

## Gartenclub

# THERAPIE IM

Gärten können nicht nur Nutzen oder Zierde bringen. Mit gezieltem Wissen und dementsprechender Umsetzung kann der Garten zum Therapieort werden. Diesen Aspekt setzt das Altersheim Buttenau, eine Institution der Stadt Zürich, in seinem Gartenclub um.

Hauptschwerpunkt der zweistündigen Zusammenkunft an diesem schönen Donnerstagnachmittag sind verschiedene Kräuter – getrocknet, frisch gepflückt oder noch am Stängel.

### BUNTES PROGRAMM

Die erste Aufgabe der Seniorinnen und Senioren beschäftigt sich mit den getrockneten Varianten von Lavendel, Rosenblättern, Pfefferminze, Zitronenmelisse, Hopfen, Thymian, Kamille und Haferstroh. Gartentherapeut Thomas Pfister hat mit seinen zwölf Teilnehmern aus dem Altersheim But-

tenau vorgängig Kräuter gepflückt und getrocknet. Nun sollen Stoffsäckchen gefüllt werden und Duftkissen entstehen. «Nebst der praktischen Arbeit beschäftigen wir uns auch immer mit etwas Theorie», erklärt Pfister und zückt Fotografien der blühenden Duftpflanzen. Gemeinsam wird herausgefunden, um welche Pflanzen es sich handelt und wie diese in getrockneter Form aussehen. «So können wir auch die geistige Flexibilität etwas fördern.» Zweite Aufgabe ist das Pflücken frischer Kräuter aus dem für diese Gruppe eigens angelegten Hochbeet.

Thomas Pfister  
mit seinem Garten-  
club.



# GRÜNEN



Kräuter regen die Sinne an (oben links).

Zusammen gehts einfacher (oben rechts).

Das Duftkissen mit eigenen Kräutern ist schon fast voll (links).

Fleissiges Zusammenmischen der Kräuter für ein Duftkissen (rechts).



Das Hochbeet eignet sich sehr gut für Gartentherapien (oben links).

Stockrosen (*Malva alcea rosea*) zieren das Therapiebeet (oben rechts).

Kornblumen sorgen für blaue Farbtupfer.



Man will Kräuterquark und -tee herstellen, um danach gemeinsam ein gesundes «Zvieri» geniessen zu können. Aktivierungstherapeutin Elisabeth Rodel und die Freiwillige Theresia Hurni unterstützen Thomas Pfister bei diesen Aufgaben. Gemeinsam können diese Aktivitäten besser koordiniert und die Senioren besser betreut werden. Fröhlich und friedlich macht man sich rund ums Hochbeet ans Pflücken, es wird diskutiert, welche Kräuter sich für den Verzehr in Quark oder Tee eignen, es werden Blättchen gerieben und beschnuppert – alles mit dem kompeten-

ten Beistand von Thomas Pfister. «Wir haben zum Beispiel bereits Sirup, Cremes und Salz mit Kräutern aus diesem Gärtchen hergestellt», sagt er. «Diese Produkte werden anschliessend am Altersheimfest angeboten.» Ihre Arbeit macht die Mitglieder des Gartenclubs besonders stolz – diese Tatsache ist spür- und sichtbar. Und als während dem kulinarischen Teil des Gartenclubs der Heimleiter auf der anderen Seite der Terrasse Platz nimmt, wird lautstark vorgeschlagen, dem Herrn Leasi doch auch einen Cracker mit Kräuterquark zu reichen – «damit er sieht, was wir hier machen».

Kliniken, Reha-Zentren oder sozialpädagogische Einrichtungen, welche die Gartentherapie als Teil ihres Programms anbieten», so Pfister. «Bei meiner Art und Weise der Anwendung stehen das allgemeine Wohlbefinden und der soziale Aspekt im Mittelpunkt.» So sollen die Senioren Kontakte vertiefen, der Vereinsamung trotzen und ihre körperliche Beweglichkeit fördern. Zudem gebe ein Garten und die damit verbundene Arbeit vielen Heimbewohnern ein Stück ihres früheren Lebens zurück, weiss Pfister. Denn wenn sie in jüngeren Jahren bereits eigene Beete bewirtschaftet haben, ist diese Aktivität in und mit der Natur eine kleine Reise in ihre Vergangenheit.

In Reha-Zentren steht bei der Gartentherapie oft die Förderung der motorischen Fähigkeiten im Vordergrund. Diese Form wurde im Nachgang der Kriege in Korea und Vietnam entwickelt. In psychiatrischen Kliniken, wo sie ihren eigentlichen Ursprung hat, wird mit den Tätigkeiten im Grünen etwa die Wiedereingliederung in die Arbeitswelt bezweckt. Immer hat diese Form der Therapie zum Ziel, zu aktivieren – welche Parteien, Bereiche oder Körperteile auch immer.

Bereits im 18. Jahrhundert forderte der französische Aufklärer Jean-Jacques Rousseau eine enge Verbindung von Mensch und Natur. Er glaubte, dass wir im Garten zu unserem wahren Ich und unserer Natürlichkeit

#### Informationsstellen

**INFO**

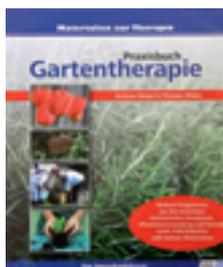
Thomas Pfister, Telefon 079 345 76 61 und [www.gartenundtherapie.ch](http://www.gartenundtherapie.ch)

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften Wädenswil, Telefon 058 934 59 59 und [www.iunr.zhaw.ch/gruenundgesundheit](http://www.iunr.zhaw.ch/gruenundgesundheit)

#### EINSATZMÖGLICHKEITEN

Der Garten als Therapieform oder als Ort der Aktivierungstherapie kann in verschiedenen Gebieten zum Einsatz kommen. «Es gibt psychiatrische

**BUCHTIPPS**



«Praxisbuch Gartentherapie»,  
*Andreas Niepel und Thomas Pfister*  
 266 Seiten starker Ordner mit vielen  
 Informationen und Materialien zur  
 Therapie, Schulz-Kirchner Verlag,  
 Idstein, ISBN 978-3-8248-0651-5,  
 ca. CHF 78.–



«Gärten für Menschen mit Demenz»,  
*Rudolf Bendlage, Alexander Nix, Erich  
 Schützenhof, Astrid Wölfel*, gebunden,  
 113 Farbfotos und 24 Zeichnungen,  
 Ulmer Verlag, Stuttgart,  
 ISBN 978-3-8001-5848-5,  
 ca. CHF 64.90



«Lehrbuch Gartentherapie»,  
*Renata Schneider-Ulmann*,  
 336 grossformatige, vierfarbige Sei-  
 ten, 399 Abbildungen, Faltpläne und  
 CD, Verlag Hans Huber, Bern,  
 ISBN 978-3-456-84784-9,  
 ca. CHF 118.–

finden würden. Ebenso nutzte der bekannte Maler Claude Monet seinen berühmten Garten in Giverny (F) als «Heilquelle», um sich von tiefen Depressionen zu erholen. Aufgrund der positiven Auswirkungen begann er Bilder seiner grünen Oase zu malen, dies in der Hoffnung, dass der Anblick seiner Werke auch anderen, vom Ersten Weltkrieg traumatisierten Menschen helfen würde. So fand die Gartentherapie zu ihren Anfängen.

**UMSETZUNG**

Beim Bau eines Therapiegartens gibt es viele Dinge zu beachten. Auf keinen Fall dürfen Stolperfallen im grünen Reich auftauchen. Zudem sollte auf Stachel- und Giftpflanzen verzichtet und alles rollstuhlgängig gestaltet werden. Hochbeete, um die Pflanzungen auf der richtigen Höhe anzubringen, sind unumgänglich. Je nach Anwendungsbereich können die Hochbeetformen variieren und mit Sitzgelegenheiten oder offenem Unterbereich für Rollstuhlfahrer ausgestattet werden. Die Anlage eines Therapiegartens hat ihren Preis, doch die Erfolge geben ihrem Einsatz Recht.

**ZIELE UND ERFOLGE**

Die Dozentin für Biologie an der Hochschule für Life Sciences Wädens-



Erfrischendes  
 «Zvieri»: Cracker  
 mit Quark und  
 eigenen Kräutern.

wil und Herausgeberin des Buches «Lehrbuch Gartentherapie», Renata Schneider-Ulmann, konnte den Bedürfnisnachweis von Therapiegärten und Gartentherapie für Betagte in der Deutschschweiz erbringen. Im Rahmen ihres Projektes «Therapiegärten in Alterszentren» hat Schneider-Ulmann zahlreiche ältere Menschen im Rahmen einer Aktivierungstherapie beobachtet und befragt. Die Resultate sind durchwegs positiv und zeigen, dass eine grüne Oase sehr wertvoll sein kann, auch und vor allem während belastenden Situationen: Viele Betagte haben den Garten auch ausserhalb der Therapiestunden besucht – vorwiegend dann, wenn es ihnen seelisch schlecht ging.

Eine Studie, unter anderem des Amerikaners Matthew Wichrowski,

zeigt, dass Herzpatienten nach einer Gartentherapie einen verbesserten Gemütszustand und tiefere Herzfrequenzen aufweisen. Getestet wurden 59 stationäre Herzpatienten und eine Kontrollgruppe mit 48 vergleichbaren Patienten.

Bis dato gibt es immer noch sehr wenige wissenschaftliche Studien, welche die Wirksamkeit oder die Erfolgsquoten der Gartentherapie eruiert haben. Entsprechend sind die Wissenslücken und der Forschungsbedarf in diesem Sektor. Doch die Erfolge sind trotzdem da, auch wenn wissenschaftlich anerkannte Ergebnisse noch nicht zuhauf vorhanden sind. Ein Garten entspannt die Psyche und lässt den Alltag vergessen.

*Andrea Mantel (Text und Bilder)*