

Garten Therapie im Grünen

fall. Und schließlich wird die Gartentherapie mit ihrer Aktivität im Freien eingesetzt, um Lebensqualität und Gesundheit zu fördern, zum Beispiel von Menschen, die in einem Altenheim leben.

Gärten individuell einsetzen

Die Gartentherapie hat sich vielfach bewährt, in Alten- und Pflegeheimen, Behinderteninstitutionen, psychiatrischen und sozialpädagogischen Einrichtungen, Krankenhäusern und Rehakliniken, in der Kinder- und Jugendmedizin und sogar im Strafvollzug. Dafür werden spezielle Gärten angelegt, häufig mit vielen Heilkräutern, die allein durch ihren Duft schon einen Gesundheitseffekt haben. Pfister nennt diese Gärten „Werkzeugkästen“, die vom Gartentherapeuten gezielt für die jeweiligen Patienten eingesetzt werden. In einigen Studien wurden die positiven Effekte der Gartentherapie nachgewiesen. Schmerzpatienten etwa zeigten eine erhöhte Schmerztoleranz und eine verminderte subjektive Schmerzwahrnehmung. Auch Stress und Aggressionen gehen durchs Arbeiten im Garten zurück. Demenzkranke profitieren von der Gartentherapie, sie wirkt sich positiv auf ihre Fähigkeiten und ihr Wohlbefinden aus. Bei Depressiven hilft die Arbeit im Garten etwa, eine Tagesstruktur herzustellen. Außerdem wirkt die Tätigkeit in einem Garten positiv auf das Herz-Kreislauf-System.

„In einem Garten ging das Paradies verloren, in einem Garten wird es wiedergefunden“, so der französische Philosoph Blaise Pascal. Alle, die gerne gärtnern, werden das bestätigen. Auch so mancher Kranke kann das Paradies im Garten wieder finden.

Ursula Armstrong

„Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten“, schrieb der bengalische Dichter und Literaturnobelpreisträger Rabindranath Tagore. Gärten sind Oasen für Körper, Geist und Seele.

Gärten können heilen, einfach dadurch, dass man sie aufsucht und seine Sinne wecken lässt. Düfte, Farben und Klänge bereiten Freude, rufen angenehme Erinnerungen hervor und können so therapeutisch wirksam sein.

Immer mehr Kliniken legen deshalb „Therapie-Gärten“ an, in denen Patienten ihre Sinne wieder beleben und sich erholen können. Im Krankenhaus Buchholz zum Beispiel gibt es den einzigen „Wehengarten“ in Deutschland. Die werdenden Mütter sollen diesen Rückzugsort nutzen können, um sich zu entspannen und durch Bewegung die Geburt zu erleichtern.

Stärkt Körper, Geist und Seele

Der passive Ansatz des heilenden Gartens wurde im angelsächsischen Raum bereits in den 50er Jahren erweitert und zu einer aktiven Gartentherapie entwickelt. Denn auch das körperliche Arbeiten im Garten ist gesund und tut gut. Die Gartentherapie ist eine komplementäre Therapieform, „bei der die Beschäftigung mit Pflanzen und Garten gezielt zur Stärkung des sozialen, psychischen und körperlichen Wohlbefindens von Menschen eingesetzt wird“, definieren Claudia Jäger und Juliane Schuldt von der Universität Rostock,

wo ein deutschlandweit einzigartiger universitärer Zertifikationskurs angeboten wurde.

Das Arbeiten im Garten unter Anleitung eines Gartentherapeuten kann zur Wiedereingliederung von Patienten in den Arbeitsprozess genutzt werden. Gärtnerische Tätigkeiten könnten zum Beispiel während einer psychiatrischen Behandlung zur Belastungserprobung eingesetzt werden, erklärt der Schweizer Psychologe und Gartentherapeut Thomas Pfister. Im engeren Sinn kann die Gartentherapie auch direkt therapeutisch angewendet werden, um Patienten bei der Heilung zu unterstützen. Ein Beispiel ist die Wiederherstellung der Feinmotorik in der Reha nach einem Schlagan-

Service

Infos zur Gartentherapie gibt es bei der Internationalen Gesellschaft GartenTherapie (<http://www.iggt.eu>). Hier findet man auch eine Liste mit Terminen zur Weiterbildung zum Gartentherapeuten.

Es gibt bisher keine standardisierte Ausbildung zum Gartentherapeuten. In Deutschland werden verschiedene Weiterbildungen als Wochenendkurs oder Blockseminar angeboten. An der Uni Rostock gibt es zurzeit nur einen Online-Kurs. <https://www.uni-rostock.de/weiterbildung/onlinekurse/offener-onlinekurs-gartentherapie/>

