

Geronymus

Münsters Zeitung für seelische Gesundheit im Alter

Nr. 26 4/2010



AUS DEM INHALT:

Gärten für Menschen mit Demenz
Seite 4

Den Garten ins Haus holen
Seite 6


Stiftungen
Stiftung Magdalenenhospital


Alexianer
Clemens-Wallrath-Haus
Gerontopsychiatrisches Zentrum

Mensch und Garten: Eine bedeutungsvolle Beziehung

Gärten sind vor Jahrtausenden mit der Sesshaftigkeit des Menschen entstanden. Durch Zäune oder Erdwälle vor tierischen und menschlichen Räubern geschützt, waren die ersten Gärten vermutlich dem Anbau von Nutzpflanzen vorbehalten. In Notzeiten sind Gär-

ten oft überlebenswichtig, in guten Zeiten erfreuen sie das Auge und dienen der Erholung. Und durch alle Zeiten hindurch wurde versucht, Idealbilder der verloren gegangenen Harmonie zwischen Mensch und Natur, dem Paradies, in Gärten zu verwirklichen.

Der Garten ermöglicht es dem Menschen, ein Stück Natur mit zu gestalten, mit zu schaffen. Unsere Beziehung zum Garten verändert

sich mit dem Lebensalter. Für ein Kind bedeutet der Garten ein Stück sichere und überschaubare Natur. In diesem Sinnesexperimentierfeld

EDITORIAL

Kürzlich beriet ich ein Ehepaar: Er war an einer Demenz erkrankt und lebte mit seiner Frau in einer ländlichen Umgebung mit einer schlechten Versorgungsstruktur. Da beide sehr zukunftsorientiert planten, und die Ehefrau ihren Mann so lange wie möglich an allen Entscheidungen beteiligen wollte, wurde die Frage thematisiert: Wie lange können wir in dieser abgeschiedenen Umgebung noch wohnen bleiben? Der Ehemann beschrieb ausführlich seine Verbundenheit mit der



Foto: privat

Natur, seine Liebe zu den Tieren und seine Freude darüber, dass der hauseigene Garten die beiden den Sommer über fast ernähren könne. Das jahreszeitliche Gärtnern und das Sorgen für die Hühner und die Schafe schenken ihm eine „natur-gegebene“ Struktur, die nur an einigen Stellen von seiner Frau ergänzt werden musste. Nach dem Gespräch war uns allen deutlich, dass ein Umzug in eine andere Umgebung nur möglich ist, wenn der Ehemann auch in seinem neuen Zuhause für ein Stück Natur Sorge tragen kann und dadurch selbst beschenkt wird.

Mit unserer Frühlingausgabe des Geronymus möchten wir Ihnen die „Früchte“ des Gärtnerns für ältere Menschen – insbesondere auch Menschen mit einer Demenz – vorstellen und Anregungen geben, wie diese „geerntet“ werden können.

Hilke Prabh-Rohlje
Hilke Prabh-Rohlje
Gerontopsychiatrische Beratung
im Clemens-Wallrath-Haus

werden die ersten, wichtigen und häufig auch besonders schönen Beziehungen zur Natur geknüpft. Diese können das Kind sowie die Eltern-Kind-Beziehung auf elementare Weise für das ganze Leben prägen. Naturerfahrung beeinflusst das eigene Selbst und trägt zur Identitätsbildung bei. Wird das Kind älter, will es die Welt jenseits des Gartenzauns kennen lernen. Der Garten kann dann zu einem Ort der elterlich verordneten Fronarbeit werden. Zu den Frondiensten gehören Arbeiten, wie Rasenmähen, Gießen und Unkrautzupfen.

Erst einige Jahre später wird der Wunsch nach dem Garten wieder wach. Hier ist der Rückzugsort von dem stresserfüllten Arbeitsalltag, der Ort zum „Seele baumeln lassen“, Grillen und Feiern. Für die eigenen Kinder gibt es einen Sandkasten und eine Rutsche und im Sommer wird das Planschbecken gefüllt und kreischend werden Wasser-schlachten geschlagen.

Gartenarbeit ist bis etwa zum 30sten Lebensjahr immer noch „Arbeit“. Ordnung halten im Garten ist lästige Pflicht und trägt wenig zur Erholung und Selbsterfahrung bei. Jenseits des 40sten Lebensjahres, wenn die eigenen Kinder dem Sandkasten und der Rutsche entwachsen sind, zeigt der Garten sich von einer neuen Seite. Der Mensch verspürt eines Tages beim Unkrautzupfen und Wegeharken so etwas wie ein Gefühl der Kontemplation. Gartenarbeit nimmt meditative Züge an. Der Blick wendet sich den lebendigen Elementen des Gartens, besonders natürlich den Pflanzen, zu. Man hat den Wunsch, mehr über sie zu erfahren. Und man hat den Wunsch, den Garten zu verändern. Der Garten wird von der Spielwiese zum Erholungsraum.

Irgendwann wird Gartenarbeit nicht mehr als kontemplative Beschäftigung wahrgenommen, sondern als Knochenarbeit. Der Rücken schmerzt beim Bücken und das Unkrautzupfen im Knien ist nicht mehr möglich wegen der Arthrose. Den Unkräutern wird man nicht mehr Herr, der Garten spiegelt auf schmerzliche Weise die körperlichen Einschränkungen wieder, die oft mit dem Alter verbunden sind. Der Garten wird plötzlich zur Last, oft ein Grund im fortgeschrittenen Lebensalter noch einmal umzuziehen. Dabei gibt es viele Möglichkeiten den Garten altersgerecht umzugestalten. Man kann die Beete reduzieren, die Bepflanzung mit Hilfe bodendeckender Stauden und Gehölze pflegeleichter gestalten. Man kann Hochbeete anlegen und weiter säen und ernten, ohne sich zu bücken. Und man kann ganz gezielt Teile der Pflege an professionelle Gärtner abgeben.

Gärten und Gärtnern spielen inzwischen auch in vielen Einrichtungen der Altenhilfe eine immer größere Rolle. Noch vor weniger als zwei Jahrzehnten wa-

Den Garten an das Alter anpassen

- Blumen- und Gemüsebeete in Form von Hochbeeten erleichtern die Arbeit.
- Mehrjährig blühende Stauden sorgen ohne viel Planung für eine reiche Blüte.
- Bodendecker verdrängen das Unkraut.
- Beerenobst als Hochstämmchen lädt zum Naschen im Stehen oder Sitzen ein.
- Harke und Spaten mit langen Stielen sorgen für eine gesunde Haltung.
- Sitzplätze im Schatten laden zum Verweilen ein.
- Blumentöpfe mit Kräutern auf der Fensterbank holen den Garten ins Haus.

*Man sieht die Blumen welken
und die Blätter fallen,
aber man sieht auch Früchte reifen
und neue Knospen keimen.
Das Leben gehört dem Lebendigen an,
und wer lebt, muss auf Wechsel gefasst sein.*

Johann Wolfgang Goethe

ren viele Alteneinrichtungen von Außenanlagen umgeben, die den Namen Garten oder Gartenanlage nicht verdienen. Man hat die Grünfläche als von der Bebauung frei gebliebene Restfläche betrachtet, die man dann mit wenig planerischem und finanziellem Aufwand eingegrünt hat. Den Bewohnern wurde die Möglichkeit des Naturerlebens und damit auch ein wichtiges Stück an Lebensqualität vorenthalten. Dies wiegt umso schwerer, da der Umzug in eine Alteneinrichtung ohnehin schon mit Einschränkungen verbunden ist. Die Möglichkeiten der Teilhabe am „normalen Leben“ sind reduziert, die Wohnfläche ist im Vergleich zu früher begrenzt, die Selbstbestimmung ist eingeschränkt. Dazu kommen noch altersbedingte Mobilitätseinschränkungen. Für das Naturerleben ist der Bewohner einer Alteneinrichtung zumeist auf die unmittelbare Umgebung angewiesen.

Richtig bewusst wurde man sich der Bedeutung von Grünflächen an Alteneinrichtungen, als sich dann mit der Einführung der Pflegeversicherung die Bewohnerstruktur bestehender Alteneinrichtungen dramatisch veränderte und der Anteil demenziell erkrankter und pflegebedürftiger Menschen immer höher wurde. Man erkannte, dass die Grünflächen den Bedürfnissen der Bewohner nicht gerecht wurden. Seither sind viele neue Gartenanlagen an Alteneinrichtungen entstanden.

Ein Garten regt zur Bewegung an, im Garten kann man Natur erfahren, wahrnehmen und beobachten. Im Wandel der Jahreszeiten ändern sich die Farben, Blütenformen und Gerüche. Der Garten unterstützt die jahreszeitliche Orientierung, im Garten kann man sich zurückziehen oder man kann sich begegnen, beim Aufenthalt im Garten lassen sich soziale Kontakte knüpfen, der Garten bietet unzählige Anknüpfungspunkte für Gespräche, im Garten kann man zur Ruhe kommen und aktiv handeln. Doch ganz so einfach ist es nicht, den Garten in den Alltag einer Alteneinrichtung sinnvoll einzubinden. Ob ein Garten mit all seinen Möglichkeiten genutzt wird, hängt nicht allein von seiner Gestaltung ab, sondern auch von der Bereitschaft, den Fähigkeiten und den Möglichkeiten der Einrichtung Arbeit, Zeit und natürlich auch Personal zu investieren.

Die Hauptakteure in einem Garten sind die Pflanzen. Pflanzen sind, wie Menschen und Tiere, Lebewesen und Teil der Natur. Manche Pflanzen wachsen wie von alleine. Um andere Pflanzen muss man sich kümmern, damit sie wachsen und gedeihen. Für Pflanzen übernimmt man Verantwortung. Sich um Pflanzen zu kümmern, ist eine sinngebende und sinnstiftende Tätigkeit. Auch mit der Pflege der Topfpflanzen auf der Fensterbank, habe ich gestaltenden Einfluss auf mein Lebensumfeld, ich kann ihre Entwicklung beobachten und durch



Foto: W. Krüper

mein aktives Handeln steuern. Mit einigen Tomatensamen habe ich es in der Hand, den Lebenszyklus einer Pflanze von der Aussaat bis zur Ernte zu verfolgen.

Idealerweise begleitet uns der Garten unser ganzes Leben. So wie wir uns im Laufe unseres Lebens ändern, so ändern sich auch unsere Ansprüche und Bedürfnisse an den Garten. Der Garten verändert sich mit uns. Der Garten ist ein Stück durch den Menschen mitgestaltet, aber nie ganz und gar beherrschter Natur. Macht man sich das klar, können wir die vermeintlichen Fehlentwicklungen im Garten, gelassener ertragen. Und – ein Garten hat auch Platz auf einer Fensterbank.

*Ilse Copak, Dipl. Ingenieurin
Landschaftsgestalterin
Alexianer-Krankenhaus, Münster*

Gärten für Menschen mit Demenz

Der Aufenthalt im Garten und Gartenarbeit gehören zu den beliebtesten Tätigkeiten im Alter. Gerade auch für Menschen mit einer Demenz bedeutet das Erleben von Erde,

Pflanzen, Witterung einen großen Gewinn. Ob im aktiven Tun oder beschaulichen Wahrnehmen, Gärten sprechen grundlegende Bedürfnisse und Kompetenzen an.

Bewusst gestaltet und genutzt, bieten Gärten eine Fülle sinnlicher Genüsse, sie ermöglichen vertraute Tätigkeiten und laden ein, sich zu bewegen. „Bewegung ist eine Aktivität, die auch schwer demenzkranke Menschen kompetent, ohne fremde Hilfe leisten können und die ein beglückendes Gefühl der Freiheit und Unabhängigkeit vermittelt.“¹

Und demenziell erkrankte Bewohner in stationären Einrichtungen, wie können sie von diesen Vorzügen profitieren? Viele Pflegeheime besitzen zum Teil parkähnliche Gärten, deren Nutzung meist auf Unterhaltungspflege begrenzt ist. Dabei lassen sich entsprechend angepasste Gärten hervorragend

in die Pflege und Therapie einbinden. Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit Demenz, die sich regelmäßig im Garten aufhalten, weniger Verhaltensauffälligkeiten zeigen als Bewohner, die sich nur im Haus aufhalten.² Um einen Demenzkranken in seiner Welt des „Augenblicks“³ zu begleiten ist es hilfreich einen emotionalen Zugang zu ihm zu finden. Ein bedürfnisgerechter, an seiner Biografie orientierter Alltag⁴, der die Sinne anspricht und als sinnvoll erlebt wird, hilft solch einen Zugang zu finden.

Viele Heimbewohner haben vor ihrem Einzug ins Heim gerne im eigenen Garten gearbeitet. Es gibt inzwischen eine ganze Reihe von Heimen, die diesen biografischen Faden ihrer Bewohner aufgreifen und den Garten in den Lebensalltag der Bewohner aufnehmen. Das kann soweit gehen, dass man mit den demenziell veränderten Bewohnern leichte, nicht überfordernde Tätigkeiten im Garten macht. Vom täglichen Nachschauen, wie alles wächst und gedeiht, dem Hacken im Hochbeet, Laub

rechen, gemeinsamen Ernten von Obst und Beeren ist vieles machbar. Aktivitäten im Garten werden auch gerne zusammen mit den Angehörigen durchgeführt. Beim gemeinsamen Zupfen im Hochbeet gelingt eine Form von Kommunikation mit Menschen, deren sprachliches Ausdrucksvermögen krankheitsbedingt oft weitgehend reduziert ist. Sie können ihnen bekannte Dinge tun. Es stärkt das Selbstbild, eine Aufgabe wahrzunehmen, sie werden gebraucht und erfahren Sicherheit in einer sonst von Angst geprägten demenziellen Welt: Sie sind an der frischen Luft, können sich gemeinsam mit anderen im Garten bewegen, sich ausruhen, die Natur betrachten und dann womöglich erneut etwas Aktives im Garten unternehmen.

Ein Demenzgarten ist klar und einfach aufgeteilt. Der Garten muss eine sichere Umgebung bieten, die an die körperlichen Möglichkeiten seiner hochaltrigen Nutzer angepasst ist. Barrierefreiheit sollte selbstverständlich sein, um unabhängiges und bequemes Spazieren mit und ohne Gehhilfe zu ermöglichen. Eine anregende und ruhige Umgebung ermöglicht Kommunikation und soziale Interaktion, aber auch das Alleinsein. Der Garten soll sich auch an die Bedürfnisse neuer Bewohner anpassen lassen. Daher sind Themengärten, wie z.B. Zengärten und eine Übermöblierung zu vermeiden.

Reizüberflutung kann die Desorientierung steigern, so dass für die demenzkranken Bewohner



Foto: Seniorencentrum St. Markus, Hamburg



im Garten weniger oft mehr ist. Ein geordneter Raum mit nicht zu vielen oder unbekanntem Ausstattungsgegenständen erleichtert Menschen mit Demenz die Orientierung. Manche aktuelle Entwicklungen, die als sogenannte Sinnesgärten für Demenzzranke firmieren, scheinen den spezifischen Bedarfslagen von Menschen mit Demenz nicht hinreichend Rechnung zu tragen. Bei manchem Gartenkunstwerk entsteht der Eindruck, die Demenzzranke dienen lediglich als sprachlos gewordene Berufungsinstanz für Gartenkünstler und Heimleiter.

Pflanzen tragen zur Aktivierung der Erinnerung bei. Ihre Düfte werden gerochen, ihre Früchte geschmeckt. Das Wiedererkennen von Tulpen, Rosen, Flieder kann

Leichte Gartenarbeiten, auch für Menschen mit Demenz:

- Gartenwege fegen
- Beete harken
- Töpfe mit Erde füllen
- Blumen in Töpfe pflanzen
- welke Blätter entfernen

schöne Erinnerungen wachrufen. Dafür sind aber nur solche Pflanzen hilfreich, die in der zurückliegenden Lebenszeit dem Bewohner bekannt waren. Die Bewohner sollten möglichst nahe an die Pflanzen herantreten und sie greifen und anfassen können. Weil im Garten die Erinnerung der Bewohner angesprochen wird,

sollten nur ortsübliche Materialien und Pflanzen verwendet werden, an die sich die Bewohner auch erinnern können. Ein Garten für Menschen mit Demenz hat sowohl sonnige wie schattige Sitzplätze. Durch Bepflanzung oder Beschattung mit Markisen o.ä. werden Probleme wie Hitzestau, Wind, zu intensive Sonneneinstrahlung und Blenden vermieden. Ein weiteres Gestaltungselement ist bewegtes Wasser, z.B. ein Brunnen, in den die Bewohner hineinfassen und das Element spüren können.

Auch die Mitarbeiter, die sich in Heimen mit Außenaktivitäten im Garten beschäftigen, profitieren davon: die Arbeitsbelastung und die Häufigkeit depressiver Störungen und Krankmeldungen wird als niedriger und die Arbeitszufriedenheit als höher beschrieben⁵. Sie müssen aber an die Möglichkeiten der Gartennutzung mit Menschen mit Demenz herangeführt werden, damit sie den Garten mit den Bewohnern auch richtig nutzen können. Die Einbeziehung des Gartens in die Tagesstruktur ist Voraussetzung dafür, dass die Umgestaltung und Anpassung des Gartens sich lohnt. Und wenn der Garten dann demenzgerecht gestaltet ist, sollte er auch so oft wie möglich von den Bewohnern genutzt werden können.

Wenn der Außenbereich zu klein für die Anlage eines Gartens ist, kann auch eine große nutzbare Terrasse angelegt werden, die zum Verweilen, Grillen, Essen etc. genutzt werden kann. Auch im-



Fotos: rechts: K. Schenk, oben: W. Krüper

mobile Bewohner können auf die Terrasse heraus geschoben werden, denn: Betten haben Räder. Wenn Garten oder Terrasse, Bewohner und Personal motivieren, hinaus zu gehen, dann ist das Ziel erreicht.

*Prof. Dr.-Ing. Amrei Mosbauer
Hochschule Weihenstephan*

*Uwe Brucker
Fachgebietsleiter „Pflegerische
Versorgung“ beim Medizinischen
Dienst des GKV Spitzenverbandes
e.V., Essen*

¹ J. Wojnar: Die Welt der Demenzzranke. Leben im Augenblick. Vincentz Verlag Hannover

² M.B. Detweiler, P.F. Murphy, L.C. Myers, K.Y. Kim: Does a Wander Garden Influence Inappropriate Behaviours in Dementia Residents? American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias 2008, 23ff

³ Vgl. Fußnote 2

⁴ Altenpflege-Monitor 2005. Vincentz Verlag Hannover 2006

⁵ Bisaz, J.: Die Eden Alternative. In: Die Schwester/Der Pfleger 7/2004, 517

Den Garten ins Haus holen

Den Garten in der Pflege und der Therapie einsetzen bedeutet: Körperlich aktiv sein und das dann auch noch an der frischen Luft. Das ist sicher nicht falsch,

beschreibt aber nur einen Aspekt. Welche weiteren Gründe sind es, die den Einbezug des Gartens in ein Pflege- oder Therapiekonzept so wertvoll machen?

Ein jeder Hobbygärtner kennt es: Es ist die Freude daran, etwas wachsen zu sehen und auch zu steuern, woran wir uns als ursächlich beteiligt verstehen können. Es ist weiter die Freude, dieses vielleicht mit Freunden gemeinsam zu tun und natürlich auch

Therapie und Pflege oftmals mit den Störungen und Krankheitsbildern befassen müssen, gilt: Bei all diesen realen Einschränkungen ist und bleibt auch ein Patient und ein Bewohner erst einmal nur ein Mensch, und so benötigt auch er zur Erhaltung seiner psychischen

oder Zimmerpflanzen versorgt. Vieles, was dabei entsteht, kann außerdem direkt auf der Station verbleiben, im Alltag genutzt werden oder diesen bereichern.

Gesundheit genau die Befriedigung dieser Bedürfnisse. Daher orientieren sich garten-therapeutische Programme meist weniger an Defiziten, sondern nutzen vorhandene Kompetenzen und Ressourcen.

Und in Bezug auf den Garten und die Natur

hat schließlich ein jeder Kompetenzen: hat vielleicht Gartenerfahrungen, kennt Pflanzen, weiß etwas über das Wetter zu sagen oder kann sich auch nur dazu äußern, ob ihm dieser oder jener Duft gefällt. Dieses gilt es bestmöglich zu nutzen. Dabei sollte man gerade jene nicht aus dem Auge verlieren, die aufgrund ihrer gesundheitlichen Situation kaum die Möglichkeit haben, draußen im Garten aktiv zu werden. Gartentherapeuten gehen daher vermehrt dazu über, den Garten quasi ins Haus zu bringen. Und so werden dort gemeinsam Tees gemischt, Kräutermischungen hergestellt, Blumensträuße gebunden

Moderne Konzepte der Altenhilfe orientieren sich am Bild des „Miteinanderlebens“. Ein solches, dem *Bindungsbedürfnis* entsprechenden Zusammenleben aber, benötigt genau derartige gemeinsame Aktivitäten und gemeinsame Ziele. Die dafür notwendigen, meist einfachen und zudem bekannten Tätigkeiten sind auch mit größten Einschränkungen noch möglich, bzw. ermöglichen sie es, den Teilnehmenden eigenes Wissen oder gar Tipps und persönliche Erfahrungen einzubringen. Der Gartentherapeut bringt mit den Pflanzen den Bezug zur Jahreszeit ins Haus und im gemeinsamen Austausch können die Bewohner so manche Geschichte und Erinnerung dazu einbringen. Auch auf diese Art und Weise werden Erfahrungen ermöglicht, die das Gefühl von *Selbstwert erhöhen*.

Mobile Gartenangebote bringen zudem, beispielsweise mit den erwähnten Kräutern, Tees und Blumen, Dinge in das Stationsleben ein, die erst einmal durchgehend als positiv angesehen werden. Es sind Dinge, die duften, schmecken oder einfach gefallen und Spaß machen. So wird das Bedürfnis nach *Lustgewinn* befriedigt. Dieses hat den positiven Effekt, dass die damit einhergehenden guten Erfahrungen direkt mit dem Ort, sprich der Station bzw. dem Wohnbereich verbunden werden.

die Freude daran, etwas ganz Besonderes genießen zu können. Was gibt es Besseres als selbst produzierte Lebensmittel?

Genau diese Erlebnisse bedienen aber auch die allgemeinen, vom Psychotherapieforscher Prof. Klaus Grawe beschriebenen, psychischen Grundbedürfnisse nach *Kontrolle und Orientierung*, nach *Bindung*, nach *Lustgewinn* sowie in Bezug auf den erlebten *Selbstwert*.

Ein besonderes Ziel der Gartentherapie muss also darin liegen, diese Eigenheiten des Gartens und des Gärtners gezielt einzusetzen. Denn, auch wenn sich



Foto: U. Rohlfie

Zusatzinformationen rund um das Thema „Gärtnern im Alter“:

Fachliche Beratungen zu den Möglichkeiten, den Garten entsprechend (um) zu gestalten, bzw. ihn in das Pflegekonzept einzubeziehen, bietet das KDA:

Fachbereich Soziales und Pflege
Kuratorium Deutsche Altershilfe
An der Pauluskirche 3, 50677 Köln
Tel.: 02 21 / 93 18 47 - 0
Internet: www.kda.de

Eine Weiterbildung zur Gartentherapie mit dem Fokus auf die Altenhilfe bietet die Arbeitsgruppe „Gärten helfen Leben“

Gärten helfen Leben®
Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.
Abteilung Altenhilfe
Georgstr. 7, 50676 Köln
Tel (02 21) 20 10 - 129
E-Mail: petra.stommel@caritasnet.de

Tipps und fertige Programme auch für mobile Gartenangebote bietet das

Praxisbuch Gartentherapie
Andreas Niepel / Thomas Pfister
Verlag Schulz-Kirchner (Frühjahr 2010)

Weiterführende Informationen zur Nutzung von Gärten für Demenzkranke finden sich auch in folgenden Veröffentlichungen:

Chalfont, Garuth. Naturgestützte Therapie. Tier- und pflanzengestützte Therapie für Menschen mit Demenz planen, gestalten und ausführen. Bern, 2010.

Pollock, Annie. Gärten für Menschen mit Demenz. Kuratorium Deutsche Altershilfe. Köln, 2007.

So wirken mobile Angebote dem Umstand entgegen, dass Bewohner ihre Lebensumgebung, die schließlich oft an ihren Problemen ausgerichtet ist, als vorrangig schlecht oder gar bedrohlich empfinden. Gerade dieses Bedrohliche erwächst aus dem Gefühl, nicht zu verstehen, was sich um einen herum so ereignet. Es geht um den Verlust von *Orientierung und Kontrolle*. Dieses erfordert es, ausgleichend möglichst viele Situationen zu kreieren, die dem Bewohner das Gefühl geben, diese überschauen zu können. Hier liegt einer der Gründe, warum Aufenthalte im Garten oder Naturkontakte nachweislich so positive Auswirkungen auf uns haben. Man geht davon aus, dass, im Gegensatz zu modernen Lebensumgebungen, dem „Naturwesen Mensch“ die Vorgänge der Natur derart vertraut, quasi natürlich sind, dass eine geringere gezielte Aufmerksamkeitsleistung nötig ist. So wird ein Gefühl der Kontrolle und Orientierung geschaffen.

Den Garten, die Natur und Pflanzen durch mobile Angebote ins Haus zu holen, dies soll und kann diese Befriedigung zentraler Grundbedürfnisse auch zu jenen Menschen bringen, deren Zugang zur Natur eingeschränkt ist.

Andreas Niepel
Gartentherapeut

Foto: W. Krüper



Pflanzen als Therapeuten?

Die Natur ist ein Teil von uns. Nicht nur die Mutter-Kind bzw. Eltern-Kind Beziehung, sondern auch die Beziehung zur Natur, zu Erde und Pflanzen gehört zu den frühesten prägenden Erinnerungen. Naturenerfahrungen formen sich im Lebenslauf zu einem inneren seelischen Abbild der Natur und werden so Teil unserer Identität. Aus diesem Grunde führt das bewusste Erleben der Natur immer wieder zu einem spürbaren und wohltuenden inneren Nachklang. Auch im Rahmen einer therapeutischen Imaginationsübung z.B. über die Vorstellung einer Blumenwiese oder einer Waldlichtung können wir dieses innere Zuhause aufsuchen, fühlen uns sicher und kommen zur Ruhe.

Pflanzen spielen in diesem Zusammenhang eine besondere Rolle, welche uns aufgrund ihrer selbstverständlichen Existenz häufig nicht bewusst ist. Die allgegenwärtige gefühlsmäßige Wechselbeziehung zwischen Menschen und Pflanzen ereignet sich in der Stille auf einer nicht-sprachlichen aber gleichwohl wirksamen Ebene.

Bei genauer Betrachtung verfügen Pflanzen sogar über grundlegende therapeutische Qualitäten, über eine therapeutische Grundhaltung, von der wir profitieren können. Zunächst einmal ist unsere Beziehung zur Pflanze als einem lebendigen Wesen eine Beziehung zweier „Subjekte“. Auch Pflanzen sind individuelle Persönlichkeiten: Das Veilchen im Moose, die Lilien auf dem Felde, die Baumriesen etc. wecken in

uns aufgrund ihrer Ausstrahlung, ihres zuweilen an eine menschliche Form anklingenden Wuchses, ihres Duftes oder ihrer tastbaren Eigenart unterschiedliche Empfindungen und Gefühle.

Die Beziehungsangebote der Pflanzen sind völlig unaufdringlich. Nur, wenn wir uns ihnen öffnen, werden wir von ihnen angesprochen. Wir entdecken ihre Bescheidenheit und Absichtslosigkeit und können so von ihnen lernen. Dem lauten „Auf und Ab“ zwischenmenschlicher Beziehungen begegnen Pflanzen mit stiller zuverlässiger Konstanz. Sie sind geduldig und laufen nicht weg. Eines haben Pflanzen ganz besonders, was Menschen nicht haben: Zeit. Alles Abrupte und Hektische ist ihnen fremd.

Klaglos führen sie uns im jahreszeitlichen Wechsel immer wieder das Werden und Vergehen vor Augen. Die meisten Menschen begreifen diese Art der „Seelenbildung“ und sind dankbar dafür.

Pflanzen wecken Beschützerinstinkte und bieten Schutz. Schon allein das Gießen einer Zimmerpflanze weckt Fürsorgegefühle und andere Herzensqualitäten. Andererseits gewährt uns das Blätterdach eines großen Baumes Schutz vor Sonne und Regen. Gefühle von Dankbarkeit und Geborgenheit, die wir in dieser Situation empfinden, sind dabei einer Pflanze geschuldet.

Dr. Klaus Telger
Alexianer-Krankenhaus, Münster

Impressum

Herausgeber: Stiftung Magdalenenhospital der Stadt Münster und Gerontopsychiatrische Beratung des Alexianer-Krankenhauses

Redaktion und Texte: Paul Claahsen, Cornelia Domdey, Hilke Prahm-Rohlje, Dr. Klaus Telger

Telefon: (02 51) 52 02 73

Gestaltung: www.umbach-design.de

Druck: Klingenuß, Münster

April, 2700

Hinweis:

Die Zeitung ist kostenlos erhältlich u.a. bei der Bürgerberatung, in der Stadtbücherei, im Gesundheitshaus und im Clemens-Wallrath-Haus (Gerontopsychiatrisches Zentrum).

Neu: der Geronymus als Pdf-Datei zum Download unter: www.alexianer.de/muenster (unter der Rubrik: Gerontopsychiatrisches Zentrum) sowie unter www.stiftungen-muenster.de

Hier finden Sie Rat und Hilfe

Gerontopsychiatrische Beratung im Clemens-Wallrath-Haus
Gerontopsychiatrisches Zentrum des Alexianer-Krankenhauses
Josefstraße 4, 48151 Münster
Tel. (02 51) 52 02 -71 / -72 / -73

Beratung für Betroffene, Angehörige und Profis

Ansprechpartnerinnen:
Wilma Dirksen, Cornelia Domdey, Hilke Prahm-Rohlje, Suzanne Reidick

Telefonisch erreichbar:
Mo - Fr: 9 - 12 Uhr
Sprechstunden :
Di: 10 - 13 Uhr, Do: 15 - 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Gerontopsychiatrische Beratung der LWL-Klinik Münster
Haus 25
Friedrich-Wilhelm-Weber-Str. 30
48157 Münster
Tel. (02 51) 9 15 55 24 02

Beratung für Betroffene und Angehörige

Ansprechpartner:
Sekretariat Gerontopsychiatrie

Beratungsstunden:
jeden zweiten und vierten
Mittwoch im Monat
von 17 bis 18 Uhr
(Anmeldung erwünscht)

Informationsbüro Pflege
im Gesundheitshaus
Gasselstiege 13, 48159 Münster
Tel. (02 51) 4 92 50 50

Beratung zu Pflegefragen für Betroffene und Angehörige

Ansprechpartnerinnen:
Bettina Birkefeld,
Ursula Sandmann,
Gertrud Schulz-Gülker

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 10 - 13 Uhr
Mo: 14 - 16 Uhr
Do: 15 - 18 Uhr