

Therapeutische Gärten

Im Laufe seiner langen Geschichte hat der Mensch umgeben von der natürlichen Umwelt in direktem Kontakt mit der Natur gelebt. Das Leben in einer urbanisierten und technisierten Welt macht nur ein Hundertstel Prozent der menschlichen Evolution aus. Wir haben uns in einem Raum entwickelt, in dem Bäume, Pflanzen und Tiere, Flüsse, Wälder, Berge, Seen, Hügel und Graslandschaften eindeutig dominieren. Die Natur ist für unser Immunsystem und den menschlichen Organismus im Allgemeinen unbedingt notwendig, wir brauchen sie, um leben zu können. Unser Körper und Geist folgen seit Millionen von Jahren den Gesetzen und Rhythmen der Natur und die moderne Wissenschaft bestätigt heute nur die altbekannte Wahrheit, dass die Natur heilt.

Der heilende Einfluss der Natur auf den Menschen ist in **der Geschichte** seit langem bekannt. Die medizinische Wirkung von Pflanzen war bereits in prähistorischen Zeiten bekannt und man begann, sie für den eigenen Bedarf anzubauen. Die ersten Beispiele für die therapeutische und medizinische Nutzung des Gartens finden sich im alten Ägypten, wo psychisch kranken Mitgliedern der königlichen Familie empfohlen wurde, im Garten spazieren zu gehen. Die antiken Ärzte Hippokrates und Galen empfahlen den Patienten unter anderem, im Garten zu arbeiten. In Europa sind Kräuterklostergärten bekannt und nach und nach wurden Zier- und Parkgärten angelegt, die nicht nur zum Gebet, sondern auch zur Erholung und Entspannung gedacht waren.

Die heilende Wirkung der Natur wird heute in der **Gartentherapie** genutzt. Die natürliche Umgebung und damit auch der Garten bieten viel Inspiration. Das hilft dem Menschen, negative Gefühle loszulassen, erhöht die Aufmerksamkeit und Konzentration, reduziert Stress, bringt Entspannung und hat eine positive Wirkung auf die körperliche und geistige Gesundheit. In der Natur und im Garten können wir unser Gedächtnis, unsere Fein- und Grobmotorik sowie unsere Sinne trainieren. Hier finden wir Raum für Begegnung, Entspannung, Bewegung, kreatives Arbeiten, Spiel und (Selbst-)Entdeckung. Der Garten hat also ein außerordentliches therapeutisches Potenzial.





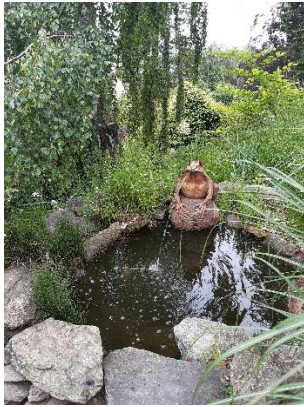
Therapeutischer Garten und "Natur im Garten" Schaugarten Chaloupy o.p.s. Baliny.

Therapeutische Gärten sind speziell auf die Bedürfnisse der Zielgruppe der Nutzer und anderer Therapien - die auch im Garten stattfinden können (Psychotherapie, Musiktherapie, Zootherapie, Kunsttherapie und andere) - zugeschnitten. Damit der Garten seinen Zweck gut erfüllen kann, müssen wir wissen, wer den Garten nutzen wird, wofür und wie der Garten genutzt werden soll. Die Unterscheidung zwischen Gartentherapie und dem einfachen Aufenthalt im Garten oder der Gartenarbeit wird durch den Schwerpunkt bestimmt. Alle Aktivitäten werden gezielt nach einem festgelegten Plan unter Anleitung eines Gartentherapeuten. Die Gartentherapie ist für jeden geeignet, ohne Einschränkungen durch Alter, Geschlecht, Erfahrung oder medizinische Diagnose.

Jeder therapeutische Garten ist einzigartig und originell. Ein Garten, der für Bewegung und sensomotorische Rehabilitation aufgerichtet ist, wird anders aussehen als ein Garten, der Selbstständigkeit, Feinmotorik und Gedächtnis trainieren und entwickeln soll. Ein Entspannungsgarten, der auf die Wiederherstellung der inneren Stärke und des Gleichgewichts abzielt, wird anders aussehen. Gärten für Kinder oder Gärten für Blinde haben ihre eigenen Besonderheiten.



Der Garten für Senioren bietet Unterstützung beim Spaziergehen und genügend Plätze zum Ausruhen. Die Wege haben eine feste Oberfläche und sind in Kreisen angelegt, damit sich die Besucher nicht verlieren und immer wieder zum Ausgangspunkt zurückkommen können. Der Garten des Sozialzentrums SeneCura Sozialzentrum Grafenwörth (Österreich).



In Gärten **für Blinde** werden Pflanzen verwendet, die durch Geruch, Tastsinn oder Geschmack interessant sind. Sie werden durch auditive und taktile Elemente ergänzt. Ein Bach fließt über Kaskaden und Teiche durch den Garten des Sinnes für Sehbehinderte in Rudka bei Kunštát und hilft bei der Orientierung. Am Anfang des Gartens befindet sich eine Reliefkarte aus Keramik mit Beschriftungen in Brailleschrift.



Mit Sand, Kieselsteinen oder Zapfen gefüllte Keramikugeln geben beim Drehen unterschiedliche Geräusche ab.



Traditionelle Landblumen mit Obstbaumpflanzungen gehören zu den Gärten für ältere Menschen. Mit landwirtschaftlichen Nutzpflanzen bepflanzte Felder zeigen den Jahreskreislauf und bieten **Menschen mit Demenz** eine zeitliche Orientierung. Altenheim Proseč bei Pošná.



Der große Garten des Heims Na Zámku in Nezamyslice für **Menschen mit geistiger Behinderung** ermöglicht die Gartenarbeit, den Anbau von Feld- und Gartenfrüchten und die Entspannung.



Kinder lieben Ecken, Orte, an denen sie erforschen, gestalten und Erfahrungen sammeln können. Je mehr Möglichkeiten und Anreize bietet der Garten, desto besser. Hier gibt es einen Ort, an dem sie sich natürlich entwickeln, motorische Fähigkeiten üben, soziale Toleranz und Verhalten trainieren und ihre Sinne verfeinern können.



Therapeutische Gärten helfen auch bei der Arbeit mit **psychiatrischen Patienten**. Neben der therapeutischen Wirkung bietet der Garten ihnen auch andere Möglichkeiten, ihre Freizeit zu verbringen. Der Garten der Psychiatrischen Klinik des Universitätskrankenhauses Brunn.



Im **Krankenhaus** der Barmherzigen Schwestern des heiligen Karl Borromäus in Prag wurde ein Heilgarten angelegt, um die Therapie der Patienten zu unterstützen. Es bietet einen Raum für Stille, Meditation und Entspannung für Patienten und ihre Angehörigen. Die sonnige Umgebung des Gartens hilft bei der Behandlung von Patienten.



Die Gärten bieten zudem eine sichere **Verbindung zwischen der Welt der Menschen mit besonderen Bedürfnissen und der "gesunden" Menschen**. Der Garten des Pflegezentrums PBZ Retz (Österreich) bietet eine ruhige Oase für ältere Menschen und enthält gleichzeitig einen Kinderspielplatz mit einer Schaukel, einem Sandkasten und Klettergeräten. Das Ergebnis ist eine Verbindung zwischen den Generationen und eine spontane Kommunikation.

Bei der Nutzung des Gartens müssen wir auch **die Sicherheit der Anwender im Garten** beachten. Dazu gehören zum Beispiel funktionelle Wege (ohne Senken, Treppen ohne Überhänge...), eine geeignete Pflanzenauswahl (Achtung auf Dornen, phototoxischen Pflanzen, giftigen Pflanzen), aber auch die Pflege des Gartens muss überlegt werden. Für therapeutische Anwendung wird ein Garten ohne Chemikalien empfohlen, das heißt, ein Naturgarten. Dann ist es sowohl für den Nutzer als auch für die Tiere, die wir draußen beobachten und genießen können, sicher.

Wenn Sie die Gartentherapie besser kennenlernen und ausgewählte Gärten besuchen möchten, sind die folgenden Ausflüge genau das Richtige für Sie:

Exkursion zu therapeutischen Gärten in Deutschland 16. – 17. August 2023

Exkursion zu therapeutischen Gärten in der Tschechischen Republik 13. - 14. November 2023

Mgr. Alena Tomandlová Ruxová

Gartentherapeutin

Beraterin für Natur- und Heilgärten