

Gärten wirken positiv auf Körper und Seele. Dennoch fristen Therapiegärten bis anhin in der Schweiz ein Mauerblümchendasein. Zwei neue Projekte könnten dies ändern.

Jürg Lendenmann

Gesundes Gärtnern

Therapiegärten werden entdeckt

Ältere Leute, die der Gartenarbeit frönen, verfügen über eine bessere körperliche und geistige Gesundheit. Und bei Personen jeden Alters zeigen Pflanzen positive Wirkungen auf Körper und Seele. Diese Beobachtungen sind durch neuere Studien belegt. Gartentherapie ist in den USA, in England und Deutschland schon Bestandteil der Psychiatrie; in der Schweiz fristen Therapiegärten noch ein Mauerblümchendasein. Doch das könnte sich bald ändern.

Für Sinne und Seele

Gärten mit ihrem reichhaltigen Symbolgehalt nehmen in den meisten Kulturen einen besonderen Platz ein. Blütendüfte, summende Bienen, leckere Früchte, weiches Moos, Herbstblätter, Pilze, leere Schneckenhäuschen: Ein Garten spricht nicht nur alle Sinne an; wer sich im Garten aufhält, wird Zeuge des Wandels der Zeit. Ein Garten ist ein idealer Raum, um sich zu entspannen und zu «erden» – mithin auch ein idealer Ort für Therapien.

Vielfältige Therapiegärten

«In einem Therapiegarten finden insbesondere Gartentherapien statt», erläutert Prof. Renata Schneiter-Ulmann, Initiatorin und Leiterin der Projekte Gibeleich und RehaClinic Zurzach (s. Kasten) und Dozentin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil. «Dies

Gartenarbeit als Therapie



Bilder: zhaw, Martina Föhn / Regina Hofmann

Therapeutischer Garten Alterszentrum Gibeleich, Opfikon ZH:

Von 2003 bis 2005 wurde die auf wissenschaftlich-soziologischen Erhebungen basierende Pilotanlage getestet. Das Hauptziel – eine Erhaltung oder Steigerung der Lebensqualität – konnte in den Augen aller Beteiligten erreicht werden. Das erfolgreiche Projekt machte Schule: «Es sind einige Gartentherapieprojekte initiiert worden. Vor kurzem haben wir auch eine Anfrage von einer psychiatrischen Klinik erhalten», freut sich die Projektleiterin Prof. Renata Scheiter.

Therapie- und Erlebnispark RehaClinic Zurzach:

Zum ersten Mal in der Schweiz werden Gartentherapien in intensiver interdisziplinärer Zusammenarbeit wissenschaftlich entwickelt und getestet, wiederum unter der Leitung von Renata Schneiter. Seit Herbst 2007 finden standardisierte vierwöchige Therapieprogramme für Schmerz- und Schlaganfallpatienten statt. Die Ergebnisse der Untersuchungen werden voraussichtlich anfangs 2009 publiziert und mit Spannung erwartet.

bedeutet, dass speziell ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten (Physio-, Ergo-, Aktivierungstherapeuten) im Garten mit Klientinnen und Klienten medizinisch-therapeutische Zielsetzungen verfolgen. Als therapeutisches Medium werden Pflanzen verwendet.

Ein Therapiegarten weist verschiedene Module auf wie Hoch- und Erdbeete, Sinnes- und Duftinseln, rollstuhlgängige Rundwege usw. Zentral ist die Pflanzenauswahl, die sich durch eine bedeutend grössere Artenvielfalt gegenüber herkömmlichen Gartenanlagen auszeichnet – eine Pflanzenselektion, die auch auf die Therapieprogramme abgestimmt ist und den Aspekt der Jahreszeiten berücksichtigt. In einem Therapiegarten muss dem natürlichen Schattenwurf eine besondere Bedeutung beigemessen werden, zumal viele Klientinnen und Klienten auch medikamentös behandelt werden; starke Sonneneinstrahlung, kombiniert mit erhöhter Lufttemperatur, ist beispielsweise für Patienten mit Kreislaufproblemen nicht optimal.»

Auch nicht eigens für Gartentherapien angelegte Gärten, in denen verschiedenste Therapien stattfinden können, werden heute als Therapiegärten bezeichnet.

Gärtnern und Pflanzen: auch für Gesunde wichtig

In Gärten können nicht nur Kranke und Betagte Kraft tanken. Prof. Renata Schneiter: «Selbstverständlich sind gärtnerische Aktivitäten beim Menschen

der körperlichen Fitness und Gesundheit dienlich und haben somit präventiven Charakter.» Selbst von Zimmerpflanzen kann die Gesundheit profitieren: «Studien von Umweltpsychologen haben u. a. gezeigt, dass Pflanzen in unmittelbarer Umgebung von Menschen zu einer guten psychosozialen Gesundheit beitragen. Eine positive gegenseitige Beeinflussung findet statt, wenn Pflanzen dank optimaler Pflege prächtig gedeihen.»

Links zum Thema:



www.lsfm.zhaw.ch



www.sozialarbeit.zhaw.ch



www.reha.ch