

Über Gartentherapie

von Sigrid Blank

Der Begriff Gartentherapie wird von mir folgendermaßen verstanden: Den gezielten Einsatz gärtnerischer Handlungen in einem therapeutisch wirksamen Umfeld.

Die Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung der seelischen, geistigen und körperlichen Gesundheit stehen dabei im Focus. Dabei wird die bloße (Ein-)Wirkung des Garten- und Naturerlebens unter Anleitung zur Wahrnehmung und Achtsamkeit, als auch das kreative Arbeiten und Schaffen im Garten genutzt. Teilnehmende gestalten den Grünen Raum aktiv mit, indem sie Blumen, Kräuter oder Gemüse pflanzen, pflegen und betreuen.

Menschen aller Altersgruppen, in den unterschiedlichsten Lebenssituationen und mit verschiedenen Krankheitsbildern, oder auch einfach nur präventiv, kommt die Gartentherapie zugute. Davon profitieren können Menschen z.B. mit psychiatrischen oder neurologischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Traumatisierungen, Demenz oder Morbus Alzheimer. Aber auch für Menschen mit einer Suchtproblematik/Erkrankung kann es im Rahmen ihrer Therapie, ergänzend, hilfreich sein. Oder, wie gesagt, einfach nur als Prophylaxe, weil es gut tut und Krankheiten vermeiden helfen kann. z.B. Burnout.

Auch bei Kindern und Jugendlichen in schwierigen Situationen oder bei Verhaltensauffälligkeiten kann ein Therapiegarten zur Bewältigung unterstützend beitragen und einen pädagogischen Zweck erfüllen.

Ältere Menschen erhalten in geriatrischen Einrichtungen durch einen Therapiegarten einen erweiterten Lebensraum und finden darin eventuell eine neue Aufgabe.

Menschen aus fremden Ländern erhalten die Möglichkeit sich durch arbeiten in einem Garten zu "erden" und Halt zu finden.

In der «Wurzellarbeit» biete ich Gartentherapie zum Beispiel folgendermassen an:

- Aufenthalt und körperliche Bewegung an der frischen Luft. (aufgrund von Lichtmangel besteht oft ein Vit.D Mangel) – arbeiten im Garten oder geführt in der Natur spazieren gehen
- Entspannung (den Garten/die Natur einfach geniessen) – angeleitete Übungen
- Wahrnehmung fördern (durch Einsetzen verschiedener Sinne) – interessante Übungen durchführen
- Leben im Rhythmus der Jahreszeiten – Aktivitäten in der Natur oder im Garten, Workshops zu verschiedenen Themen
- Aufgaben erkennen und anpacken, Verantwortung übernehmen – z.B. eigenes Gemüse ziehen
- Schaffung von Tagesstruktur und Tagesrhythmus
- Förderung zwischenmenschlicher Beziehungen, Kommunikation und Vernetzung
- Flexibilität, Improvisation und den Umgang mit Frustration üben
- Stärkung des Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse und positive Rückmeldungen
- Frisches Obst und Gemüse können geerntet, verarbeitet und genossen werden - Workshops

Der Garten ist ein lebendiger Ort und steckt voller Sinneserlebnisse. Die Wahrnehmung wird geschult, die Sinne werden aktiviert und stimuliert.

Wir arbeiten mit der Pflanze, indem wir säen, pikieren, topfen, floristisch arbeiten oder Land Art durchführen. Gartentherapeuten arbeiten drinnen und draußen, je nach Witterung und Jahreszeit.

Wir brauchen die frische Luft und die Sonne zum Leben in Form von Sauerstoff und Vitamin D3. Durch den Aufenthalt draußen stärken wir unser Immunsystem.

Der Gartentherapeut/die Gartentherapeutin arbeitet Ressourcen orientiert. Gärtnerische Arbeiten werden unter Berücksichtigung von individuellem Können verteilt und betreut.

Der Garten hilft, Dialoge aufzubauen. Nicht nur Menschen mit Demenz brauchen eine Orientierung in Form von Jahreszeiten, geschützten Räumen und Pflanzen, die sie kennen. Pflanzen sind die biografischen Elemente, die den Klienten Geschichten entlocken.

Die Farbe Grün besitzt im Farbspektrum die kürzeste Wellenlänge und entfaltet dadurch die stärkste Entspannungswirkung (ohne zu ermüden).

Landschaftseindrücke haben einen positiven Einfluss auf Blutdruck, Immunsystem, auf soziale Verhaltensweisen, auf unsere kreativen und geistigen Leistungen und auf die Lebenserwartung. Man kann beobachten, dass Klienten, die sich im Garten aufhalten bzw. mit Pflanzen arbeiten, ruhiger werden und besser schlafen.

Nicht nur der Anblick von schönen Gärten, beispielsweise mit seinen Blumen und Schmetterlingen, erfreut. Die Zeit in einem Garten oder der Natur machen Freude, weil das Gärtnern oder der Aufenthalt in der Natur, in der Gruppe/im Gespräch die Kommunikation und die soziale Integration fördert.

Nebeneffekt eines Therapiegartens: Steigerung der biologischen Vielfalt – Beratung in der Gartengestaltung

Wenn es Sie interessiert, erkläre ich Ihnen gerne persönlich noch mehr über Gartentherapie.