, Dipl.-Soz.-Arb. D Ulm

Ökopsychosomatik:

Dr. med. Ralf Hömberg, D Senden, *Dr. mult. Hilarion Petzold*, D Hückeswagen

Naturgestützte Integrative Therapie:

Dr. med. Otto Hofer-Moser, Au Rosegg, *Susanne Heule*, Psychol. Lic. rer. publ. CH Zürich

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen.
Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 05/2018

Geronto-Gartentherapie im integrativen Ansatz. Garten- und Landschaftserleben für ältere und betagte Menschen mit spezifisch gestalteten Gärten

Nicole Witzig *

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).
Absolventin der EAG-Weiterbildung „Garten- und Landschaftstherapie im integrativen Verfahren“.



Zielsetzung :
Förderung der physischen, psychischen und sozialen
Gesundheit sowie Erhaltung und Förderung der
persönlichen Selbstwirksamkeit.

Inhaltsverzeichnis:

<u>Einleitung / Theoriebezüge</u>	Seite 3 – 5
<u>Ein Garten mit vielen Möglichkeiten</u>	Seite 6 – 11
Das Gelände	Seite 6 - 8
Die Intension	Seite 9 - 10
„Wunschgarten einer Seniorin“	Seite 11
<u>Persönliche Biographie und präsenes Erleben</u>	Seite 12 – 14
<u>Wie bringt der Garten Förderung und Heilungsprozess in Gang ?</u>	Seite 15 – 20
Die 4 Wege der Heilung und Förderung in Verbindung mit Geronto - Gartenherapie	Seite 18 - 20
<u>Was kann die aktive Mitarbeit im Garten bei älteren Menschen positiv beeinflussen in Bezug auf Körper-Seele-Geist in seinem sozialen und ökologischen Kontext ?</u>	Seite 21 - 22
Zusammenfassung / Schlüsselwörter , Summary / Keywords	Seite 23
Literaturverzeichnis	Seite 24
Anhang	Seite 25
4 Wege der Heilung und Förderung in der IT	
14 Heilfaktoren	

Einleitung / Theoriebezüge :

Warum überhaupt „Geronto-Gartentherapie“?

Da sich das Bild unserer Gesellschaft im Laufe der Zeit gewandelt hat und die ältere Generation nicht mehr unbedingt im Kreise der Familie alt werden kann, wie es früher in Familiengemeinschaften und Mehrgenerationenhaushalten normal und selbstverständlich war. Außerdem hat sich auch die Entwicklung der medizinischen Möglichkeiten bei der Behandlung altersbedingter Erkrankungen durchaus verbessert, so dass schlicht und ergreifend auch ein längeres Leben möglich ist.

Das bedeutet aber auch, dass die ältere Generation einen Großteil unserer Gesellschaft ausmacht und prägt.

„Entscheidend kommt noch hinzu, dass wir nicht mehr gelernt haben, wie man altert, dass wir deshalb neu lernen müssen, wie man alt wird, mit dem Alter umgeht.“

„In einer >angewandten Gerontologie< werden Teildisziplinen entstehen müssen, die die vielfältigen Aufgaben, die mit dem Abschluss des Lebenskontinuums verbunden sind, in Angriff nehmen.“ (*Hilarion G.Petzold*, 2004, *Mit alten Menschen arbeiten Teil 1*, S.87)
In einer schnelllebigen Welt, die von einer Technik geprägt wird, die sich ständig überholt und schnell wieder „veraltet“ ist, wird oft der Mensch außer Acht gelassen, der einen ganz natürlichen Alterungsprozess erlebt und nicht einfach nur funktionieren muss, der nicht eine Systemaktualisierung durchführen kann.

„Über das Alter spricht man nicht. Alt sein ist ein Makel, und doch – es ist ein Teil unseres Gesamtlebens, von dem sich niemand befreien kann.“ (*Hilarion G.Petzold*, 2004, *Mit alten Menschen arbeiten Teil 1*, S.86)

Es liegen Tatsachen zugrunde, die auf eine eigentlich angenehme Altersperspektive schauen lassen, der sich aber anscheinend Viele noch nicht bewusst sind.

„Die Verkürzung der Lebensarbeitszeit, die zunehmende Langlebigkeit, der wachsende Freiraum durch den frühen Auszug der Kinder, das wachsende Selbstbewusstsein alter Menschen wird Alternswissenschaften notwendig machen, die Handlungsmodelle für die Praxis bereitstellen. Dabei wird eine interdisziplinäre, mehrperspektivische Vorgehensweise erforderlich werden, weil die ganze Breite menschlicher Lebensvielfalt in ihrem Sinn-Gehalt erfasst werden muss.“ (*Hilarion G.Petzold*, 2004, *Mit alten Menschen arbeiten Teil 1*, S.87)

Eines dieser Handlungsmodelle für die Praxis ist die Gartentherapie mit ihren unzähligen vielfältigen Möglichkeiten, die ich mir in diesem Zusammenhang zum Thema gemacht habe. Garten und Gärtnern ist immer ein ansprechendes Thema und liegt gerade der älteren Generation näher als der Jüngeren.

„Basis der Gartentherapie : Naturinteraktionen

„Und? Hatten Sie früher auch einen Garten?“, dieses ist dementsprechend eine der Standardfragen, mit der man eine gartentherapeutische Einheit gerne beginnt. Und nahezu immer wird diese Frage eindeutig bejaht. Im Gegensatz zu manch anderem Medium der Therapie ist der Garten, sind Pflanzen, fast immer präsent in der Biographie jener Menschen, die wir begleiten.“ (*Alfred Vollmer, Andreas Niepel*, *Gartentherapie im Feld der Gerontotherapie und Altenpflege*, S.4)

Deshalb gibt der Garten den Menschen auch so viel an Lebensfreude zurück für all die Arbeit und Mühe, die ein Leben lang investiert wurden.

Der Garten kann allein durch sein Vorhandensein schon zur Therapie werden. Die Freiheit, einfach nur zu genießen oder je nach Lust und Kräften irgendwie mitzuwirken, kann einem nur ein Garten geben. Er gibt Ruhe und Lebendigkeit gleichermaßen.

Viele ältere Menschen können sich schnell mit dem Thema Garten und Gartenarbeit identifizieren. Allein schon der Erfahrungsaustausch legt Ressourcen offen und gibt Impulse. „Viele Einheiten sind mehr von diesem Austausch geprägt, als von produktiver Pflanzenproduktion. Das Besinnen des Klienten auf Erfahrungen betont dabei seine Identität und seinen Lebensweg.“ (Alfred Vollmer, Andreas Niepel, Gartentherapie im Feld der Gerontotherapie und Altenpflege, S.4)

Identität ?

„Identität ist keine starre stabile Größe, sondern ist im Verlauf des Lebens mehr oder weniger großen Veränderungen unterworfen (Petzold 2001p). Diese Veränderungen sind abhängig von Veränderungsprozessen der Leiblichkeit und des sozialen und ökologischen Lebensraumes, wie sie besonders durch den Vorgang des Alterns gegeben sind.“ (Hilarion G.Petzold, 2004, Mit alten Menschen arbeiten Teil 1, S.286)

Das sollte man bei jedem Menschen, mit dem man arbeiten möchte, auch bedenken. Allerdings gibt gerade das Thema Garten und gemeinsames Gartenerleben die Gelegenheit festzustellen, wo „steht“ der Andere im Moment und wie kann ich ihn abholen, damit auch weitere Veränderungen stattfinden können, die sich dann als positive Entwicklungen erweisen. Identität findet also nicht nur alleine statt.

„Mensch wird man durch den Mitmenschen“ und man lebt im „Konvoi – im sozialen Netzwerk in der Zeit“ (Grundlagen der Integrativen Therapie).

„Das soziale Feld und die in ihm wirkenden Gruppierungen sind demnach ein wesentlicher, konstitutiver Bestandteil für das Entstehen und die Erhaltung von Identität. Eine therapeutische Gruppe, die klare Identitätszuweisungen gewährleistet, hat deshalb besonders in Zeiten der Krise, besonders im Alter, wenn die sozialen Netzwerke ausdünnen oder zerfallen, spezifische Möglichkeiten der Sicherung von Identität. Unter dieser Zielsetzung steht dann auch im wesentlichen gerontotherapeutische Gruppenarbeit: Identität zu erhalten, zu entfalten und, wo sie beeinträchtigt oder beschädigt ist, zu restituieren.“

(Hilarion G.Petzold, 2004, Mit alten Menschen arbeiten Teil 1, S.286)

Die 5 Säulen der Identität :

Leiblichkeit – Sozialer Kontakt – Arbeit, Leistung und Freizeit – Materielle Sicherheit- Werte (Grundlagen der Integrativen Therapie)

Sie sollten auch im Rahmen der Gartentherapie berücksichtigt werden.

Leibliches Erleben gehört zum Gartenerleben dazu, sei es in Form von Tätigkeiten oder reinem Genießen. Sinnerleben, wie es ein Garten oder eine Landschaft ermöglichen, unterstützt den leiblichen Menschen in all seinen noch vorhandenen Möglichkeiten und bietet Impulse und eine positive Herausforderung.

„Dass >soziale Interaktionen< und >körperliche Betätigung< für alte Menschen nützlich sind, gehört mittlerweile beinahe zum Allgemeinwissen.“ (Hilarion G.Petzold, 2005, Mit alten Menschen arbeiten Teil 2, S.69)

Das soziale Netzwerk wird in Form des gemeinsamen Gartenerlebens und Gärtnerns gefördert und gestärkt. Darauf werde ich im weiteren Verlauf praxeologisch noch weiter eingehen.

Arbeit, Leistung und Freizeit – was mehr als ein Garten kann diese Bereiche besser vereinen? Er bietet die Möglichkeit zum Gestalten, Erschaffen und sich daran zu erfreuen.

Der Mensch kann sich in seinem Tun verwirklichen. Er bekommt einen Kontext und ist durch seine Arbeit im Garten mit ihm verbunden. Das bietet Möglichkeiten der Identifizierung und wirkt gegen Entfremdung. Gartenarbeit bietet zwar keine direkte materielle Sicherheit, aber sichert doch durch z.B. Obst- und Gemüseanbau ein breites Spektrum an gesunden Lebensmitteln und das „ökologische Eingebundensein“.

Und man kann auch im Garten „zu Hause“ sein. Er bildet eine wertvolle Erweiterung zur Wohnsituation.

Werte sind natürlich sehr individuell, schwer greifbar, aber vermittelbar.
Die Gärten und die Landschaften können unser Bewusstsein öffnen für die unendliche Schönheit der Schöpfung mit all ihren Schätzen, die wir mit Ehrfurcht bewundern dürfen, dankbar genießen können und um deren Erhaltung wir uns respektvoll bemühen sollten.

Also, es gibt Gründe genug um Geronto-Gartentherapie zu entwickeln und zu praktizieren; und noch viele mehr als bisher hier angesprochen.

Dies ergibt sich dann auch noch im weiteren praxeologischen Teil dieser Arbeit, warum Integrative Gartentherapie gerade mit älteren Menschen so förderlich und sinnvoll ist. Wichtig ist auch grundsätzlich bei der Arbeit mit Menschen, sie individuell zu sehen, nicht ein Programm, sondern Entfaltungsmöglichkeiten anzubieten.

Denn:

„Der Mensch als Mann und Frau ist ein Körper-Seele-Geist-Subjekt in einer sozialen und ökologischen Umwelt im Zeitkontinuum.“

(Grundlagen der Integrativen Therapie)

*Leben ist nicht genug,
sagte der Schmetterling.
Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume
muss man auch haben.*

Hans Christian Andersen

Ein Garten mit vielen Möglichkeiten :

Ein Garten hat unzählige Gesichter, kann unzählige Gesamtbilder bieten, kann einladend und geheimnisvoll sein.

Im Bereich der Gerontologie sollte man bei der Planung eines Therapiegartens einige wichtige Dinge berücksichtigen. Vor allem die Aspekte, die man vermeiden sollte.

Um älteren Menschen die Natur und den Garten erlebbar zu machen, muss genau darauf geachtet werden, dass es gewisse körperliche Defizite gibt, die sich im Laufe des Älterwerdens bei den meisten Menschen ergeben und die es zu berücksichtigen gilt.

Um eine grundsätzliche Sicherheit voraussetzen zu können sollten Gefahrenquellen wie z.B. Treppen, ungesicherte Wege, Bodenunebenheiten oder durch Verwitterung marode gewordene Konstruktionen vermieden werden. Wichtige Elemente und Bereiche sollten wie folgt vorhanden sein:

- Ebenmäßiges Gelände.
- Wege, die sicher gebaut sind ohne Stolperfallen.
- Wenn Stufen nicht zu vermeiden sind, diese auffällig kennzeichnen und mit Handlauf versehen.
- Hochbeete bauen, die von allen Seiten gut erreichbar sind.
- Sitzplätze und Ruhezonen in ausreichender Zahl und in gleichmäßigen Abständen.
- Sonnengeschützte und sonnige Plätze.
- Wasserzonen, Bachläufe und/oder Teichanlagen mit ausreichender Randbefestigung und entsprechender Bepflanzung für genügend Sicherheitsabstand.
- Und ohne Weiteres auch ruhig eine Schaukel für alle Generationen.

Das Gelände:

Das Gelände sollte ebenmäßig und überschaubar sein, jedoch auch über Bereiche verfügen, die neugierig machen und die eine Herausforderung darstellen sie erreichen zu wollen, also ein Ziel zu haben. So kann z.B. ein Bereich mit Gemüsepflanzen von einer Hainbuchenhecke abgeteilt werden, so dass man erst eine Wegstrecke zurücklegen muss um an diesen Bereich zu gelangen. Da das Gelände eines Seniorengartens unterschiedlich groß sein kann, ist es möglich, dass insbesondere beim Menschen, der unter Demenz ist, Vieles wiedergefunden oder immer wieder neu entdeckt werden muss. So kann der Weg das Ziel werden.

Wenn ein Weg (bleiben wir beim Beispiel zum oben genannten Gemüsebeet) gesäumt wird von unterschiedlichen Eindrücken kann er zum Weitergehen motivieren.

Ein solcher Weg sollte keine Steigung haben, aber eine Steigerung bieten. Der Belag kann sich von weich nach fester und die Bepflanzung an den Rändern von schwach bis intensiv gestalten. Vorstellen kann man sich das folgendermaßen :

Der Weg hat eine gleichbleibende Breite, evtl. leichte Bögen, die aber nicht von einer bestimmten Richtung abweichen. Er beginnt mit einem Abschnitt, wo Sand die Oberfläche bildet, führt weiter über einen Abschnitt mit Rindenmulch, dann Kies und abschließend einer fest mit Platten verlegten Fläche. Die Bepflanzung passt dazu. Anfangs niedrig mit kühlen, sanften Farben, z.B. Zwergkiefern (*Pinus mugo mops*), Gräsern wie *Festuca glauca*, sowie niedrige *Campanula*-Sorten oder auch Perlhyaazinthen. Die Steigerung am Rindenmulchabschnitt kann aus einer etwas höheren Bepflanzung mit z.B. *Potentilla fruticosa* als Strauch lange gelb blühend begleitet von *Aucuba* in grün-gelb, die ihr Laub das ganze Jahr über behält. Dazu könnten auch Stauden gesetzt werden wie Taglilien (*Hemerocallis*) in gelb und orange, die im Sommer blühen, sowie Narzissen, Tulpen und als Erstes im Frühjahr die Zaubernuss (*Hamamelis*) und später die Forsythie.

Im weiteren Verlauf des Weges können kräftigere Farbtöne ins Spiel kommen aus dem Rot- oder Magentabereich wie etwa Weigelie, Rose, Echinacea, auch Tulpen, Beerensträucher, Astern, Pfingstrosen. Der Auswahl sind da keine Grenzen gesetzt, nur das sehr giftige Pflanz, z.B. Fingerhut (*Digitalis*) natürlich vermieden werden sollten.

In der als Beispiel aufgeführten Auswahl kommen Pflanzen vor, die gewährleisten, dass das ganze Jahr über immer etwas blüht.

Die Sortierung nach Farben, die sich in ihrer Intensität steigern, kann anregend wirken und neugierig machen, birgt aber keine Reizüberflutung, die als Begleitgrün am Weg evtl. Verwirrung stiften könnte.

Wichtig ist natürlich auch ein sicherer Handlauf zum Festhalten und auch Sitzgelegenheiten wie Bänke, die auch zur Unterteilung und Abgrenzung zwischen den verschiedenen Farbbereichen dienen können.

Wenn der Weg beschritten wird, werden automatisch viele Impulse der Wahrnehmung gegeben. Allein der unterschiedliche Untergrund führt beim Gehen zu unterschiedlicher Wahrnehmung des ganzen Körpers, wenn auch nicht direkt bewusst.

Der Weg sollte allerdings so angelegt sein, dass parallel zu den verschiedenen Belägen ein fest betonierter Streifen verläuft für die Menschen, die sich nur mit Rollator oder Rollstuhl fortbewegen können oder für die, die sich einfach nur unsicher fühlen.

Am Ende des Weges könnte man dann noch mal auf eine gemütliche Sitzgruppe treffen und auf die schon erwähnte Hainbuchenhecke.

Wenn eine recht markante Pflanze noch in den Hintergrund neben dem Heckenabschnitt platziert wird, beispielsweise eine Kugelrobinie, deren Stamm vielleicht noch mit einem bunten Wegweiser versehen wird, wird die Neugier geweckt, was sich wohl hinter der Hecke verbirgt. Dort kann man dann das Gemüsebeet entdecken.

Auch das bietet eine Vielzahl an sinnvollen Aufgaben, die den Menschen der Einrichtung angeboten werden können, worauf ich später noch eingehen werde.

Das Außengelände sollte wünschenswerterweise auch über eine Terrasse verfügen, die vom Gebäude direkt zugänglich ist und eine geräumige Fläche bietet. Dort können auch Kübel mit blühenden Pflanzen platziert werden, an deren Mitgestaltung die Bewohner oder Gäste, z.B. bei einer Tagespflegeeinrichtung, miteinbezogen werden können.

Die Terrasse kann einen zentralen Aufenthaltsbereich bilden, von dem aus viele, möglichst alle Bereiche des Gartens optisch erfasst werden können, so dass sie zum Entspannen dient, Plattform für Kommunikation ist, aber auch zum „Aufbruch“ inspiriert.

Direkt angrenzend wäre ein Kräuterbeet von Vorteil, das eine direkte Verfügbarkeit derselben gewährleistet und zu dem ein Dufterlebnis für die weniger mobilen Menschen bietet.

Außerdem sind weitere angrenzende Beete sinnvoll, die auch Winterblüher wie Christrosen (*Helleborus niger* und andere Sorten), verschiedene Viburnumsorten und frühe Blühpflanzen aus Zwiebeln bieten.

So kann sich auch in der noch kalten Jahreszeit der Blick auf die schon wieder erwachende Natur richten und auf das Frühjahr hoffen lassen.

Schöne ständige Begleiter sind auch kleine Formgehölze wie Bux, die immergrün sind und eine gewisse Beständigkeit, Ruhe und Struktur in die wechselnde Vielfalt der Natur bringt, die sich jahreszeitlich immer neu entwickelt.

Solche dauerhaften Pflanzen, die sich nicht so schnell in ihrem Wachstum ausdehnen und bestimmte Formen aufweisen, sollten sich überall auf dem Gelände wieder finden lassen, da sie auch zur Orientierung dienen und als fester Blickpunkt zur Geltung kommen.

Es können auch hier und da bunt gemischte Blumen- und Staudenbeete angelegt werden, die (auch der Pflegeleichtigkeit halber) schön kompakt und möglichst lückenlos sind, damit sie zwar eine Lebendigkeit zum Ausdruck bringen, aber doch eine geschlossene Einheit bilden.

Rasenflächen sollten auch vorhanden sein, sie geben einem Garten auch eine gewisse Weite und Luft, Platz zum Atmen, ein Stück Freiheit; allein schon der Blick darauf, auf frisches Grün.

Bei größeren Rasenflächen bietet sich an, dass dort auch der ein oder andere Obstbaum angesiedelt wird. Damit ist der Jahreszyklus der Natur von der Blüte im Frühjahr bis zur Ernte im Spätsommer und dem Herabfallen des Laubes im Herbst immer eindrucksvoll wahrzunehmen.

Zwischen den einzelnen Bereichen sollten sich immer wieder Sitzgelegenheiten finden und somit viele kurze Wege ermöglichen.

In unmittelbarer Umgebung der Sitzplätze empfiehlt sich auch die Anpflanzung von Beerensträuchern, die zum Naschen einladen, während einer Phase des Ausruhens und Innehaltens. Es bietet zusätzlichen Genuss, der Garten kann „einverleibt“ werden und es steht ein zusätzlicher Vitaminlieferant zur Verfügung.

Ein Platz zum Ausruhen und Genießen kann sich an ganz unterschiedlichen Stellen finden. Gerade auch unter großen Bäumen, die Ecken und Randbereiche einer seniorengerechten Gartenanlage nach außen abgrenzen, bieten sie einen Ort von Schutz und Geborgenheit. Außerdem sind Bäume immer eine enorm wichtige Sauerstoffquelle.

Eine Bank in einem solchen „Eckchen“ ermöglicht dann auch wieder eine neue Perspektive auf die Gesamtheit.

Es sollte sonnige und schattige Plätze geben, je nach Wunsch und Bedürfnis.

Ebenso bieten Teichanlagen immer eine eindrucksvolle Abwechslung, die passives Erleben ermöglichen.

Verbunden mit einem Bachlauf und Steinarrangements, die eine Felsenlandschaft andeuten, findet viel Leben statt, an dem man zwar eben mehr passiv beteiligt ist, aber durch die Wahrnehmung von plätscherndem Wasser oder der Beobachtung von Fischen, Fröschen, Libellen und Schmetterlingen ist jeder schnell ein Teil der Natur.

Dabei wichtig ist auch im gesamten Garten eine Auswahl von Pflanzen, die diesen Tieren Nahrung und Lebensraum bieten, z.B. Buddleia (Schmetterlingsflieder), Feuchtbiotope und Wasserpflanzen.

Neben den Bereichen, die zum Wahrnehmen und Entspannen einladen, kann es auch ohne Weiteres spielerische Elemente geben, z.B. eine Schaukel und einen Sandkasten.

Damit werden alle Generationen angesprochen, denn es gibt ja hoffentlich auch mal Besuch der Bewohner, wozu auch Kinder gehören. Dann ist es auch ein schönes Ziel, mit ihnen diesen kleinen Spielplatz zu erreichen und so lange es körperlich noch möglich ist, kann es auch gut sein, dass die Oma auch mal Spaß daran hat zu schaukeln!

Es sei hier noch mal zusammenfassend zu erwähnen, dass den Gestaltungsmöglichkeiten keine Grenzen gesetzt sind, die Planung aber den Gegebenheiten, Größe des Gartens und den Bedürfnissen der Menschen, die den Garten nutzen, angepasst werden muss.

Die Intension:

Ein Therapiegarten sollte erstmal ein Angebot darstellen, bei dem für jeden etwas „dabei“ ist. Ein Garten ist immer ein Erlebnisterritorium, welches in vielerlei Art und Weise aktivierend und vitalisierend ist.

Er bietet einen Lebensraum, der uns mit multisensorischen Impulsen und Eindrücken erreicht. Da wir zwar Defizite berücksichtigen müssen, die immer individuell sind, wollen wir aber grundsätzlich den Focus auf vorhandene Fähigkeiten, Fertigkeiten und Ressourcen richten. Diese sollten erkannt, gefördert oder neu entdeckt werden.

Im Garten kann man Vieles einfach nur spüren, sei es die Wärme der Sonne oder ein Windhauch, Erde feucht und kühl oder trocken und krümelig, Wiese oder Laub unter den Füßen, einen Kieselstein oder eine Kastanie in der Hand oder das weiche, flauschige Blatt einer Geranie zwischen den Fingern.

Den haptischen Wahrnehmungsmöglichkeiten sind hier keine Grenzen gesetzt.

Genauso verhält es sich auch mit allem, was man sehen kann, sei es die Vielfalt der Farben und Formen, die schon in winzigen Details beginnt oder die unterschiedlichsten Grüntöne und Schattierungen, die man beobachten kann.

„Es riecht nach Blumen.“ hat einmal eine alte Dame im sommerlichen Garten gesagt, sie konnte leider nicht mehr ganz so gut sehen.

Man kann die verschiedenen Düfte genießen und ganz vielen Geräuschen lauschen, wobei alles im Zusammenspiel und je nach Jahreszeit immer wieder neu und anders sein kann.

Jeder nimmt alles für sich einzigartig wahr, aber eine Aktivierung der Sinne ist im Garten auf jeden Fall gewährleistet.

Schön ist, wenn die älteren Herrschaften das ganze Jahr über ihre Sinne im Garten erfreuen können.

Angefangen mit Schneeglöckchen, Krokussen und Christrose, Viburnum- und Hamamelisorten im Frühjahr. Dann weiter mit Tulpen, Hyazinthen, Forsythie, bis die Stauden sich wieder neu entwickeln von Phlox und Sonnenhut über Malve und Stockrose, um nur ein paar zu nennen.

Rose, Chrysantheme, Aster und fette Henne begleiten uns bis in den Herbst, ganz abgesehen von prächtigen einjährigen Sommerblumen wie Verbenen oder Petunien.

Geranien können uns viele Jahre erfreuen, wenn man sie artgerecht und geschützt überwintert.

Man kann ältere Menschen auch wunderbar in die Planung einzelner Gartenabschnitte mit einbeziehen, z.B. dass sie die Gelegenheit bekommen im Herbst schon ein Plätzchen für die Lieblingsblumenzwiebel auszusuchen, worauf sie sich für das nächste Frühjahr schon freuen können.

Allein das schon regt an sich Gedanken zu machen und eine Perspektive für die Zukunft zu bekommen.

Darüber hinaus gibt es noch grenzenlos mehr Möglichkeiten einen Garten gemeinsam zu gestalten.

Er soll uns ja kein fertiges Angebot liefern, denn gerade das ist das Wunderbare, dass er uns den Nährboden für gesundes Wachstum bietet und das wir uns auch bis ins hohe Alter gemeinsam mit dem Garten im Einklang mit der Natur weiterentwickeln können.

Zu Freude und Genuss gehört auch Geschmack.

Deshalb sollten auch in der Planung oder Umgestaltung die Wünsche der älteren Menschen berücksichtigt werden für alles, was der Garten an Essbarem bieten kann.

Dazu können Kräuter aller Art gehören, Gemüse wie z.B. Salat, Tomaten, Gurken, Zucchini, Kartoffeln usw. Obstgehölze, Beeresträucher und Wein, Erdbeeren und Vieles mehr gehören in einen „Garten der Gesundheit“.

Kräuter haben neben dem Aromareichtum auch heilsame Fähigkeiten, über die man natürlich im Einzelnen Kenntnis haben sollte, damit auch individuell Empfehlungen für den Einzelnen ausgesprochen werden können.

Gerade Kräuter haben ein großes Potential, da sie auch getrocknet im Winter verwendet werden können dann noch an den Sommer erinnern lassen.

Dazu können auch Blüten und Wildkräuter gehören.

Bei Salat und Tomaten kann man fast schon beim Wachsen zusehen und allein schon das Bewusstsein für einen älteren Menschen, durch leichte Tätigkeiten wie die Aussaat, neues, frisches, grünes Leben ermöglicht zu haben, steigert die persönliche Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit in seinem Tun.

Möglich ist auch in der Gruppe im Frühjahr schon drinnen Vorbereitungen zu treffen.

Man kann Anzuchterde auf einem großen Tisch ausbringen, die mit den Händen gelockert werden kann. Das fördert die Motorik, das Gefühl die Erde in den Händen zu haben und zu bearbeiten ohne große Anstrengungen.

Und alles, was geerntet werden kann und mit nach Hause und in die Küche genommen werden kann, schafft Verbindung zwischen drinnen und draußen.

Alles was aus dem Garten gegessen werden kann, verbindet uns mit der Natur, wir können sie verinnerlichen, uns einverleiben.

Das ist eben auch ein positiver Effekt, wie Vieles mit nach drinnen gebracht werden kann für die Menschen, die nicht in der Lage sind nach draußen zu kommen.

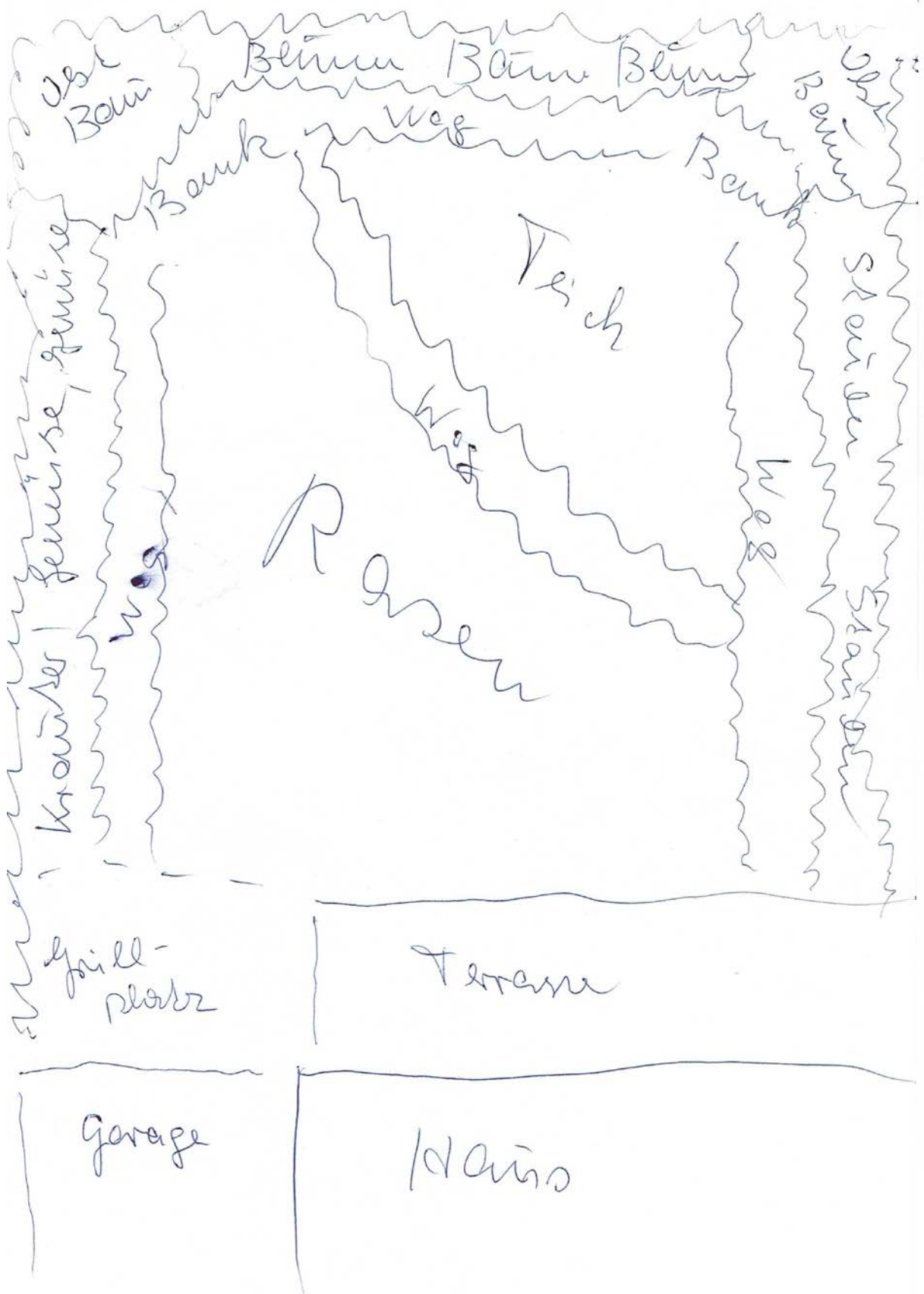
Das können auch wunderschöne dekorative Elemente sein, sei es ein frischer Blumenstrauß im Frühling und Sommer oder Laub und Früchte im Herbst z. B. Zierkürbis, Beeren, Kastanien oder die schönen Fruchthüllen der Physalis.

Die Intension beim gerontologischen Gärtnern ist die „Freude am Lebendigen“ zu fördern. So sollte Menschen wieder das Erleben von „Frische“, die oft verloren wurde, und ein „Lebensgefühl der Kraft und Vitalität“ ermöglicht werden.

(Hilarion G.Petzold, Susanne Orth-Petzold, Ilse Orth)

Auf der folgenden Seite finden wir die Zeichnung einer hochbetagten Dame, die ihr noch möglich war, als die Kraft ihrer Augen das noch zu ließ.

Man kann ihn „**WUNSCHGARTEN EINER SENIORIN**“ nennen.



Persönliche Biographie und präsentes Erleben :

Biographie beginnt, wenn eine Eizelle im Mutterleib befruchtet wurde.

Der Körper eines Menschen entwickelt sich.

Er lebt und hat schon die Fähigkeit wahrzunehmen, wenn auch noch nicht bewusst.

Nach der Geburt steigert sich das Wahrnehmungsvermögen.

Lernfähig ist ein menschliches Wesen von der ersten Sekunde seines Lebens bis zur letzten.

Jede Erfahrung ist auch in der Leiblichkeit des Menschen abgespeichert.

Jede Erfahrung gehört zur Biographie eines Menschen.

Je älter ein Mensch wird um so mehr Erfahrungen hat er im Laufe seines Lebens gemacht, um so mehr hat er schon gelernt.

In der Erinnerung sind die Erfahrungen und Erlebnisse in unterschiedlicher Intensität abgespeichert.

Manche sind verschüttet, manche im Gedächtnis wie real abrufbar.

Je weniger aufregend das Leben im Alter sein kann als in jungen Jahren oder der Lebensmitte, um so mehr wird von Erinnerungen gezehrt.

Interessant ist, dass es manchmal nur eines kleinen Impulses oder eines Wortes bedarf und eine Welle von Bildern und Erinnerungen bricht los.

Viele Sätze beginnen dann mit : „Früher...“

Die Frage ist, woher kommen dann oft die Vergleiche mit „heute“ ?

Gibt es irgendwann einen Bruch in der Biographie ?

Häufig sind es körperliche Einschränkungen, die plötzlich oder schleichend auftreten, die Lebensmut und Lebensfreude reduzieren.

Häufig ist es auch das fehlende Miteinander, die Gemeinschaft mit anderen Menschen, dem Partner oder der Familie.

Die Biographie eines langen Lebens hat aber auch viel zu bieten.

Die gesammelten Erfahrungen sind wie ein persönlicher Schatz.

Das Alter bietet auch noch viele Chancen, weil Talente und Tätigkeiten, die einfach nur Freude bereiten, besser ausgelebt werden können, weil ein gewisser gesellschaftlicher Druck und beruflicher Leistungsanspruch wegfallen.

Auch wenn körperliche Einschränkungen da sind, sollen gerade die Tätigkeiten, die noch ohne große Anstrengungen möglich sind, gefördert werden.

Dadurch kann sich die Lebensgeschichte eines Menschen auch erfüllt fortsetzen.

Es gilt dabei, Möglichkeiten, die es gibt, aufzuzeigen und Anregungen zu geben, denn durch das Wegfallen von Tätigkeiten, die berufsbedingt waren oder mit der Sorge um die Familie einherging, fehlt es älteren Menschen auch oft an Motivation.

Das Gefühl gebraucht zu werden, reduziert sich oder verödet ganz.

Daher ist es wichtig Impulse zu geben oder einfach Fragen zu stellen.

Kommunikation muss stattfinden um sich nicht ausgegrenzt zu fühlen.

Man braucht feine Antennen für den älteren Menschen und Empathie, Respekt vor einer langen Biographie, der die Jüngeren nicht das Wasser reichen können.

Trotzdem bedarf es den Austausch zwischen den Generationen, denn die unterschiedlichen Perspektiven fördern auch ein lebendiges Miteinander.

Auch „Reibungspunkte“ sind wichtig, Reibung erzeugt Wärme.

Je länger sich die Biographie eines Menschen aufbauen konnte, um so größer ist das Spektrum an möglichen Reaktionen auf äußeres Erleben. Wie gesagt, an möglichen!

Nicht Jedem ist im Alter noch alles möglich, aber es gibt immer Formen des persönlichen Ausdrucks.

Ein wunderbares Beispiel aus eigener Erfahrung ist, wenn man einer alten Dame, die ihre Wohnung nicht verlassen kann, weil die Beine nicht mehr mitmachen, einen frischen Strauß Flieder nach Hause bringt.

Die Freude wird mit Worten ausgedrückt, der Tonfall ist hell, die Gesichtszüge verwandeln sich in ein Strahlen und man bekommt eine Umarmung.

Das passiert, wenn man weiß, welche besondere Rolle gerade der Flieder in der Biographie der alten Dame gespielt hat.

Ihre Mutter hat Flieder schon geliebt, Ihre Tante hatte welchen im Garten, von dem sie sich immer, wenn er blühte, einen Strauß mit nach Hause nehmen durfte.

Und jetzt hat ihre Tochter Flieder im Garten und bringt ihn ihr mit.

Und dann noch dieser unvergleichliche Duft, der sie in andere Zeiten versetzt und doch so real ist.

Die heilsame Wirkung macht sich allein schon durch den Ausdruck der Freude bemerkbar.

Gartentherapie zum Mitnehmen – für Zuhause !!!



Präsenz von Natur im persönlichen Umfeld bedeutet auch von Leben umgeben zu sein. Pflanzen fordern in ihrer gewissen Weise heraus und machen auf sich aufmerksam. Leuchtende Blütenfarben ziehen die Blicke auf sich, unverwechselbarer Duft z.B. von Flieder oder Lavendel werden sofort verinnerlicht und schaffen Verbindungen zu den Jahreszeiten, in denen die Natur am Lebendigsten wahrgenommen werden kann. Das Geräusch, wenn der Wind mit Gräsern oder Blättern spielt, macht die Bewegungen, die in der Natur ablaufen, erlebbar, selbst wenn ein Mensch selber nicht mehr fähig ist, sich viel zu bewegen.

Unterschiedliche Bereiche eines Gartens lassen auch oft alte Erinnerungen wieder wach werden, oft braucht es ja auch nur einen kleinen Impuls.

Bereiche mit Wasser können auch ein Thema darstellen, woraufhin die Menschen sich an vergangene, schöne Augenblicke erinnern.

So kann ein flacher Teich auch mit einem breiten Streifen Sand umrahmt werden und mit einzelnen Gräsern bestückt, wo die Möglichkeit besteht, an einem warmen Sommertag auch mal barfuss zu gehen und durchs flache Wasser zu laufen.

Das aktiviert die Sinne und das Körpergefühl und lässt an einen Strandurlaub erinnern, idealerweise würde man dort auch noch einen Strandkorb vorfinden.

Ähnlich bei alpin angelegten Felsenbeeten mit Steingartengewächsen, die an eine Felsenlandschaft erinnern, die man in einem Urlaub in den Bergen erleben konnte.

Die primäre Herausforderung der Pflanzen oder der Natur an sich besteht also in der Wahrnehmung, die bei jedem Menschen, insbesondere bei älteren oder hochbetagten Menschen, unterschiedlich intensiv befähigt ist.

Begleitend besteht immer die Möglichkeit, die Wahrnehmungsfähigkeit zu unterstützen, im dem ich z.B. einer gehbehinderten alten Dame, die auch nicht mehr gut sehen kann, eine Blume pflücke und sie ihr in die Hand gebe.

Das macht die Natur greifbar und spürbar und dieser Mensch kann in direkten Kontakt zur Natur kommen und sie festhalten.

Das allein befähigt schon zu einem Perspektivenwechsel.

Ein sich schwach fühlender, hilfebedürftiger Mensch, der auf Andere angewiesen ist und oft gehalten werden muss, kann plötzlich selber etwas halten.

Etwas Lebendiges festhalten, das zart und behütungsbedürftig ist.

Eine kleine Blume ist wahrhaftig wie ein Schatz zwischen den vom Leben gezeichneten Händen einer alten Dame.

Sie kann etwas von der Stärke wieder empfinden mit der sie früher ihre Kinder behütet hat, eine Art intuitives Gespür für liebevolle Zuwendung.

Wenn man durch Elemente aus der Natur oder durch einen Garten wieder den Bezug zu Erinnerungen und zur eigenen Biographie wiederfinden kann, machen sich oft leichte, fröhliche und auch zufriedene Gedanken breit und der Zugang zum früheren, glücklichen „inneren Garten“ wird wieder möglich.

Werden schöne Erinnerungen wach, lohnt sich auch Kommunikation, wo sonst vielleicht nur Schweigen war. Die Lust zu erzählen kommt wieder und macht Freude.

Über das Thema Garten zu sich zu finden ist nicht schwer und kein weiter Weg.

Über die Natur zur eigenen Natur zurück zu finden muss nicht mit viel Arbeit verbunden sein.

Biographie gehört zum Menschen wie sein Körper und sein äußeres Erscheinungsbild, das vielleicht ansatzweise einen Bruchteil der Lebensgeschichte erahnen lässt, aber Biographie kommt von Innen. Und Biographie muss mitgeteilt werden können, dann kann man sie mit anderen Menschen teilen und manchmal vermischen sich sogar Biographien, weil man sich im Leben schon mal irgendwo begegnet ist.

Die Natur gibt uns Anregungen, Impulse und ist immer ein neutrales Gesprächsthema und kann die Überleitung in die Erinnerungswelt der Menschen sein.

Wie bringt der Garten Förderung und Heilungsprozesse in Gang?

Natur ist ständig in Bewegung und drückt doch eine gewisse Ruhe und Frieden aus. Die Bewegungen sind oft nur langsam spürbar oder wahrnehmbar, z.B. wenn sich ein Blütenkelch öffnet und sich sein Duft langsam entfalten kann. Wer sich in der Natur aufhält, kann seine eigene Wirklichkeit in einem weiten Bezugsrahmen wahrnehmen.

Man kann die Natur auf sich wirken lassen oder Aufgaben annehmen, die sie von alleine vorgibt. Allein schon das Hinwenden zu einer farbenfrohen Blüte oder einem ausdrucksstarken Duft lässt uns in Bewegung kommen.

Gerade auch bei älteren Menschen sind es vielleicht nur kleine Bewegungen, die aber impulsiv sind und Freude bereiten, wenn der Mensch sich nur mit der Nase einer Blüte entgegen bewegt um an ihr schnuppern zu können.

Es ist Bewegung, es lässt tiefer atmen und ein kleines Stückchen Natur wird einverleibt. Es ist nonverbale Kommunikation. Es ist Genuss, Freude, Lebendigkeit, also wieder „Freude am Lebendigen“, die schon eine solch kleine Tätigkeit auslöst.

Je nach körperlichen Möglichkeiten gibt es auch kleine Aufgaben, die die eigene Selbstwirksamkeit fördern, z.B. das Säen von Sonnenblumen.

Dies ist eine eigene Erfahrung:

Im späten Frühling, fast schon Sommer 2015 hatte ich eine Aktion für Senioren im Botanischen Garten geplant. Dafür brauchte ich vorgezogene Sonnenblumen.

Meine damals 85-jährige Mutter hat mich dabei unterstützt.

Sie hat mit ihren eigenen Händen Sonnenblumenkerne eingepflanzt.

Sie nahm kleine Töpfchen, befüllte sie mit Anzuchterde und setzte in jedes einzeln einen Kern. Sie hatte sie auf ihrem Balkon stehen und hat sie vorsichtig gewässert und ihnen staunend beim Keimen und Wachsen zugesehen. Es hat sie immer schon fasziniert und es war für sie immer wie ein Wunder, wie aus einem so kleinen Kern eine große Sonnenblume wachsen kann. Als der Termin im Botanischen Garten war, hat sie mir die Pflänzchen überreicht. Leider konnte sie selber so schlecht laufen, dass sie uns nicht begleiten konnte.



Der Termin lief dann nicht so wie geplant und wir hatten viele Pflänzchen übrig. Da sich in der Straße, in der wir wohnten, eine Altenpflegeeinrichtung befindet, beschlossen wir die Sonnenblumen dort abzugeben.

Leider verschlechterte sich der gesundheitliche Zustand meiner Mutter im Laufe des Sommers rapide, so dass sie gezwungen war mehrere Krankenhausaufenthalte hinter sich zu bringen. Allerdings hatte sie dann die Möglichkeit zu einer Kurzzeitpflege in eben diesem Altenheim. Dort konnte sie sich ein bisschen erholen.

Ich habe dort an ihre Zimmertüre Rosenblütenblätter aus Seide geklebt, weil sie sich so besser orientieren konnte, ihr Zimmer zu finden. Die Augen waren auch leider viel schwächer geworden. An ihrem großen Fenster war auch eine Türe mit Geländer, an dem ich Physaliszweige mit den großen leuchtend orangen Samenhüllen befestigte. Wenn es nicht zu kühl war, saß sie dort gerne ein bisschen in der Sonne.

Ich brachte ihr für die Vase Geranienblüten von ihrem Balkon mit, den sie immer so geliebt hatte. Unter großen körperlichen Anstrengungen und mit Rollator überwand wir dann den Weg zur Außenterrasse, wo sie auch noch mal die Sonne genießen und ihre selbstgezogenen Sonnenblumen bewundern konnte. Denn genau da waren sie eingepflanzt und standen jetzt in voller Blüte.

Es waren die Letzten, die sie erleben durfte.



Auch wenn bei manchen Menschen körperlich keine dauerhafte Heilung möglich zu sein scheint, gibt es dennoch heilsame Momente.

Unter Berücksichtigung der 14 Heilfaktoren (siehe Anhang) in der Integrativen Therapie gibt es von diesen Momenten mehr als genug in Verbindung mit Garten und Natur.

Wenn ein älterer Mensch mit körperlichen Einschränkungen nach draußen möchte und man ihn begleitet und ihm Sicherheit gibt, ist das praktische Lebenshilfe (Punkt 3).

Zu erkennen und Verständnis dafür zu haben, was noch möglich ist, deckt die Punkte 1 und 2 ab. Wetter, Jahreszeiten, Pflanzen und Natur lassen sich immer thematisieren – drinnen wie draußen (Punkt 6). Die Sonne mit ihrem Licht und ihrer Wärme zu spüren fördert die leibliche Bewusstheit und dient der psychophysischen Entspannung (Punkt 7).

Es heißt ja so schön „Man lernt nie aus.“, der Mensch entwickelt sich lebenslang immer weiter. Um die Lernmöglichkeiten, Lernprozesse und Interessen zu fördern (Punkt 8), die beim Menschen jeden Lebensalters vorhanden sind, gibt es auch viele Möglichkeiten die Natur zur Hilfe zu nehmen. Sei es, dass man einfach nur beobachtet wie lebendig die Lebensgemeinschaft von Insekten und Blumen ist oder man arbeitet gemeinsam in einer Gruppe, z.B. das Erkennen von Pflanzen und Bäumen an ihren Samen und Blättern als eine Art Naturquiz.

So kann auch der Eine vom Anderen lernen und es findet ein Austausch statt.

Also einfach die Natur zum Thema machen, so befinden wir auch schon bei Punkt 9, denn so werden auch kreative Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte gefördert.

Die Arbeit in einer Gruppe fördert die kommunikative Kompetenz und Beziehungsfähigkeit (Punkt 6).

Aber warum in Verbindung mit Gartentherapie? Weil die Natur mit seiner unendlichen Vielfalt Grundlage genug liefert für ein kreatives und sinnerfülltes Leben.

Gerade die Generationen vor uns waren immer pflichtbewusst, familienorientiert, aufopfernd und oft rücksichtslos gegen sich selbst wenn es um das Wohlergehen Anderer ging.

Unsere heutige meist „spaßorientierte“ Gesellschaft ist davon weit weg.

Die „Alten“ haben selten auf ihren Körper gehört, wenn es darum ging seine Pflichten zu erfüllen und für Andere da zu sein. Und wenn sie dann im hohen Alter im Krankenhaus, Pflegeheim oder alleine zu Hause sind, ist es eben oft ihr Körper, der ihnen nicht mehr erlaubt, all das zu tun, woran sie vielleicht noch Spaß hätten.

Bevor dann eine gewisse Resignation entsteht, sollte man als Therapeut oder Alltagsbegleiter da ansetzen, wo noch Möglichkeiten und Ressourcen sind und entsprechende Fähigkeiten aufspüren und fördern. Unverzichtbar sind dabei viel Geduld und Verständnis.

Das bedeutet auch, dass Garten und Natur nicht immer nur mit Arbeit oder Tätigkeit einhergehen, sondern eben auch einen hohen Genussfaktor und Erholungswert haben, den man gemeinsam erleben kann, auch wenn die Kräfte nachgelassen haben.

Wenn aber doch so manche Arbeiten noch verrichtet werden können, wird auch ein positiver persönlicher Wertebezug gefördert (Punkt 11). Man sieht was man doch noch so kann und was unter den eigenen Händen noch Schönes entstehen kann. Zu Punkt 5 ist ganz klar, dass Garten und Natur alle Sinne berühren und aktivieren kann, wie schon vorab geschildert.

So kann man im Prinzip alle Heilfaktoren auf die Therapie im Garten in unterschiedlichster Form übertragen, weil die Möglichkeiten da unerschöpflich sind. Hier habe ich jetzt nur einige Beispiele angeführt.

Die 4 Wege der Heilung und Förderung in Verbindung mit Geronto-Gartentherapie

1. Bewusstseinsarbeit – Sinnfindung

Wichtig ist das komplexe Erkennen und Anerkennen der momentanen Lebenssituation. Wie sind die momentanen Bedürfnisse und Fähigkeiten? Was kann zu momentanen Situation förderlich sein?

Wichtig ist bei älteren Menschen, dass ihnen bewusst wird, dass sie noch „im Leben stehen“, dass nicht das, was nicht mehr geht beleuchtet wird, sondern das zu fördern, was noch erlebbar ist. Und die Natur ist ständig erlebbar.

Sie verbindet den Menschen mit dem Leben, lässt ihn teilhaben. Dazu muss ich als Therapeut nur die Möglichkeiten schaffen.

Durch festgefahrene Regelmäßigkeiten und Tagespläne entsteht oft ein starres Schema von Abläufen, das zwar eine Struktur darstellt, aber was ist mit der Zeit zwischen den Mahlzeiten und der Medikamentenvergaben? Wie oft ist nicht mal frische Luft im Zimmer?

Wie oft stumpfen ältere Menschen ab und verlieren die Freude am Leben weil ihnen die entsprechende Zuwendung und Verbindung zu anderen Menschen und zur Natur fehlt?

„Natürlich“ muss alles den Gegebenheiten angepasst werden!

Wenn doch farbenfrohe Herbstblüher den Innenhof eines Seniorenzentrums zieren und man darauf aufmerksam macht, öffnen sich vielleicht doch mal ein paar Fenster und wenn auch kühle, aber frische, anregende Luft kommt herein und die Menschen können, auch ohne ihr Zimmer zu verlassen, das herbstliche Farbenspiel genießen.

Sinnfindung muss nicht immer im großen Stil ablaufen.

Kleine Freuden bietet die Natur tagtäglich.

Unsere Aufgabe ist es, den Menschen das zu ermöglichen und das schafft Sinn und Sinnerleben oft mit kleinen, einfachen Mitteln.

2. Nachsozialisation – Grundvertrauen

Dass ein betagter Mensch viel erlebt hat, steht außer Frage. Und dass die Generationen vor uns auch viel Leid und Elend erleben mussten, darf auf keinen Fall vergessen werden.

Alles Erlebte trägt jeder Mensch in sich. Manchmal ist es körperlich sichtbar, wenn z.B. bei den Folgen einer schweren Kriegsverletzung.

Oft sind es aber auch seelische Verletzungen, die durch Enttäuschung, miterlebtes Leid oder schwere Verluste die Persönlichkeit eines Menschen beeinflusst haben und die man nicht wirklich sehen, aber z.B. durch eine gebeugte Körperhaltung zumindest erahnen kann.

So hat jeder sein „Lebenspäckchen“ und jedes ist anders gefüllt.

Jeder „verpackt“ auch schwere Ereignisse im Leben anders.

Die Begegnung mit Pflanzen, Tieren und Landschaften kann den Focus verändern und die Perspektive auf Lebendigkeit, Schönheit und Vollkommenheit lenken.

Vollkommenheit im Sinne von der Perfektion der Schöpfung. Zum Beispiel wenn man die Gleichmäßigkeit und Symmetrie mancher Blüten betrachtet, bekommt man den Eindruck, dass es doch noch etwas Schönes und Ganzes auf der Welt gibt.

Allein schon ein Bild mit Blumen oder einer schönen Landschaft kann diesen Eindruck einer „Heilen Welt“ vermitteln.

Das ist allerdings nicht nur ein Eindruck, sondern eine wundervolle Realität, die es da draußen noch gibt, die wir vermitteln können und die positive Grundeinstellung der Natur, dass auch nach dem Herbst bald wieder ein Frühling kommt, gibt auch dem Menschen das Grundvertrauen an das Leben zurück.

Man muss ihm nur die Möglichkeit geben mit der Natur in Kontakt kommen zu können.

3. Erlebnisaktivierung – Persönlichkeitsentfaltung

Dieser therapeutische Wirkkomplex lässt sich wahrscheinlich am Besten mit Gartentherapie verbinden, weil die Natur unzählige Möglichkeiten bietet „erleben“ zu können und Persönlichkeitsentfaltung zu ermöglichen.

Allein ein Spaziergang durch einen Garten bietet so Vieles, was konkret und direkt zu erleben ist, das ganze Jahr hindurch und es ist immer wieder neu, weil ein Garten immer in Entwicklung ist und nie „fertig“.

Alle Sinne werden stimuliert und man kann sich inspirieren lassen. Man kann immer etwas mitnehmen, sei es an Eindrücken und Empfindungen oder aktiv als gepflückte Blumen oder Kräuter oder Dekorationselemente, die an schöne Stunden draußen erinnern.

Ebenso wichtig sind auch Obst oder Gemüse, was frisch geerntet verzehrt werden kann.

Dieses fördernde Umfeld muss nur in irgendeiner Form bereit gestellt werden.

Und da bietet die Gartentherapie Möglichkeiten im Großen wie im Kleinen, denn Garten ist nicht nur draußen, man kann ihn auch zu den Menschen bringen.

Oft entwickeln sich dann auch von alleine Situationen, die anregen manche verschüttete Kreativität wieder zu aktivieren.

Keine Reaktion ist planbar, aber wer würde sich nicht über Blumen freuen, es sei denn vielleicht in schweren Depressionen oder Traumata.

Aber wir reden hier über betagten Menschen, die ein Recht auf Freude im Leben haben und denen wir über die Natur dazu die Türen öffnen können.

Der Umgang mit der Natur bringt auf jeden Fall Abwechslung und frisch geerntete Beeren z.B. machen vielleicht auch mal wieder Lust darauf Marmelade zu kochen oder Aufgesetzten zu machen oder einfach nur Rezepte weiter zu geben, die einem plötzlich wieder in den Sinn kommen.

Derjenige, der ältere Menschen begleitet, sollte ein Feingefühl dafür entwickeln, was möglich und förderlich, aber auch was zumutbar ist. Was man den Menschen noch alleine machen lassen kann ohne ihn zu überfordern und wo man Hilfestellung geben sollte, ohne ihn den Eindruck bekommen zu lassen, dass man ihm etwas abnehmen möchte. Da hilft eine einfache Frage, was er oder sie möchte.

Aber selbst kleine Misserfolge z.B. bei einer Bastelrunde sind auch Erlebnisse, die nur zeigen, dass vielleicht manche Fähigkeiten einfach anders gelagert sind.

Auf jeden Fall gibt es rund um das Thema Garten und Natur eine unfassbare Fülle an Möglichkeiten Kreativität, Phantasie und Sensibilität zu fördern.

Dabei kann die Gestaltung ja ganz unterschiedlich sein.

Als Seniorengruppe könnte man ein gemeinsames Projekt ausarbeiten, z.B. das Anlegen eines Gemüsehochbeetes, wobei sich dann auch jeder Einzelne gut mit einbringen kann.

Erfahrungen und Ideen, aber auch Wünsche und Bedürfnisse sind dann gefragt.

Wir gehen jetzt einmal von einem vorhandenen Hochbeet aus, das lange nicht genutzt wurde.

Liegt dann ein Konzept vor, wird gemeinsam an die Aufgaben heran gegangen.

Sicherlich muss die Fläche noch vorbereitet und unerwünschter Bewuchs entfernt werden.

Eine schöne Aufgabe für die Gruppe, weil dort ein Austausch stattfinden kann über das, was man denn da so alles rauszupft.

Gearbeitet wird mit unterschiedlichen Kleinwerkzeugen oder einfach mit den Händen, je nach dem, wer wie am Besten zurecht kommt.

Dann werden Gemüsesorten ausgesucht, die herangezogen werden sollen und evtl. übers Pflegepersonal besorgt werden oder man kauft das Saatgut gemeinsam ein.

Die Durchführung eines solchen Projektes ist auch nicht zu jedem Abschnitt wetterabhängig, denn die Auswahl der Gemüsesorten und die Aussaat können auch drinnen erfolgen.

Vielleicht fühlt sich auch jeder von einer bestimmten Sorte angesprochen und übernimmt die Verantwortung dafür, bis zur Ernte dafür Sorge zu tragen, dass die Pflänzchen gut versorgt sind. Oder einer hat nicht viel Interesse am Pflanzen und würde lieber das regelmäßige Gießen übernehmen.

Manche Gemüsesorten können im späten Frühling direkt ins Freiland gesät werden, andere werden erst vorgezogen. Am Einfachsten eignen sich dafür flache Schalen oder Torftöpfchen. Man kann natürlich auch kleine Blumentöpfe verwenden.

Wenn die Pflänzchen groß genug sind, werden sie dann nach draußen in das Hochbeet gesetzt.

All diese Tätigkeiten fördern Aufmerksamkeit, Fingerfertigkeit und auch Konzentration. Vielleicht macht es den Gruppenteilnehmern aber auch einfach mal nur Spaß in der Erde zu wühlen. Es macht Freude, die Pflänzchen wachsen zu sehen und später den Salat oder die Zucchini zu ernten und dann gemeinsam zu genießen.

Ein solches Projekt ist nur eins von vielen möglichen Beispielen.

Es gibt langfristige oder kurzfristige Aktionen, die man planen kann, aber auf jeden Fall sind „Erlebnisaktivierung“ und „multiple Stimulierung“ bei der Art von Arbeit mit Pflanzen und Natur garantiert, weil immer auch alle Sinne angesprochen werden mit unterschiedlichen Schwerpunkten je nach Tätigkeit.

4. Solidaritätserfahrung – Metaperspektive und Engagement

Um Solidarität und Integrität entgegen multipler Entfremdung zu fördern und zu erfahren, lässt sich noch einmal das Beispiel mit der gemeinsamen Umgestaltung des Hochbeets zum Gemüsebeet aufgreifen.

Ein gemeinsames Projekt bringt gemeinsames Erleben mit und ist so schon Grundlage für Solidaritätserfahrung. Jeder Einzelne in der Seniorengruppe ist mit seinen Ideen und Fähigkeiten gefragt und wird so direkt in das Projekt integriert.

Die Chance für langfristige Entwicklungsphasen wird geboten und keiner muss sich alleine um die Gemüsepflänzchen kümmern („Komm, wir sehen mal, wie weit unser Salat schon ist!“). Anders herum hat aber auch der Einzelne die Möglichkeit mal alleine raus zu gehen. („Ach, ich geh` mal unser Gemüse gießen.“)

Er oder sie kann dann aber den Anderen berichten, wie es den Pflänzchen geht und ist damit sofort auch wieder integriert.

Vorteil eines Hochbeets ist natürlich auch, dass es für jeden gut zu erreichen ist, man von allen Seiten heran kann und sich nicht bücken muss.

Gemeinsame Projekte rund um den Garten können zu schönen, langfristigen Aufgaben werden, die nicht schnell abgearbeitet und dann wieder vergessen sind.

Vielleicht entstehen auch je nach Größe der Einrichtung unterschiedliche „Gartengruppen“, die sich dann miteinander austauschen können, drinnen und draußen, verbal oder praktisch, z.B. beim Austausch von Saatgut oder Ablegern.

Ebenso ist auch durch die gemeinsam entwickelten Aktionen oft Einer auf den Anderen angewiesen und man kann sich gegenseitig helfen, was die Gemeinschaft stärkt und die Gruppendynamik fördert.

So kann Solidarität praktiziert werden.

Was kann die aktive Mitarbeit im Garten bei älteren Menschen positiv beeinflussen in Bezug auf Körper-Seele-Geist in seinem sozialen und ökologischen Kontext ?

Garten ist lebendig, Garten ist zeitlos, Garten ist immer wieder neu.

Aus der Perspektive eines älteren Menschen lässt sich Garten noch intensiver erleben, allein schon weil die Bewegungsabläufe eine andere Geschwindigkeit haben als bei jüngeren Menschen. Aber so ist das Leben auch oft positiv entschleunigt.

Wichtig ist dabei aber, dass der Focus immer wieder auf all das gerichtet ist, was noch möglich ist.

Kein Garten ist wirklich „fertig“ und auch das ist das Schöne.

Er bietet Aufgaben, die Freude machen sie zu erfüllen, weil man schnell Ergebnisse und persönliche Erfolge sehen kann oder auch langfristig, je nachdem wie z.B. ein Beet angelegt oder ein Strauch geschnitten wird. Dann gilt es Entwicklungen abzuwarten und zu beobachten. Aber immer kann man erkennen, was man selber dazu beigetragen hat.

Das fördert das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit. Man hinterlässt mit seiner Identität Spuren im Garten.

Und das ist auch bei älteren „Gärtnern“ so.

Körperlich gesehen bestätigt jeder Arzt, dass Bewegung an der frischen Luft gesund ist.

Die Arbeit im Garten regt Kreislauf und Stoffwechsel an und trainiert die Muskulatur.

Die Arbeit mit den Händen zu spüren, die Sonne und den Wind, manchmal auch den Regen auf der Haut, den Duft der Blumen zu riechen, das Singen der Vögel und den Wind in den Bäumen zu hören, die wunderbaren Farben, ja die unendliche Schönheit der Natur zu sehen und die Ernte zu schmecken bezieht alle Sinne mit ein, auch wenn die eine oder andere Wahrnehmungsfähigkeit durch das Alter nicht mehr ganz so stark ausgeprägt ist.

Licht ist Leben. Der Mensch braucht Sonne und Licht um für die dunkle Jahreszeit Vitamin D aufzutanken. Die Wärme entlastet kranke und schwache Gelenke und tut einfach nur gut.

Natürlich gibt es da auch ganz individuelle Bedürfnisse und Sonnenverträglichkeit.

Auf jeden Fall sind die Eindrücke und Impulse, die der Garten bietet erfrischend und erheiternd für die Seele.

Gartenerleben bedeutet auch Erlebnis und fördert geistige Aktivität. Was man im Garten und bei der Gartenarbeit sieht und erlebt, kann zum Austausch mit Anderen anregen, denn es ist ein neutrales und freundliches Thema darüber zu sprechen, was gerade blüht, wie sich Pflanzen entwickeln oder wie schön man ein Beet bearbeitet oder gestaltet hat.

So kann angenehmer Gesprächsstoff in das Umfeld der Mitmenschen gebracht werden, wodurch der soziale Kontext, in dem man sich gerade befindet, positiv beeinflusst und bereichert wird.

Auch durch gemeinsame Arbeit im Garten vertieft sich das Gefühl der Zugehörigkeit und Zuständigkeit. Man arbeitet gemeinsam und hilft sich gegenseitig und findet oft Impulse für ein Gespräch, das sich dann von ganz alleine entwickelt.

Dabei kann es um ganz präsente Themen gehen, die sich konkret auf die Arbeit beziehen oder auch Themen mit einem biographischen Hintergrund, so dass man plötzlich in Erinnerungen schwelgt.

Auf diesem Wege können sich auch Grenzen öffnen, in denen man sich vielleicht lange gesehen hat, nämlich in dem die Menschen erleben können was körperlich und geistig doch noch möglich ist, was sie vorher nicht mehr vermutet hätten.

In Bezug auf den ökologischen Kontext ist es gerade im Bereich der Gartentherapie leicht möglich aus dem eigenen persönlichen Umfeld (Mikrokosmos) heraus produktiv etwas für Natur und Umwelt (Makrokosmos) zu tun.

Ein Schritt wäre erst einmal Informationen zu sammeln, welche Pflanzen selten geworden oder sogar vom Aussterben bedroht sind.

Dabei könnte man sich Fachleute z.B. vom Botanischen Garten hinzuziehen, die mit Vorträgen und Informationsrunden unterstützen können.

Oft fehlt allgemein die Kenntnis, wie viele Pflanzen schon dazu gehören, z.B. Arnika und Schlüsselblume, leider ist es eine große Anzahl an Pflanzenarten.

Dafür eignen sich wunderbar Nachmittage in Senioreneinrichtungen bei Kaffee und Kuchen oder auch Veranstaltungen vor Ort im Botanischen Garten oder in einem Park, die dann direkt mit einem Spaziergang verbunden werden können und einen Ausflugscharakter haben.

Natürlich ist schön, wenn auch Familienangehörige daran teilhaben, denn solche Informationen sind generationenübergreifend lehrreich und wichtig für alle.

Sehr gut ist dabei auch zu verdeutlichen, dass auch ältere Menschen etwas zum Erhalt der Umwelt und der Natur beitragen können.

Das wäre dann der nächste Schritt, nämlich bewusst Pflanzen oder deren Saatgut auszuwählen, deren natürliche Vermehrung nicht mehr ausreichend gewährleistet ist um ihre Art erhalten zu können.

Bestenfalls kann man sie dann im Außengelände bzw. Garten der Senioreneinrichtung heranziehen und ansiedeln.

Die Erhaltung der Artenvielfalt kann auch auf kleinen Geländen unterstützt werden und dass es lebenswichtig für uns alle ist, sollte immer wieder ins Bewusstsein gerufen werden.

Das Verschwinden vieler Pflanzenarten beschleunigt das Insektensterben und immer mehr Tierarten sind vom Aussterben bedroht, und am Ende : Der Mensch.

Pflanzen sind unschuldig und können sich nicht selber helfen, ebenso die Tiere.

Um unsere Natur so weit wie möglich noch zu erhalten ist jeder gefragt und jeder kann etwas dazu beitragen.

Auch wenn es im Einzelnen nur als sehr wenig erscheint, hat es immer Auswirkungen auf das große Ganze. Lieber ein kleiner Beitrag als keiner.

In dem Zusammenhang kann man gerade älteren Menschen auch das Gefühl des „gebraucht werden“ vermitteln. – Und sie werden gebraucht!

Sie verfügen über einen unendlich kostbaren Erfahrungsschatz, Weisheit und wichtige Perspektiven, die „ihrer Zeit“ entsprechen.

Wenn sie die Möglichkeit haben uns daran teilhaben zu lassen, ist das eine wunderbare Bereicherung unseres Lebens und unserer Weltanschauung.

Die Liebe und Dankbarkeit, die ältere Menschen uns entgegenbringen, bleibt den Jüngeren oft versagt, weil sie unter ganz anderen Lebensumständen in einer ganz anderen Zeit aufgewachsen sind.

Das Gefühl des „gebraucht werden“ kann auch der Garten vermitteln, weil es dort immer was zu tun gibt, wenn man die Arbeit sehen möchte.

Wenn nicht, kann man auch einfach die Augen zu machen und die Sonne genießen.

Aber als Rentner hat man schließlich auch die Wahl und ist nicht verpflichtet irgendwelche Arbeiten im Garten verrichten zu müssen.

Der Garten ist eine Einladung und wir können die älteren Menschen nur begleiten diese Einladung annehmen zu können.

Zusammenfassung: Geronto-Gartentherapie im integrativen Ansatz. Garten- und Landschaftserleben für ältere und betagte Menschen mit spezifisch gestalteten Gärten.

Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie ein Garten angelegt werden kann um die Natur für ältere Menschen zugänglich zu machen.

So kann die physische, psychische und soziale Gesundheit gefördert werden, ebenso die persönliche Selbstwirksamkeit.

Die persönliche Biographie wird durch äußeres Erleben miteinbezogen und unterstützt.

Der Umgang mit der Natur kann Heilungsprozesse in Gang bringen, wobei die 4 Wege der Heilung und Förderung, sowie die 14 Heilfaktoren der integrativen Therapie zugrunde gelegt wurden. Die Ausführungen sind sehr praxisbezogen und mit greifbaren Beispielen belegt.

Im Vordergrund steht die „Freude am Lebendigen“.

Diese Facharbeit ist auf eine Zielgruppe gerichtet, die ältere Menschen in ihrem täglichen Leben begleitet und unterstützt, sei es privat oder in öffentlichen Senioreneinrichtungen.

Schlüsselwörter: Geronto-Gartentherapie, Heilung und Förderung, Naturerleben, Biographie, Freude am Lebendigen

Summary: Geronto-horticultural therapy in the integrative approach.

Garden- and landscape experience for older and aged people with specifically arranged gardens.

Possibilities are demonstrated how to create a garden for making the nature accessible to older people. So it is possible to promote the physically, psychologically and social health and the personal self-efficacy. The personal biography gets included and supported because of outdoor experiences. Dealing with nature can start healing processes, in which the 4 ways of healing and fostering and the 14 healing factors of integrative therapy are the base.

This text is practice oriented and exemplified with concrete examples.

The emphasis of this paper is „enjoying living beings“.

This skilled work is directed to a target group, which accompany and support older people in their daily life, either private or in public senior homes.

Keywords: Geronto-horticultural therapy, cure and fostering, nature experience, biography, enjoying living beings

Literaturverzeichnis:

- FPI Publikation / Polyloge :

Hilarion G. Petzold, Susanne Orth-Petzold, Ilse Orth (20/2013)

Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit der Natur

- *5 Säulen der Identität , 4 Wege der Heilung und Förderung und die 14 Heilfaktoren aus:*

Grundlagen der Integrativen Therapie :

Frühmann Renate, Petzold Hilarion G. (1994) Lehrjahre der Seele. Paderborn: Junfermann Verlag

Leitner Anton (2010) Handbuch der Integrativen Therapie. Springer Verlag: Wien New York

Leitner Anton, Sieper Johanna (2008) Unterwegs zu einer integrativen Psychosomatik. Das bio-psycho-soziale Modell des integrativen Ansatzes. In : Zeitschrift Integrative Therapie, 3/2008 ISSN 0342-6831. Wien: Krammer Verlag

Petzold Hilarion G. (2003) Integrative Therapie, 3 Bände. Paderborn: Junfermann Verlag

Petzold Hilarion G. (1996) Integrative Bewegungs- und Leibtherapie, Band I (2 Bücher). Paderborn: Junfermann Verlag

Schuch Hans W. (2003) Geschichte und Psychotherapie, in: Entwicklungsdynamiken in der Psychotherapie. Wien: Krammer Verlag

Schuch Hans W. (2008) Darum Integrative Therapie. Integrative Therapie als angewandte, kritische Humanwissenschaft mit dem Ziel der Humantherapie. In: Zeitschrift Integrative Therapie, 3/2008, ISSN 0342-6831. Wien: Krammer Verlag

- *Alfred Vollmer, Andreas Niepel*
Gartentherapie im Feld der Gerontotherapie und Altenpflege Seite 4

- Bücher:

Hilarion G. Petzold (2004) Mit alten Menschen arbeiten Teil 1 : Konzepte und Methoden sozialgerontologischer Praxis / Leben lernen 175. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta Seite 86/87, 286

Hilarion G. Petzold (2005) Mit alten Menschen arbeiten Teil 2 : Lebenshilfe – Psychotherapie, Kreative Praxis / Leben lernen 181. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta Seite 69

Anhang :

In dem Versuch, die therapeutischen wirksamen Faktoren, die im Verfahren der IT/ zum Tragen kommen, herauszuarbeiten, kristallisierten sich 4 große therapeutische Wirkkomplexe heraus:

4 Wege der Heilung und Förderung in der IT

1.) Bewusstseinsarbeit – Sinnfindung

Bei diesem Weg geht es um Heilung und Persönlichkeitsentwicklung durch den Gewinn „komplexen Bewusstseins“ und die Konstituierung von Sinn durch „Bewusstseinsarbeit“, d. h. durch mehrperspektivische Einsicht, durch Erfahrungen von „vitaler Evidenz“, durch intersubjektive Ko-respondenz.

2.) Nachsozialisation – Grundvertrauen

Bei diesem Weg geht es um Nachsozialisation zur Restitution von beeinträchtigtem Grundvertrauen und um die Wiederherstellung und Persönlichkeitsstrukturen, die durch Defizite und Traumata beschädigt, bzw. mangelhaft ausgebildet wurden. Es geht um die Vermittlung von „Support“, „alternativer, substitütiver und korrekativer emotionaler Erfahrungen“ und schließlich die Bereitstellung emotional abgestützter Bewältigungsmöglichkeiten, wo Menschen mit irreversiblen Schädigungen fertig werden müssen.

3.) Erlebnisaktivierung – Persönlichkeitsentfaltung

Bei diesem Weg geht es um die Erschließung und Entwicklung persönlicher und gemeinschaftlicher Ressourcen und Potentiale (z. B. Kreativität, Phantasie, Sensibilität etc.). Durch Bereitstellung einer „fördernden Umwelt“ mit neuen und/oder alternativen Beziehungs- und Erlebnismöglichkeiten. Mittel hierzu sind „Erlebnisaktivierung“ und „multiple Stimulierung“ in der erlebniszentrierten und übungszentrierten Modalität der kreativen Therapie.

4.) Solidaritätserfahrung - Metaperspektive und Engagement

Bei diesem Weg will Therapie als Solidaritätserfahrung eine Metaperspektive zu und eine komplexe Bewusstheit für die Phänomene multipler Entfremdung entwickeln, um ihnen auf der Grundlage von engagierter Verantwortung für die Integrität von Menschen, Gruppen und Lebensräumen entschieden und kreativ entgegenzutreten zu können, so dass Solidarität in Akten der Hilfe und wechselseitigen Hilfeleistungen praktiziert werden kann.

Im Rahmen dieser „Wege“ können die 14 therapeutisch wirksamen Faktoren bzw. Prozesse indikationsspezifisch einsetzen.

14 HEILFAKTOREN

1. Einführendes Verstehen
2. Emotionale Annahme und Stütze
3. Hilfen bei der realitätsgerechten praktischen Lebensbewältigung/
Lebenshilfe
4. Förderung emotionalen Ausdrucks
5. Förderung von Einsicht, Sinneserleben, Evidenzerfahrungen
6. Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit
7. Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psychophysi-
scher Entspannung
8. Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen
9. Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte
10. Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven
11. Förderung eines positiven, persönlichen Wertebezuges
12. Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens
13. Förderung tragfähiger, sozialer Netzwerke
14. Ermöglichen von Solidaritätserfahrungen