

HEIME

Gärtnern als ganzheitliches therapeutisches Erlebnis in Pflegeheimen

Gartentherapeuten entwickeln bedarfsgerechte Konzepte



Senioren setzen Blumenzwiebeln im Hochbeet.

Foto: Corinna Cieslik-Bischof

„Willst du ein Leben lang glücklich sein, dann leg einen Garten an“ – so lautet ein Sprichwort. In Pflegeeinrichtungen können Garten-Konzepte helfen, zielgruppengerechte Gärten anzulegen und das Wohlbefinden zu steigern.

Von Anna Kiefer

Hannover/Wedemark // Rasen mähen, Hecken schneiden, Unkraut jäten oder Salat anbauen – bei vielen Senioren gehörte die Gartenarbeit ein Leben lang selbstverständlich zum Alltag. Mit dem Umzug in eine Pflegeeinrichtung muss neben den eigenen vier Wänden und dem sozialen Umfeld auch diese Gewohnheit aufgegeben werden. Damit entfällt gleichzeitig der Zugang zur Natur, der gerade im Alter und bei Krankheit einen hohen Stellenwert hat. Was müssen Einrichtungen beachten, die ihren Bewohnern diesen Zugang erhalten möchten?

„Mit 100 Euro pro Quadratmeter kann man schon einen richtig guten

Garten anlegen“, schätzt Andreas Niepel, Präsident der Internationalen Gesellschaft Garten Therapie (IGGT). Bei dieser Summe handle es sich „zumindest um einen groben Orientierungswert“, zu dem noch die Kosten für die Erstellung des Gartenkonzepts hinzukämen. Damit ein solches Konzept überhaupt erstellt werden kann, müsse die Einrichtung vorab überlegen, was mit dem Garten erreicht werden soll: „Möchte sie beispielsweise den normalen Tag-Nacht-Rhythmus durch tägliche Spaziergänge fördern? Oder soll der Garten ein Spezialangebot für männliche Bewohner werden? Möchte die Einrichtung ein Quartiersheim werden, das über den Garten die Verbindung zum benachbarten Kindergarten herstellt

und die Grünfläche für gemeinsame Veranstaltungen nutzt? Erst wenn die Einrichtung das für sich geklärt hat, kann der Garten selbst geplant werden“, so Niepel. Er selbst ist als Gartentherapeut in der neurochirurgischen Rehabilitation der Helios Klinik in Hattlingen beschäftigt. Da bei der Gartenarbeit eine Vielzahl an Bewegungsmustern gebraucht werde, sei sie ideal, um die Funktionskontrolle von Schlaganfallpatienten zu verbessern. „Auch die Akzeptanz von Störungen wird durch Gartenarbeit gefördert, weil man als Gartentherapeut auf Einschränkungen eingehen kann. Bei Demenz fördert Gartenarbeit vor allem das Wohlbefinden“, erklärt der Therapeut. Biographietherapie, Rehabilitation, Wohlbefinden,

Aktivierung: Die Idee, in der Altenpflege gartentherapeutisch zu arbeiten, scheint sich geradezu aufzudrängen. Die Internationale Gesellschaft Garten Therapie hat bundesweit 75 Therapeuten registriert, von denen ein Großteil regelmäßig mit Einrichtungen der Altenpflege zusammenarbeitet. Dabei handelt es sich um Menschen mit abgeschlossener Berufsausbildung, meist gelernte Gärtner, die nach einer Weiterbildung mit Bewohnergruppen in den Einrichtungen betreuen, seniorengerechte Gärten planen oder den Einrichtungen beratend zur Seite stehen. Weit größer ist jedoch die Zahl derjenigen, die „nebenher“ gartentherapeutisch tätig sind: Ergotherapeuten oder etwa Mitarbeiter sozialer Dienste, die nach einer entsprechenden Weiterbildung zweimal pro Woche Gartentherapie anbieten. Der IGGT zufolge sind etwa 1000 Menschen auf diese Art gartentherapeutisch tätig. Auch die Nachfrage nach Weiterbildungen sei in den letzten Jahren stark gestiegen.

trotz Finanzierungshilfen einfach keine Möglichkeit sieht, einen eigenen Garten anzulegen? „Man muss keinen Garten haben, um gartentherapeutisch tätig zu werden – Balkone sind völlig ausreichend“, erklärt Corinna Cieslik-Bischof, Gärtnerin und Gartentherapeutin aus Wedemark-Mellendorf bei Hannover.

Einmal wöchentlich bepflanzen sie Balkonkästen, sät und erntet im Rahmen ihrer „Grünen Stunde“ mit Bewohnergruppen in den Einrichtungen betreuen, seniorengerechte Gärten planen oder den Einrichtungen beratend zur Seite stehen. Weit größer ist jedoch die Zahl derjenigen, die „nebenher“ gartentherapeutisch tätig sind: Ergotherapeuten oder etwa Mitarbeiter sozialer Dienste, die nach einer entsprechenden Weiterbildung zweimal pro Woche Gartentherapie anbieten. Der IGGT zufolge sind etwa 1000 Menschen auf diese Art gartentherapeutisch tätig. Auch die Nachfrage nach Weiterbildungen sei in den letzten Jahren stark gestiegen.

Garten-Konzepte können finanzielle Förderung erhalten

Niepel betrachtet einen Garten als „Struktur“ im Sinne der Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität. Daher sei es nicht mit ein paar Pflanzen getan: „Wenn Sie sich ein Klavier kaufen, haben Sie noch keine Musik. Sie brauchen jemanden, der es spielt. Wenn eine Einrichtung überlegt, einen Garten anzulegen, braucht sie jemanden, der etwa den Zugang für Bewohner mit Mobilitätseinschränkungen sicherstellt. Es braucht ein Konzept“, ist der Präsident der IGGT überzeugt. Bei der Finanzierung gibt es verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten: Das Deutsche Hilfswerk etwa fördert die Erstellung eines Konzeptes mit maximal 10 000 Euro. Die Anlage des eigentlichen Gartens wird unter anderem von der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW unterstützt. Und was, wenn eine Einrichtung nun

Wie wichtig der Zugang zur Natur auch und gerade im Alter ist, wird an einem Erlebnis von Niepel deutlich: Er berichtet von einer Bewohnerin einer stationären Einrichtung, die lange Zeit nach einem Schlaganfall im Rollstuhl in den Garten mobilisiert worden sei. Bei der Ankündigung, dass es nun in den Garten gehe, sei die Dame in Tränen ausgebrochen. Nachdem sie sich beruhigt habe, habe sie erklärt, dass sie seit über einem Jahr nicht mehr draußen gewesen sei. Cieslik-Bischof weist darauf hin, dass letztlich nicht nur die Bewohner, sondern auch die Pflegekräfte von einem Garten profitieren können: Da selbst Menschen, die sonst keine hohe Affinität zur Natur hätten, bei Stress unterbewusst den Kontakt zur Natur suchten, sei ein Garten der ideale Rückzugsort für Erholungspausen.

„ES GEHT DARUM, DASS DIE PERSON KREATIV TÄTIG IST UND EIN ERFOLGSERLEBNIS HAT“

Interview: Anna Kiefer

Warum ist es wichtig, im Alter Zugang zu Gärten, Terrasse und Natur zu haben?

Das der Aufenthalt in der Natur Gesundheit und Erholung fördert, ist mittlerweile wissenschaftlich belegt: Positive Auswirkungen auf Muskeln, Herz-Kreislauf-System, Gehirn und Psyche konnten nachgewiesen werden, auch im Zusammenhang mit Depressionen. Das Gehirn kann sich in der Natur viel besser regenerieren als vor dem Fernseher. Menschen, die gestresst sind oder krank waren, suchen automatisch den Kontakt zur Natur. Das geschieht unterbewusst, selbst bei Menschen, die sonst keine hohe Affinität zur Natur haben.

Was unterscheidet das therapeutische vom normalen Gärtnern?

Beim therapeutischen Gärtnern liegt der Fokus auf der Person und nicht auf dem Ergebnis. Es geht darum, dass die Person kreativ tätig werden kann und am Ende ein Erfolgserlebnis hat – unabhängig davon, ob das meinen Vorstellungen als professioneller Gärtnerin entspricht. Als

Gartentherapeutin halte ich mich zurück und gebe beispielsweise nicht vor, dass der Abstand der Setzlinge falsch gewählt ist. Auch ein Blumengesteck wird so gemacht, wie der Bewohner das möchte und nicht, wie ich es will.

Was macht einen seniorengerechten Garten aus?

Barrierefreie Zugänge und Wege: Gefährlich sind unebene Trittsteine oder Platten, die von Wurzeln durchbrochen werden. Mehrere Sitzgelegenheiten zum Ausruhen und um unterschiedliche Sichtachsen bei unterschiedlichem Sonnenstand nutzen zu können. Hochbeete in beliebigen Höhen mit Gemüse, Sommerblumen oder Kräutern, die wechselnd bepflanzt werden können. Auch Wasserfässer können hochgesetzt werden, damit man beim Gießen weniger Schwierigkeiten hat. Ideal sind natürlich Beregnungsschläuche in den Beeten und kleine Gießkannen, die nur 5 Liter fassen. Bei privaten Gärten sollte man Hecken niedrig halten oder frühzeitig entfernen, bevor sie nicht mehr zu bewältigen sind. Stattdessen kann man mit Zäunen oder Bodendecker arbeiten. Hier empfehle



Corinna Cieslik-Bischof.

Foto: privat

Wein oder Kletterhortensien als Sichtschutz, da diese langsamer wachsen und weniger Arbeit machen als Efeu.

Wird der Garten dadurch nicht „unordentlich“?

Im Alter muss man sich ein bisschen von der Vorstellung verabschieden, dass alles immer akkurat gepflegt sein muss. Das ist nicht nur für mich besser, sondern auch für die Natur! Es muss nicht jedes Halmchen sofort rausgerupft werden – vieles von dem, was wir als Unkraut bezeichnen, ist für die Insektenwelt extrem wichtig. Und den gepflegten Rasen aus der Werbung, den gibt es gar nicht. Wenn da ein Kraut wächst, ist das nicht schlimm. Und Rasen wird auch nicht davon zerstört, dass da ein Stuhl drinsteht – er wird darunter allenfalls ein bisschen heller. Mehr Natur zuzulassen kann auch eine Entlastung sein.

☉ Die Interviewpartnerin, Corinna Cieslik-Bischof, ist Gartentherapeutin; info@bischofs.com

ich Fette Henne, Bodendeckerrosen oder Frauenmantel. Auch die Rasenfläche sollte man so verkleinern, dass sie mit einem Akkurasenmäher gut zu pflegen ist. Pflageleichte und robuste Pflanzen sind zum Beispiel Storchenschnabel, Taglilie oder niedriges Spalierobst. Efeu ist als Kletterpflanze nicht zu empfehlen, da er zu schnell wuchert. Stattdessen rate ich zu wildem