

Heimgärten bergen ein besonderes Innenleben und laden zum Arbeiten und Sein ein : Eindrücke für Körper, Geist und Gemüt

Autor(en): **Weiss, Claudia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **87 (2016)**

Heft 7-8: **Innenleben : was ein gutes Heim ausmacht**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-804196>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Heimgärten bergen ein besonderes Innenleben und laden zum Arbeiten und Sein ein

Eindrücke für Körper, Geist und Gemüt

Ein Garten tut allen Menschen gut: Die Pflanzen, der Aufenthalt an der frischen Luft und die vielen sinnlichen Eindrücke wirken beruhigend auf das Gemüt und anregend für das Gehirn. Eine Gartenplanerin erklärt, worauf man beim Einrichten von Gärten für Institutionen achten muss.

Von Claudia Weiss

Ein paar Pflanzen in die Erde stecken oder einen hübschen Rundweg anlegen – ganz so simpel ist es nicht, einen passenden Garten für eine Institution einzurichten: Kinder und Jugendliche haben ganz andere Ansprüche daran als Menschen mit einer Behinderung oder jene mit einer Demenz. Eine Fachfrau, die weiss, was es für wen braucht, ist Csilla Vizner: Die Landschaftsgärtnerin aus Embrach ZH ist einerseits Pflanzplanerin und Gartengestalterin, andererseits hat sie eine Weiterbildung in Gartentherapie an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) besucht. Gartentherapie ist eine Therapieform, in der Pflanzen als therapeutisches Mittel eingesetzt werden. Vizner kennt also sowohl die Möglichkeiten derer, die einen Garten anlegen, als auch die Bedürfnisse jener, die die Bewohnerinnen und Bewohner dann in diesem Garten begleiten und betreuen. Wenn sie den Auftrag für einen besonderen Garten erhält, sieht ihr erster Schritt immer ähnlich aus: «Zuerst nehme ich zusammen mit einer Arbeitsgruppe eine gründliche Bedarfsabklärung vor», sagt sie. Am liebsten setzt sie sich mit der Heimleitung, mit Mitarbeitenden aus der Pflege, Therapeutinnen und sogar mit Heimbewohnerinnen und -bewohnern zusammen, um herauszufinden, was das Ziel ist: Soll es ein schöner Garten zum

Spazieren werden? Einer zum Riechen, Geniessen, Flanieren? Oder eher einer, um darin zu arbeiten und Kräuter und Gemüse anzubauen, oder gar um Gartentherapie durchzuführen? «Es macht Sinn, zuerst sämtliche Bedürfnisse zu klären», betont Vizner. «Und eben auch jene zu befragen, die den Garten nützen werden – das macht ihn lebendig.»

Mit Fantasie gelingt der Garten trotz kleinem Budget

Und es lohne sich, etwas zu investieren, sagt die Pflanzplanerin. Denn wie sie immer wieder feststellt: «Die positive Wirkung eines Gartens auf die Bewohnerinnen und Bewohner ist gross.» Tatsächlich geht jedoch eine sorgfältig geplante Gartengestaltung rasch ins Geld, sagt Vizner, «bei knappem Budget müssen Prioritäten gesetzt werden». Allerdings liessen sich mit etwas Fantasie auch mit kleinem Budget «sinnvolle und schöne Gärten gestalten».

«Es macht Sinn, auch jene zu befragen, die den Garten nutzen werden: Das macht ihn lebendig.»

Den perfekten Garten nach einfachem Rezept, betont sie, gebe es ohnehin nicht. «Das hängt sehr stark vom Gelände und von der Lage ab, der Grösse, dem Budget und den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner.» Dennoch gibt es einige Punkte, die für alle Gärten gelten. Zum Beispiel: «Ein wildes Durcheinander mit Farb- und Pflanzenmischen wirkt sehr unruhig und eignet sich nicht.» Csilla Vizner

empfiehlt, lieber gut geplante Pflanzenkompositionen von Gehölzen und Stauden mit gezielten Farbkonzepten zu setzen: «Durch Wiederholungen von Pflanzen entsteht ein Rhythmus. Dieser Rhythmus gibt Ruhe und Harmonie in den Garten.» Ein gut durchkomponiertes Staudenbeet wirke wesentlich ruhiger als ein wirres Durcheinander von Pflanzen und Farben, versichert sie.

Ein wichtiger Punkt, der bereits bei der Planung unbedingt geklärt werden müsse, sei ausserdem die zukünftige Pflege des

>>



Beispiel für einen friedlichen Demenzgarten, der zum Flanieren unter den Büschen und hohen alten Bäumen einlädt: Der abgetrennte Garten oder gefährlichen Pflanzen, und der Weg führt immer wieder zum Ausgangspunkt zurück. im Altersheim Adullam in Basel. Hier drohen keine giftigen

Foto: cwo

Gartens: «Sonst sieht der schönste Garten nach kurzer Zeit verunkrautet und verwildert aus.» Den Winterschnitt, empfiehlt Csilla Vizner, sollte unbedingt ein Profi übernehmen. Institutionen, die sich keinen festangestellten Gärtner leisten können, rät sie, mit Hilfe einer genauen Liste festzuhalten, was zu welchem Zeitpunkt geschnitten, gejätet, gewässert, gepflegt, gepflanzt oder geerntet werden muss. Auf dieser Liste

Soll es ein schöner Garten zum Flanieren werden? Oder einer zum Arbeiten? Oder für Gartentherapie?

sollten dann auch die Verantwortlichkeiten klar geregelt sein. «Am einfachsten ist eine ausführliche Checkliste, damit alles zur richtigen Zeit erledigt wird.» Geht es an die konkrete Planung, beachtet sie die besonderen Bedürfnisse der jeweiligen Bewohnerinnen und Bewohner. Denn damit der Garten auch wirklich genutzt werden kann, sollte er gut angepasst sein. Dabei hebt die Pflanzplanerin folgende Punkte hervor:

Ein Kinderheim-Garten braucht Platz

«Im Garten eines Kinderheims wird gespielt und herumgetobt», sagt Csilla Vizner: «Hier sind genügend Rasenflächen für Fussball und andere Spiele angesagt.» Je nach Alter der Kinder brauche es auch Spielgeräte von Schaukel über Rutsche bis Ecken, wo die Kinder kreativ sein dürfen und mit Holz, Sand oder Wasser selber etwas bauen oder gestalten können. «Dabei sollte allerdings stets die Frage der Sicherheit abgeklärt werden.» Ausserdem muss vorher besprochen werden, ob es ein reiner Spielgarten sein soll, oder ob es auch Pflanzzonen geben soll, in denen die Kinder und Jugendlichen Hand anlegen, Gemüse oder Blumen anpflanzen oder aussäen dürfen. Zum Begrünen der Ränder eignen sich diverse Blütenbüsche oder Hecken, allerdings keine giftigen Pflanzen. Dafür bieten sich für das Auge Blumen in frischen Farben an. «Allerdings würde ich nie zu einem Garten ganz in Rot raten», warnt Csilla Vizner. «Rot kann sehr nervös wirken.» Kinder mögen aber fröhliche Farben. «Besonders Pflanzenkombinationen in Gelb-, Weiss- und Blautönen wirken auf uns Menschen generell harmonisch.»

Der Garten hilft, Erinnerungen zu wecken und rasch Gesprächsstoff zu finden.

Freiraum für Menschen mit Behinderung

Je nach Behinderung sind die Anforderungen ganz unterschiedlich: Für Menschen im Rollstuhl, die den Garten selber bepflanzen und pflegen sollten, sind unterfahrbare Hochbeete nötig. Ist der Garten vor allem zum Geniessen gedacht, braucht es diese nicht, und es genügt, günstigere Varianten von Hochbeeten zu installieren. Darin können üppige Farben und Düfte vereint werden, und allenfalls sind auch kleine Tiergehege oder Pavillons angebracht. «Ein Garten bietet auf der einen Seite Freiheit und frische Luft, auf der anderen Seite kann er unglaublich beruhigend und erdend wirken.»

Das zeigt das Beispiel der Stiftung Pigna in Kloten: Diese gross angelegte Parkanlage mit zusätzlichem Glashaus bietet den

Die Adullam-Stiftung in Basel nutzt ihren Park vielseitig

Der Garten als sinnvolle Aufgabe

Zielstrebig schiebt Adelheid Fraeger, 73 Jahre alt, ihren Rollator in die Pflanzecke: Sie will zum Rechten schauen, einmal mehr an diesem Tag. Jetzt, wo das Wetter endlich sonnig geworden ist, spriesst im Garten alles. Sie will hier etwas giesen, dort etwas abknipsen. Dann bückt sie sich erstaunlich behände und hält mit Fingerspitzen eine hängende Pflanze hoch, damit Aktivierungstherapeutin Bena Zemp sie an einem Stecken fixieren kann. «Der Garten ist eine wunderbare Sache», findet diese. «Er gibt Frau Fraeger – und vielen anderen Bewohnerinnen und Bewohnern – eine sinnvolle Aufgabe.» Das Hochbeet und die Gartenecke sind nicht sehr gross, dafür gut überblickbar. «Das macht Sinn», sagt die Therapeutin: «Ein solcher Garten ist sehr aufwendig, und es bringt mehr, ihn klein zu halten und dafür die Kontinuität zu wahren.»

Im warmen Sonnenschein duften Rosmarin, Zitronenverbene, Maggikraut, Melisse und Pfefferminze intensiv vor sich hin und wecken Erinnerungen. Nach dem Pflücken dörrt die Therapeutin sie mit ihren Aktivierungsgruppen, und gemeinsam machen sie daraus Kräutersalz. «Dieses ist sehr begehrt», sagt Zemp, «ebenso wie der selbstgekochte Minzen- und Melissensirup.» Adelheid Fraeger nickt eifrig, sie liebt den Duft der Kräuter. Aber ihr liegen vor allem die bun-

ten Blumen am Herzen. «Früher hatte meine Mutter einen riesigen Gemüsegarten», erzählt sie. Dort musste sie immer mithelfen, musste Bohne um Bohne pflücken und einmachen, schier ohne Ende. «Irgendwann trennte ich ein kleines Gärtlein für mich ab, und dort pflanzte ich wunderschöne, blühende Blumen.» Sie strahlt: «Margeriten, Ringelblumen, Kapuzinerlein, die liebe ich.» Bena Zemp nickt: «Über den Garten lassen sich ganz schnell Erinnerungen wecken und lebhaftes Gespräch anfangen.»

Die Gartenecke, die Bewohnerinnen wie Adelheid Fraeger heute mit viel Inbrunst hegen und pflegen helfen, liegt in einem 5600 Quadratmeter grossen Park zwischen dem Adullam-Spital und den Pflegezentren. Erdbeeren, Cherrytomaten und Schnittlauch können direkt aus dem Hochbeet geerntet werden, und am Boden leuchten Malven für Sirup, Sonnenblumen, Zinnien und Kosmeen. Unter gigantischen Buchen, Zedern, Eiben und Kastanienbäumen wandeln sowohl die 100 Patientinnen und Patienten des Spitals als auch die 200 Bewohnerinnen und Bewohner des Pflegezentrums im Alter zwischen 70 und 100 Jahren: Immer wieder sind an sonnigen Tagen zwischen Blumen und Büschen Pflegefachpersonen in weissen Berufskleidern zu sehen, die betagte Damen und Herren begleiten, viele von diesen mit Rollator oder Gehstock, einige im Rollstuhl.

«Der Park und die Gartenbeete wirken zugleich beruhigend und anregend für die Sinne, und die Gartenpflege gibt den Bewohnerinnen und Bewohnern das Gefühl, etwas Wichtiges zu tun», sagt Bena Zemp über die vielfältigen Aspekte der Gartentherapie. Der Adullam-Park wird für die Aktivierungs- und Alltagsgestaltung ebenso gern genutzt wie für die Physio- und Ergotherapie. Die beiden Teiche laden zum beschaulichen Fische-Beobachten ein, und in den Beeten neben dem Weg leuchten Blumen in frischen Farben – Raum zum Auftanken und Entspannen.

Die Bewohnerinnen und Bewohner der Demenzabteilung besitzen einen eigenen Gartenteil: Dieser ist durch einen diskreten Drahtzaun abgetrennt und führt sie im Kreis, zwischen harmonischen Buschgruppen durch, immer wieder zurück zum Ausgangspunkt. Enorm gross ist er nicht. «Menschen mit einem sehr stark ausgeprägten Bewegungsdrang nehmen die Pflegefachleute jeweils zum Einkaufen mit, oder sie gehen mit ihnen in den Botanischen Garten», erklärt Aktivierungstherapeutin Bena Zemp. Oder sie begleiten sie in den grossen offenen Adullam-Park nebenan und spazieren mit ihnen unter den riesigen alten Bäumen durch und an leuchtenden Blumenrabatten vorbei.

Ob zum Spazieren oder zum Arbeiten, für Bena Zemp ist der Effekt offensichtlich: «Ein Garten weckt bei den Leuten Ressourcen und bringt sie in Bewegung. Das ist körperlich gesund und geistig anregend.» (cwe) ●



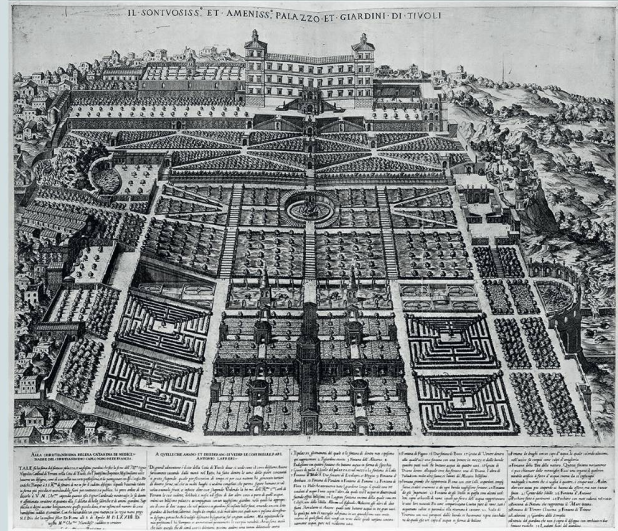
Aktivierungstherapeutin Bena Zemp mit Bewohnerin Adelheid Fraeger, 73, begeisterte Gartenpflegerin.

Der Garten als ein Paradies auf Erden

Der Garten als ideale kleine Welt: In vielen Kulturen wurden und werden Gärten als Orte der Vollkommenheit angelegt. Menschen, denen die Welt abhandenkommt, bleibt am Ende der «Demenzgarten». Er ist eine Oase der Ruhe: Farben, Formen und Düfte vermitteln ein Gefühl von Aufgehobensein, von Vertrautheit und Wohlbefinden. Der Garten als letztes Paradies hienieden.

Tatsächlich ist der Garten nicht nur in diesem Zusammenhang ein Abbild des Paradieses. Ob mesopotamischer, ägyptischer oder persischer Garten, ob christlicher Klostersgarten, islamischer Myrtenhof oder japanischer Garten, ob Nutz- oder reiner Ziergarten: Der Garten versprach und verspricht in allen Kulturen und in allen Epochen eine ideale Welt im Kleinformat: Hier ist es schön, hier mangelt es dem Menschen an nichts. In schönster Harmonie ergänzen sich die Elemente, in Frieden und Eintracht leben Mensch, Tier und Gewächs. Sie sind freilich auch vom Menschen domestizierte Natur. Machträger liessen sich darum gerne streng geordnete Gärten anlegen. Sie zeigten beides – Macht und Natur: Seht her, ich mache aus der schönen Natur eine noch schönere. Dieses Gartenideal lebt bis heute fort – im gepützten Golfresortgarten. Doch heute werden Gärten vermehrt naturnah eingerichtet. Auch dies entspringt dem Wunsch nach einem paradiesischen

Zustand. Im Garten soll die Natur so sein dürfen, wie sie sich selbst einrichten würde. Der Mensch hat darin durchaus Platz. Aber nicht als Herrscher, sondern als Gast. (ut)



Historischer Plan des Villa-d'Este-Gartens in Tivoli (Italien): Perfekte Ordnung durch perfekte Symmetrie.

Menschen mit Behinderung die Möglichkeit, sich völlig frei nach ihren eigenen Bedürfnissen zu bewegen, zu tun und zu lassen, wonach ihnen gerade zumute ist – einfach zu sein. «Hier können Begegnungen stattfinden und Dinge passieren, die wir von aussen nie erwartet hätten und die für jemand Ausserstehenden vielleicht auch keinen Sinn ergeben», sagt Susanne Grasser, Teamleiterin Park bei Pigna. Aber das müsse es auch nicht – oberstes Ziel sei es, das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner mit allen Sinneserfahrungen zu ermöglichen. «Und wenn ein Bewohner Freude daran hat, die Pflanzen auszureissen, um diese in der Luft zu schwingen, ist auch das sein gutes Recht.»

Der sichere Garten für Menschen mit Demenz

Die Gestaltung von Demenzgärten, sagt Csilla Vizner, sei sehr anspruchsvoll, da es sehr viel zu beachten gebe. Mittlerweile sei viel gute Literatur dazu vorhanden, aber man müsse beim Bau eines solchen Gartens an alles denken. Zum Beispiel: «Kinder lernen, dass Brenneseln brennen. Menschen mit Demenz vergessen es bis zum nächsten Spaziergang wieder.» Deshalb dürfen in einem Demenzgarten keinesfalls giftige Pflanzen stehen oder Pflanzen, an denen man sich verletzen kann. Die Wege müssen stabil und gut begehbar sein, und der Garten muss mit abschliessbaren Gartentoren eingezäunt sein, damit niemand ungesehen wegläuft und sich verirren kann. «Einen Demenzgarten muss man so planen, dass die Menschen nicht stolpern, sich den Kopf anschlagen oder etwas Giftiges zum Essen er-

Frische Farben regen die Sinne an. Aber alles in Rot kann die Menschen aufregen. Der Mix ist wichtig.

wischen», sagt die Fachfrau. Stattdessen sollten endlose Rundwege durch den Garten führen, und unterwegs dürfen ruhig ein paar essbare Beeren und Früchte zum Naschen einladen. «Helle und leuchtende Farben wie Gelb, Orange, Rot, Pink, oder Weiss können Menschen mit Demenz besser wahrnehmen als dunkle Farben in Blau- oder Violetttönen», sagt sie. Und nicht zuletzt: «Duftende Kräuter von Pfefferminze, Zitronenmelisse, Lavendel bis Oregano wecken die Sinne – und manchmal auch

Erinnerungen an früher. Ein Garten für Menschen mit Demenz sollte daher möglichst alle Sinne der Bewohnerinnen und Bewohner ansprechen.»

Sinnesfreuden durch das ganze Jahr

Ob in einem Altersheim, einem Heim für Menschen mit Behinderung oder einer Jugendinstitution: Ein gut geplanter Heimgarten bietet Abwechslung und Ideen das ganze Jahr hindurch. Tipps dazu, was sich aus Gartenprodukten machen lässt – vom Kräutersalz bis zur Beerenkonfitüre –, liefert Thomas Pfister, der auch Ausbildungen für Gartentherapeuten anbietet. Auf seiner Homepage www.heilkraeuterschule.ch erklärt er, warum Gärten eine so heilsame Wirkung haben: «Gärten sind allen Menschen vertraut», schreibt er. «Pflanzen und Gärten können eingesetzt werden, um die Gesundheit der Menschen zu erhalten und zu fördern.» Und noch mehr: «Sie bieten auch wertvolle Ansätze im präventiven Bereich.» Kurz: Wer im Garten arbeitet oder flaniert, bleibt länger fit – und glücklich. ●