



VON IRISA S. ABOUZARI

**Gärtnern erlebt einen wahren Boom – sowohl auf dem Land wie auch in der Stadt. Nun macht die Gartentherapie von sich reden. In Kliniken und in Seniorenheimen werden Therapiegärten gepflegt. Zur Freude und als Heilungs- und Genesungsfaktor für die Menschen**





DIE ARBEIT IM GARTEN TRÄGT DAZU BEI, SPANNUNGEN ABZUBAUEN



# GARTENTHERAPIE

## EIN NEUES BEHANDLUNGSKONZEPT UND SEINE ERFOLGE

Seit wenigen Jahrzehnten wird das Gärtnern in Deutschland immer mehr als eine besonders vielseitige Therapieform entdeckt: Die Pflanzenwelt bietet zahlreiche Sinnesreize, die in depressiven Menschen die Lebensfreude weckt; Burnout-Patienten lernen im Therapiegarten, ihr Leben wieder zu entschleunigen und die Weichen für einen gesünderen Lebensstil zu stellen. Nach einem Schlaganfall oder Unfall kann die Gartentherapie dabei helfen, die Motorik und die Konzentrationsfähigkeit zu trainieren. Bei Altersdemenz hilft sie dabei, altbekannte Fähigkeiten wachzurufen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Auch dass der Kontakt zur Natur die kindliche Entwicklung auf vielen Ebenen fördert, ist längst wissenschaftlich untersucht und nachgewiesen.

Ursprünglich wurde die Gartentherapie der Ergotherapie zugeordnet. Doch immer mehr Gartenfreunde, viele von ihnen aus sozialen Berufen, absolvieren eine gartentherapeutische Weiterbildung.

Einen Garten zu bestellen ist so tief in uns Menschen verwurzelt, dass auch das Gärtnern zuhause heilsame Kräfte entfaltet: Die Pflege lebendiger Pflanzen erfreut das Herz; die körperliche Arbeit hilft, Spannungen abzubauen, der bewusste Umgang mit den Jahreszeiten und dem Wetter stärkt das Gefühl, ein Teil der Natur zu sein. Das eigene Obst und Gemüse zu ernten und zu verarbeiten, macht nicht nur satt, sondern erfüllt mit Zufriedenheit. Pflanzen sind unsere Verbündeten und wenn wir ihre Botschaften verstehen lernen, können wir von ihnen heilsame Impulse erfahren. →

## Gartentherapie bei Depressionen, Ängsten und Burnout

Sich schlängelnde Sträßchen, Rapsfelder und viel Wald… das Sauerland ist eine beliebte Urlaubsregion und so ein passender Standort für die Dr. Becker Klinik Möhnesee, an der man auf die Therapie von Depressionen, Burnout und psychosomatisch bedingten Herzerkrankungen spezialisiert ist. Seit drei Jahren erblüht hier auch ein Therapiegarten, den die Ergotherapeutin und zertifizierte Gartentherapeutin (IGGT) Katy Klinkigt konzipiert hat.

„Viele unserer Patienten haben einen kopflastigen Job", erklärt die Chefärztin der psychosomatischen Abteilung Dr. Christiane Ihlow, die die Gartentherapie an der Klinik ins Leben gerufen hat. „Durch die körperliche Tätigkeit im Garten eröffnen wir ihnen ein Erfahrungsspektrum, das alle Sinne mit einbezieht. Gartentherapie hat auch einen meditativen Charakter. Man ist mit anderen Dingen befasst als sonst und gleichzeitig viel mit sich selbst. Den Garten von Unkraut säubern, das kann auch im übertragenen Sinne etwas sehr Hilfreiches sein: Man jätet dann nicht nur äußerlich Unkraut, sondern erkennt auch innerlich Dinge für sich klarer."

Patienten mit Burnout-Diagnose tut die Entschleunigung gut. Patienten mit Ängsten lernen in den kleinen Therapiegruppen aufeinander zuzugehen und Menschen mit Depressionen können wieder wahrnehmen, was ihnen Freude macht.



**Dr. Christiane Ihlow, Chefärztin der psychosomatischen Abteilung der Klinik Dr. Becker**
Foto: Dr. Becker Klinik Möhnesee

Im Eingangsbereich des Therapiegartens wachsen pflegeleichte Nutzpflanzen, zum Beispiel Radieschen, Möhren oder Kräuter. Denn Gartentherapie soll auch Garten-Laien Erfolgserlebnisse bescheren. Viele Pflanzen sind auch bewusst ausgewählt, um den Patienten möglichst viele Sinnesreize zu bieten: Auf dem so genannten „Teestreifen" schmeckt und duftet jede Minzpflanze anders: ob Grüne Minze, Spear mint, Apfelminze, Hugominze und Ananasminze. Auch die Blätter haben unterschiedliche Formen und Oberflächen.

Der üppig mit Goldrute, Bergminze, Sonnenbraut, Spierstaude und Prachtscharte bepflanzte Staudenhügel wirkt wie eine lebendige Trennwand zum tiefer gelegenen sogenannten Senkgarten, der sich wie ein zweiter Raum auftut. Vor allem Heilkräuter und -pflanzen wachsen dort, zum Beispiel Hopfen, Baldrian, Melisse und Johanniskraut, die auch einigen Psychopharmaka als Grundlage dienen.

Katy Klinkigt lädt ihre acht Teilnehmer zur Einstiegsrunde ins Gartenhäuschen ein. Kräuter hängen zum Trocknen an der Decke; die Atmosphäre am großen Tisch ist familiär. Die Frage „Wie geht es Ihnen?" ist keine Einladung zum Smalltalk, vielmehr schafft die Therapeutin einen Raum für die Patienten, ihre Gefühle auszudrücken.

Zwei Patienten sind heute zum ersten Mal dabei. Katy Klinkigt betont, dass es in der Gartentherapie kein Richtig oder Falsch gibt: „Die Natur regelt vieles von alleine. Sogar, wenn man eine Pflanze kopfüber einpflanzt, schaffen manche Pflanzen das und die Wurzeln treiben nach unten aus." Die Gartentherapie ermöglicht eine Vielfalt an Tätigkeiten, je nach Neigung und Stimmung: Wer Druck ablassen möchte, kann die Erde umgraben oder hacken. Wem nach

**AUCH EIN GARTEN MIT NUTZPFLANZEN GEHÖRT ZUR KLINIK. HIER KÖNNEN PATIENTEN IM WAHRSTEN WORTSINN DIE FRÜCHTE IHRER ARBEIT GENIESSEN**



Nachdenken zumute ist, pikiert zum Beispiel Jungpflanzen.

Während die erfahrenen Patienten nach der Einstiegsrunde draußen die Pflanzen gießen, bekommen die „Neuen" bei einem Rundgang von Katy Klinkigt Tipps für bewussten Lebensgenuss.

Als die Gartentherapeutin verrät, dass sie Echinacea, den Sonnenhut, manchmal mit Honig versetzt oder als Salbe verarbeitet, ist ihre neue Patientin begeistert. Seit einer Woche ist die Verwaltungsangestellte einer Klinik aus dem Raum Überlingen hier. „Ich war erschöpft, hatte Schlafstörungen und





**Verschiedene Heilpflanzen wie Sonnenhut, Arnika und Wermut gehören mit zum Therapiegarten**

Rückenprobleme", berichtet sie. Auch zuhause hat sie einen Garten. Sie liebt es, Pflanzen zu berühren, und beugt sich tief zu den Arnika-Blättchen am Boden hin.

Der zweite „Neuling", ein Sozialarbeiter aus der Nähe von Bochum, geht spontan in Kontakt mit einer Wermutpflanze: „Ich bin richtig darauf angesprungen!", staunt er. „Vermutlich weil sie so sanft ist und mir vom Wesen her ähnlich ist. Es macht mich traurig, dass die Sanftheit so vergraben ist und ich hart geworden bin. Auch Freiheit ist mir wichtig. Ich will raus aus dem Hamsterrad."

In einer Gemeinschaftsaktion werden anschließend Kübel auf einer Terrasse im Klinikbereich mit Eispelargonien, Löwenmäulchen und Weihrauch neu bepflanzt.

„Viele Patienten werden hier draußen offener", freut sich Katy Klinkigt. Damit ihre Teilnehmer sich trauen, sich so zu zeigen, wie sie sind, bereitet die Therapeutin einen Boden des Miteinanders, auf dem auch Eigenheiten und Macken ihren Platz finden: „Ein Kaktus ist einfach pieksig. Manche Menschen sind ähnlich", stellt sie fest. „Aber, sind das dann schlechte Menschen? Und was ist vielleicht gut daran, Stacheln zu haben?" Ein Vergleich, der manchen Patienten so sehr einleuchtet, dass sie sich selbst und andere seitdem mit mehr Wohlwollen betrachten.







→

## Im Therapiegarten wieder auf die innere Stimme hören

Stressfolgeerkrankungen wie Burnout, Depressionen, Ängste und Tinnitus sind der Therapieschwerpunkt in der Gezeiten Haus Klinik Bonn. „Der sogenannte High Performer ist in der Geschäftswelt der Standard", stellt Geschäftsführer Fritjof Nelting fest, „doch das hält man vielleicht fünf Jahre lang durch. Wenn ich Raubbau an meinem Körper betreibe, bin ich ganz schnell am Ende."

Am privaten Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) spielen neben Therapiemethoden wie Traumatherapie, Systemischer Therapie, Kreativtherapie und Therapeutischem Qigong auch bewusst unverplante Momente eine Rolle. In einem therapeutischen Garten der Stille können sich die Patienten in der Natur entspannen und für ihr Leben neu Perspektiven finden.

Der Therapiegarten ist für Patienten, Therapeuten und Besucher durch bodentiefe Glasfronten jederzeit sichtbar präsent. Vor über zehn Jahren wurde er für die Klinik-



gründer Manfred und Elke Nelting nach einem Feng-Shui-Konzept umgesetzt.

„Im Garten findet vor allem das Thema Platz, das die Patienten beschäftigt: Ihr eigenes Leben und die Frage, was das Leben ausmacht", erklärt die Feng Shui-Beraterin und Heilpraktikerin Khristin Randazzo. „In der Traditionellen Chinesischen Medizin hält man die Balance der energetischen Pole Yin und Yang für einen wesentlichen Gesundheitsfaktor. Denn im Wechsel von Aktivität und Ruhe kann die Lebensenergie (Qi) harmonisch fließen. Wer wieder lernt, ruhigere Yin-Phasen in den Alltag zu integrieren, gibt seiner inneren Stimme die Chance, ins Bewusstsein zu dringen. Deswegen ist es wie ein neues Lebensgefühl für Menschen, die einen stressigen Berufsalltag gewohnt sind, Natur wieder wahrzunehmen und zu erleben. Für manche ist es tatsächlich wie neu geboren werden."



**In der Gezeiten Haus Klinik Bonn finden vor allem Burnout-Patienten wieder zur inneren Ruhe. Der Therapiegarten wurde nach einem heiltherapeutischen Konzept gestaltet**



**DIE BALANCE DER ENERGETISCHEN POLE YIN UND YANG IST EIN WESENTLICHER GESUNDHEITS-FAKTOR**

**Für die Klinikgründer, das Ehepaar Nelting, ist der Therapiegarten ein wichtiger Bestandteil des ganzheitlichen Behandlungsspektrums. Sohn Fritjof Nelting (unten) ist heute der Geschäftsführer der Unternehmensgruppe**
Fotos: Irisa S. Abouzari





**An einer Quelle entspringt symbolisch das Leben. Verschiedene Wege führen hangabwärts zu einem sogenannten Klärungsbecken – im Feng Shui ein Symbol für die Zentrierung und Innenschau**
Foto: Gezeiten Haus Klinik Bonn

An einer Wasserquelle entspringt symbolisch das Leben. Bald stehen – wie im Leben – mehrere mögliche Wege zur Wahl: Ein steil abschüssiger Schotterpfad, ein weiterer zunächst sanft verlaufender Weg, der plötzlich vor einem Bachlauf endet und jenseits des Baches über schroffes Geröll hinabführt, sowie der Bachlauf selbst.

Alle drei Wege verlaufen hangabwärts und kommen auf einer Ebene am so genannten „Klärungsbecken" zusammen. Das quadratisch eingefasste Wasserbecken wird vom Bachlauf mit frischem Wasser gespeist – ein Symbol dafür, dass das Leben auch in Krisen weitergeht.

„Wer seine Achtsamkeit und sein Bewusstsein stärkt, kann auch alleine gut aus Krisen wieder herauskommen", weiß Klinikleiter Nelting aus Erfahrung. Deshalb legt das Gezeiten Haus-Team großen Wert auf eine Grundhaltung der „Lebenspflege", die man an der angegliederten Akademie in Präventions- und Nachsorgeseminaren vermittelt.

## Gartentherapie bei neurologischen Beeinträchtigungen

Bei Erkrankungen des Nervensystems, zum Beispiel nach einem Schlaganfall oder einem Unfall, können vielfältige Lebensbereiche betroffen sein. Deshalb setzt man in der Helios Klinik Hattingen im Ennepe-Ruhr-Kreis bei der Rehabilitation auf eine breite interdisziplinäre Therapie. Auch die Gartentherapie zählt zum Therapiekonzept, und zwar nicht nur, um die Motorik und Konzentrationsfähigkeit zu trainieren, sondern auch weil sie Spaß macht.

**FÜR MANCHEN GARTENFREUND GILT ES AUCH, FRIEDEN MIT DEN EINSCHRÄNKUNGEN ZU SCHLIESSEN**

Vor rund 25 Jahren setzte der Gartentherapeut Andreas Niepel zusammen mit Kollegen und in Abstimmung mit der medizinischen Leitung hier ein umfassendes Gartentherapiekonzept um. Die rund 150.000 Quadratmeter große Gartenanlage ist mittlerweile deutschlandweit in der noch recht jungen Gartentherapie-Branche zum Vorbild geworden. In einer Anlage mit speziellen Steigungen und Bodenbelägen finden die Patienten wieder in ehemals gewohnte Bewegungsabläufe hinein. Ein Ruhegarten bietet die Möglichkeit, abseits von den oft anstrengenden Therapien den Kontakt zur Natur zu genießen. In der neuropsychiatrischen geschlossenen Station bietet ein eigener Gartenbereich den nötigen Schutz für Menschen mit wenig Orientierungsvermögen. Im Gewächshaus und im Übungsgarten finden Gartentherapiegruppen statt.

Vier Patienten haben sich heute zu einer Therapie-Einheit unter der Leitung des Gartentherapeuten Andreas Niepel und der Ergotherapeutin Lena Andres zusammengefunden.

Winfried Metz* aus dem Ruhrgebiet ist zum ersten Mal dabei. Mit Gartenarbeit kennt er sich aus: Stolz erzählt er von seinen Birn- und Apfelbäumen zuhause, von Johannisbeersträuchern und Erdbeeren. Die Früchte in seinem Garten gedeihen so üppig, dass er die Ernte seit dem Tod seiner Frau nicht mehr alleine bewältigen kann. „Deshalb dürfen sich jetzt meine Nachbarn im Garten bedienen", berichtet er.

Gartentherapie bietet Patienten viele An-



knüpfungspunkte, um über ihr Leben nachzudenken. Für manchen Gartenfreund gilt es dabei, Frieden mit den Einschränkungen zu schließen, die eine Erkrankung mit sich bringen mag. Doch gartentherapeutische Biografiearbeit stärkt auch die Lebensfreude und das Selbstbewusstsein.

Die anderen Patienten haben heute die Aufgabe, Duftgeranien „durchzuputzen", also von welken Blättern zu befreien und an den Spitzen zu kürzen. Nach einem Schlaganfall kann dies für so manchen zur Herausforderung werden, zum Beispiel wenn eine Körperseite in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt ist. Lena Andres unterstützt eine Patientin im Rollstuhl mit Hilfe einer besonders leichten Spezialgartenschere, auch die weniger bewegliche Hand vorsichtig einzusetzen.

„Sollen wir wirklich die schönen Blüten abschneiden?" fragt Patient Wolfgang Kuneke zur Sicherheit nach. Andreas Niepel erklärt ihm, dass seine Duftgeranie dann sogar weitaus mehr Blüten hervorbringen kann. Die wöchentliche Gartentherapie liegt Wolfgang Kuneke sehr am Herzen. Am meisten erfreuen ihn die schönen Blumen und die wunderbaren unterschiedlichen



**In der Helios-Klinik Hattingen setzt man bei der Rehabilitation auf eine breite Therapiepalette. Die Gartentherapie ist dabei ein wichtiger Bestandteil. Initiiert von Gartentherapeut Andreas Niepel (Bildmitte)**
Foto: Helios Klinik Hattingen





**Die rund 150000 Quadratmeter große Gartenanlage ist mittlerweile deutschlandweit zum Vorbild geworden**
Foto: Irisa S. Abouzari

→

Düfte. Er weiß nicht genau, weshalb er sich in der Klinik befindet, „ein Gehirnriss?“ vermutet er. Eine Lungenentzündung kam jedenfalls dazu. Und er weiß auch, dass er in der Herzklinik war. Wie alt er ist, kann er nicht genau sagen und das frustriert ihn. Doch sein Geburtsdatum kann er auswendig.

„Haben Sie Probleme mit dem rechten Auge?“ fragt die Ergotherapeutin vorsichtig nach. Denn ihr ist aufgefallen, dass seine Hände öfter im Leeren nach dem nächsten Geranienzweig suchen. Wolfgang Kuneke nickt. Doch er bleibt am Ball und führt seinen Job gut zu Ende.

## Ein Therapiegarten mit vielen Highlights

„75 Prozent der Deutschen haben einen eigenen Garten und davon finden 25 Prozent ihren Garten unverzichtbar!“ sagt Andreas Niepel, der als Präsident der Internationalen Gesellschaft Gartentherapie IGGT so ziemlich alles über Gartentherapie weiß. Umso wichtiger findet er es, dass Patienten die Möglichkeit haben, mit der Natur und im Idealfall mit der geliebten Gartenarbeit im Kontakt zu bleiben. „Die meisten Patienten hier fühlen sich in ihrem Zimmer krank. Doch während der Gartentherapie schöpfen sie neue Lebensfreude.“

Beim Rundgang durch den riesigen Therapiegarten wird deutlich, mit welcher Aufmerksamkeit für die Patienten und deren Angehörige gesorgt wird. Zahlreiche Sitzgelegenheiten ermutigen Patienten, einen Spaziergang von Bank zu Bank zu wagen. Ein maßstabsgetreu angelegter so genannter „Planetenweg“ vom Merkur bis zum Uranus motiviert dazu, immer weitere Strecken zu bewältigen.

Immer wilder wird der Garten, bis er allmählich in die Landschaft außerhalb des offiziellen Klinikbereichs übergeht – ein Sinnbild für den persönlichen Heilungsweg. In der Außengehschule hilft ein Gefälle von sieben Prozent beim Training der Muskelkraft und der Koordination.

**VOM PHYTO-THERAPEUTEN WIRD AUCH DAS WISSEN ÜBER HEILKRÄUTER VERMITTELT**

Eine sinnliche Erinnerungs- und Orientierungshilfe bieten auch ätherische Pflanzendüfte: Im südlichen Gartenbereich können Patienten im Gartenjahr verschiedenste Duftnoten erschnuppern, von Flieder über Duftrosen bis hin zu Kuchenbäumen. „Hier wird es im Sommer sehr sonnig und warm und wir haben dafür gesorgt, dass es auch windstill wird“, verrät Niepel das Geheimnis erfolgreicher Duftgärten, „Pflanzen produzieren ätherische Öle nicht zuletzt als Sonnenschutz.“

Die meisten Patienten können den Garten nur von ihrem Zimmer aus betrachten. Deshalb sind viele Strukturen und Pflanzen besonders gut von drinnen und von oben erkennbar. Spezielle Pflanzen wie Forsythien, Rosen oder Astern übermitteln die sichtbare Botschaft, welche Jahreszeit gerade ist. Für die kleinen Patienten hat sich das Gartentherapieteam ein besonderes Schmankerl ausgedacht: Von ihren Fenstern aus können sie die eine oder andere Elefantenform ausfindig machen.

Die achtjährige Tuana wurde in der Sylvesternacht 2013 auf 2014 von einem Auto erfasst. In der Düsseldorfer Uniklinik diagnostizierte man ein Schädel-Hirn-Trauma. Über zwei Monate verbrachte das Mädchen größtenteils im Koma. In der anschließenden Rehabilitationsphase erhielt Tuana unter anderem auch Gartentherapie. Mittlerweile ist sie fast wieder so gesund wie vor dem Unfall und bald kann sie wieder in die Schule gehen.

Hinter dem Gewächshaus gedeiht ein unkonventionelles Gartenprojekt, das auf jugendliche Patienten zugeschnitten ist: Unter dem Motto „Chillen und Grillen“ können sich die Teenager nach Herzenslust kreativ ausdrücken.

Vor dem Gewächshaus wächst so manches Heilkraut, denn Andreas Niepel ist auch Phytotherapeut. Patienten, die nicht dazu in der Lage sind, die Klinik zu verlassen, vermittelt er sein Wissen über Brennnessel, Spitzwegerich, Giersch, Hopfen & Co. in Therapiegruppen im Klinikgebäude. Ist ein Pati-



**Auch im Gewächshaus gibt es für die Patienten einiges zu tun. Hier ein Gartentherapeut im Gespräch mit einer Patientin**
Foto: Helios Klinik Hattingen







Im Duftgarten betören Düfte in allen Jahreszeiten: vom Flieder im Frühling, den Rosen im Sommer, bis in den Herbst, wenn die Kuchenbäume nach Lebkuchen duften

ent sehr geschwächt, besucht der Gartentherapeut ihn in dessen Zimmer. Denn auch ein kleines Pflänzchen am Bett stärkt die Lebensfreude und die Lebenskraft. →

## Durch Mitmachen auch im Alter fit bleiben

„O Weia, eine Wurzel! An der Wurzel vorbei das Loch aufbohren, dann geht es." Ulrike Kreuer, Diplom-Ingenieurin für Gartenbau und IGGT-zertifizierte Gartentherapeutin, unterstützt Norbert Veen*, 86, dabei, einen Staketenzaun aus Kastanienholz zu bauen. Mit ihrem Projekt „der dritte Frühling" vermittelt sie Bewohnern und Mitarbeitern von Pflegeeinrichtungen sowie pflegenden Angehörigen die seniorengerechte Gartengestaltung. Norbert Veen ist Bewohner des Caritas Altenzentrums St. Josef in Köln-Porz. Ulrike Kreuer baut im Auftrag des Zentrums kleine Gartenräume. Dabei bezieht sie auch die Bewohner mit ein: „Es ist wichtig, dass Menschen durch das Mitmachen wieder am Leben teilnehmen." Ob es ums Anpflanzen oder um das Jäten von Unkraut geht – der sichtbare Erfolg zeigt, dass man etwas geschafft hat.

Norbert Veen rammt den Pfahl in die Erde. „Und jetzt die Wasserwaage bitte… – Alles super!", lobt die Gartentherapeutin den drahtigen Herrn mit der Schiffermütze. „Es ist unglaublich, was er alles schafft", freut sich Ulrike Kreuer. „Er hat heute Morgen irgendwo seinen Gehstock hingestellt und kommt auf einmal ohne zurecht." Veens leichte Demenz ist kaum zu bemerken.

**Gartenbau-Ingenieurin Ulrike Kreuer hat im Caritas-Altenzentrum in Köln das Projekt „Dritter Frühling" ins Leben gerufen. Hier beim Zaunbau mit einem 86jährigen Bewohner**
Foto: Irisa S. Abouzari



Foto: Helios Klinik Hattingen

**Auch Kinder dürfen im Therapiegarten ihr Geschick beweisen. Die Gartenarbeit hat sich als wichtiger Heilfaktor erwiesen**

## Lebensfreude – auch für Demenzkranke

Auch im St. Vinzenzhaus im Bonn-Bad Godesberger Villenviertel legte Ulrike Kreuer vor einigen Jahren im geschlossenen gerontopsychiatrischen Bereich „Haus Luise" einen Therapiegarten an. Nora Hahn (30), Leiterin des Sozialen Dienstes, fand die Bauphase so spannend, dass sie mittlerweile selbst als Gartentherapeutin tätig ist.

Zu Beginn des Rundwegs lockt ein Naschweg an Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren vorbei. Ein Handlauf bietet Sicherheit. Der Weg ist breit genug für Rollstuhlfahrer und weist an einer Stelle eine leichte Steigung auf, das trainiert die Muskeln.

Die mit einer Holzbank umbaute Kiefer lädt zum Verweilen ein. Auf dem Staudenhügel wachsen vertraute heimische Pflanzenarten wie Pfingstrosen, Hortensien, Lavendel und Pfefferminze, fröhlich plätschert ein Sprudelstein. An der Hauswand stehen Hochbeete mit Salatpflänzchen und den besonders beliebten Erdbeeren, die mit dem Rollator oder Rollstuhl unterfahrbar sind. Manche Pflanzen sind mit einem Namensschild versehen – eine Erinnerungsstütze, denn die meisten Bewohner hier →



**FÜR ALTE MENSCHEN IST ES WICHTIG, BEIM GÄRTNERN WIEDER AM LEBEN TEILZUNEHMEN**

sind dement. Der ruhigere nördliche Bereich bietet ein Stück Privatheit und wird bei Familienbesuchen gerne genutzt.

Drei Frauen nehmen heute an der Gartentherapiegruppe teil. Ihre in kleinen rosa Vasen drapierten Blumensträuße werden später beim musikalischen Nachmittag den Festsaal schmücken. Eine prächtige weiße Pfingstrose geht reihum und hingebungsvoll erschnuppern die Bewohnerinnen – eine ehemalige Krankenschwester, eine Spanierin und eine stille Dame mit Rollator – ihren Duft.

Der kräftige Duft eines Rosmarinzweigs weckt bei der Krankenschwester Erinnerungen: „DAS ist meine Heimat!" ruft sie aus. In ihrer Kindheit im Westerwald habe sie manchmal mit dem Herrenrad ihres Vaters zur Schule fahren dürfen. Inspiriert von der Pfingstrose singt sie uns das Frühlingslied „Der Mai ist gekommen" vor... und plötzlich fließen Tränen. Auch für Trauer, Heimweh und Einsamkeit ist in der Gartentherapie Platz. Dann pflanzen die drei Frauen mit dem Geschick jahrzehntelanger Erfahrung einen Kürbis und Ringelblumen ein – auch Arbeit im Stehen gehört zum Therapieplan, denn das stärkt den Kreislauf. Gemeinsam räumen sie nach der Pflanzaktion den Tisch auf und putzen ihn blitzblank.

Alles in allem zeigen diese gut funktionierenden Therapiemethoden, welche Heilungschancen Mutter Natur uns bietet. Wie die Arbeit oder der Aufenthalt im Garten uns zu innerer Ruhe und zu neuer Kraft finden lässt.

**Name von der Red. geändert*

## Buchtipps und Infos

• Hrsg. Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.: „Gartentherapie." Schulz-Kirchner Verlag, ISBN: 978-3-8248-0528-0, € 28,95 • Andreas Raith/Armin Lude: „Startkapital Natur. Wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert." Oekom-Verlag, ISBN: 978-3-86581-692-4, € 24,95 • Martina Föhn u. Christina Dietrich (Hrsg.): „Garten und Demenz." Verlag Hans Huber, ISBN: 978-3-456-85168-6, € 32,95 • Monika Kirschke: „Heilende Gärten" Schirner Verlag, ISBN: 978-3-8434-1177-6, € 19,95

### Kliniken:

• www.dbkg.de/klinik_moehnesee

• www.gezeitenhaus.de

• www.helios-kliniken.de/hattingen

### Therapiegarten-Konzepte:

• www.holicon.de

• www.drittefruehling.de





**Im St. Vinzenzhaus in Bonn verhilft die Gartentherapie auch Alzheimer-Patienten wieder dazu, am Leben teilzunehmen**
Foto: Irisa S. Abouzari



**Auch der Staudenhügel bedarf regelmäßiger Pflege. Und im Naschgarten – hier mit Johannisbeersträuchern und Klangspiel – findet man Zeit, sich auszuruhen**
Fotos: Irisa S. Abouzari

