

Gärtnern für die

Seele



Was unterscheidet Gartentherapie vom normalen Gärtnern?

Es ist immer eine geplante Aktivität, wenn ich mit Klienten zusammenarbeite. Wir formulieren mit den Betreuern Ziele und dokumentieren die Ergebnisse. Mit Freunden oder der Familie ist es einfach nur Gärtnern. Ursprünglich war die Gartentherapie in der Altenpflege angesiedelt. Mittlerweile gibt es sie auch in Reha- und Kurkliniken, für Kinder und mehrfach behinderte Menschen.

Wie sind Sie zur Gartentherapie gekommen?

Nach Gärtnerwanderjahren und einem Studium der Landschaftsarchitektur habe ich in einem Gartencenter gearbeitet. Doch war ich noch nicht richtig angekommen – mir fehlte etwas. Ich wollte mit meinem Wissen etwas anfangen. Ich hatte schon immer einen guten Draht zu älteren Menschen, und so bin ich auf die Gartentherapie gekommen, habe mich weitergebildet und arbeite nun schon seit mehr als fünf Jahren als Gartentherapeut mit Senioren, die an Demenz erkrankt sind.



Roland Strauß, Gartentherapeut in Hamburg, arbeitet mit Menschen mit Demenz.

Gärtnern tut gut, das wissen wir. Gartentherapie geht noch einen Schritt weiter und setzt den Garten gezielt für Therapiezwecke ein. Gartentherapeut Roland Strauß erklärt uns, wie das geht.

Geben Sie uns einen kleinen Einblick in Ihre Arbeit?

Gern. Zunächst schaue ich, in welchem Stadium der Demenz sich die Senioren befinden und was sie noch machen können. Ich versuche, sie in ihrer Welt abzuholen und Kontakt mit ihnen aufzunehmen. Danach wird die Therapie ausgewählt. Was meist gut geht: Kresse aussäen. Die meisten wissen noch, wie man die Kressensamen auf einen Teller mit Watte streut. Da entsteht Wohlbefinden, und ein Stück Lebensqualität wird wiederhergestellt. Bis zum nächsten Termin kümmern sich die Senioren um den Kresseteller, und dann wird geerntet. Das hört sich erst einmal einfach an, ist aber doch komplex: Die Senioren müssen sich erinnern, wie man eine Schere hält und was man damit macht. Beim Ernten steigt der würzige Duft der Kresse in die Nase – das spricht die Sinne an.

Die Arbeit mit Menschen mit Demenz ist bestimmt nicht einfach. Was ist das Besondere für Sie?

Ich muss mich selbst zurücknehmen, meine Anforderungen herunterschrauben und mich ganz auf die Langsamkeit der Senioren einlassen. Ich möchte ja, dass

sie glücklich und nicht überfordert sind. Manchmal kann ich ein Lächeln erkennen – und dann weiß ich, es war gut. Immer noch schwer für mich ist: Demenzkranke leben in diesem Augenblick und vergessen unsere Therapiestunden leider. Dann setze ich beim nächsten Mal wieder neu ein.

Was kann ich von der Gartentherapie in meinem Garten übernehmen?

Ein Garten sollte in jeder Jahreszeit attraktiv sein, auch im Februar. Dann hat man einen Grund, sich aufzuraffen und rauszugehen. Bestimmte Pflanzen rufen bei Menschen mit Demenz Reaktionen hervor. So geben einige Blütenpflanzen Orientierung in den Jahreszeiten. Für den Frühling empfehle ich Schneeglöckchen, Narzissen und Forsythien. Auch Duftpflanzen wie Flieder und Lavendel sind gut, denn sie regen die Sinne an. Auch sogenannte Kuschelpflanzen, die sich weich und angenehm anfühlen, sind geeignet, zum Beispiel Eselohr, Artemisia und Rasen-Kamille. Und ich arbeite gern mit Biografie-Pflanzen.

Was sind das für Pflanzen?

Sie erinnern uns zum Beispiel an unsere Kindheit. Bei Demenzkranken aktivieren sie die Erinnerung und das Langzeitgedächtnis. Viele meiner Klienten wurden um 1930 geboren und kennen Gärten mit vielen Obstbäumen und Gemüsebeeten. Sie haben auch Erinnerungen aus ihrem Erwachsenenalter um 1980 herum. Da waren Forsythie, Korkenzieher-Hasel und Tannen modern. In der Therapie arbeite ich dann mit diesen Pflanzen. Kramen Sie doch mal in Ihrem Gedächtnis, welches die Pflanzen Ihrer Kindheit sind.