

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 Kieferlädt 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 Erinnerungstütze, denn die meisten Bewohner hier

→



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

GRÜNE MEDIZIN

sind demenz. 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 erschnuppert 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“ Schirmer 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.drittetrueling.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

