

Lebendiges Grün – ein Stück Lebensqualität

Der Garten – therapeutischer Ort und Ort der Entspannung



Der Bepflanzungsplan muss die natürlichen Standortverhältnisse berücksichtigen



Strukturierte Platten: Orientierungshilfe für Sehbehinderte

VON SUSANNE WEISSER

Für viele Menschen hat der Garten für das körperliche und seelische Wohlbefinden und die Lebensqualität eine große Bedeutung. Bei der Entscheidung für ein Heim spielen die Außenanlagen deshalb eine nicht zu unterschätzende Rolle. Darüber hinaus bieten sie bei entsprechender Gestaltung Ansatzpunkte für Aktivierung und Therapie.

„Auf der Suche nach einem Heim“, unter diesem Titel erschien im Sommer 2000 eine Broschüre des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Sie enthält eine Checkliste zur Beurteilung und Auswahl eines Heimes. Die Bedeutung des Gartens für das körperliche und seelische Wohlbefinden und die Lebensqualität nimmt hier einen entsprechend breiten Raum ein. Eine Reihe von Fragen widmet sich diesem Thema:

- In welcher Umgebung liegt die Einrichtung? Stadtnah – stadtfern? In einer wohnlichen Umgebung? In der Natur? – Am Wald, am Park?
- Entspricht die Umgebung Ihren Vorstellungen?
- Ist die Umgebung des Heims (Garten/ Parkanlage, Eingangsbereich) ansprechend gestaltet?
- Gibt es für die Bewohner die Möglichkeit zu gärtnerischer Betätigung?
- Gibt es einen Garten, der auch für Rollstuhlfahrer oder stark gehbehinderte Personen geeignet ist?
- Haben die Zimmer Balkone?
- Ist der Balkon/die Terrasse mit dem Rollstuhl oder mit Gehhilfen gut benutzbar?

- Gibt es (für Alzheimerkranke und andere Demente) einen geschützten und gefährdungsarmen Freibereich mit Wanderwegen, nach Möglichkeit als Rundlauf?
- Gibt es ausreichend Orientierungshilfen wie z.B. Sichtbeziehungen nach außen, um das „Orten“ zu erleichtern?

Die Visitenkarte des Hauses

Die Umgebung, der Garten und der Eingangsbereich vermitteln dem Ankommenden (Interessenten, Heimbewohner, Besucher, Mitarbeiter...) den ersten Eindruck vom Haus - einen non-verbalen, atmosphärischen Eindruck - unabhängig von „messbaren“ Größen wie Anzahl der Heimplätze, Größe der Zimmer, Zahl der Mitarbeiter etc., die im Hausprospekt oder Informationsgespräch vermittelt werden können. Viele halten sich an das Sprichwort: „Der erste Eindruck täuscht selten“. So lohnt sich in vielerlei Hinsicht Aufmerksamkeit und Sorgfalt bei der Gestaltung sowie laufenden Pflege der „äußeren Erscheinung“.

Orientierung in Raum und Zeit

Es gibt in der Altenpflege eine Reihe von therapeutischen Überlegungen und Konzepten, die besonders auf die Bedürfnisse von Demenzen eingehen, wie z.B. Angebote zur Bewegung und Ableitung motorischer Unruhe, Orientierungshilfen, Biografiearbeit, sinnliche Anregungen, Snoezelen. Die meisten dieser Angebote lassen sich im Garten in einer natürlichen und lebendigen Weise verwirklichen.

Sichtbeziehungen von den Innenräumen nach außen erleichtern die Orientierung im Haus durch den Bezug zur Umgebung. Sie erleich-

tern die Orientierung im Tagesrhythmus durch den Wechsel des Sonnenstandes, Tag und Nacht. Sie erleichtern die Orientierung in der Zeit durch den Wechsel der Jahreszeiten. Im Gebäude selbst ist von den natürlichen Zeitrhythmen wenig zu spüren, da Heizung und Kunstlicht ganzjährig gleiche Verhältnisse schaffen.



Pflanzen geben Orientierung in der Jahreszeit

Sichtbeziehungen von den Innenräumen nach außen schaffen Anregungen und Abwechslungen für Menschen, die durch altersbedingte oder gesundheitliche Handicaps mehr oder weniger ans Haus oder sogar ans Bett gebunden sind. Wohl jeder kennt aus seiner Umgebung, ältere Menschen, die regelmäßig und ausdauernd am Fenster ihrer Wohnung sitzen. – Das Zimmer, ob in der eigenen Wohnung oder im Altenheim, bleibt meistens über einen langen Zeitraum unverändert. Draußen hingegen, in der Natur, im Garten ändert sich ständig etwas: Blumen blühen und verwelken, Bäume treiben aus und verlieren die Blätter, die Sonne scheint oder es regnet, Vögel zwitschern, der Maulwurf hebt Hügel auf der Wiese usw.

Sehr anschaulich beschrieb Carol Graham Chudley (in: „Gartengespräche unter Frauen“), wie sie vom Bett aus den Garten beobachtet:

„Mein Gartenbett steht unten am Teich, also entdeckte ich dieses Jahr das Wachstum der Teichkolben. ... Den Teich zu beobachten ist faszinierend. Die Zeit vergeht sehr schnell, obwohl auf dem Teich alles gemächlich abläuft. Ich lerne die Gewohnheiten der Vögel kennen, ... von den Fischen bekomme ich nichts zu sehen, außer wenn sie plötzlich die Richtung wechseln oder davonschießen und das Wasser aufstören. Mein Blickwinkel ist natürlich aus Betthöhe.“

Die Planung der Außenanlagen an Pflegeheimen und Krankenhäusern sollte deshalb nicht

nur von außen, nach Funktionsbereichen erfolgen, sondern ganz bewusst, die Bereiche besonders berücksichtigen, die von innen betrachtet werden. Dabei sind ggf. auch die Möglichkeiten der Dachbegrünung und Fassadenbegrünung in Betracht zu ziehen. – Wer will schon von seinem Bett aus ständig vor eine Wand gucken?

Ansatzpunkte für die Biografiearbeit

Eine biografieorientierte, bewohnerorientierte Pflege versucht den einzelnen Menschen entsprechend seiner persönlichen Geschichte, Erfahrungen und Eigenheiten zu verstehen und zu pflegen. Dieser Ansatz ist besonders bei Demenzkranken als fördernd erkannt worden. Ein Garten schafft reichlich Ansatzpunkte für biografische Bezüge: Viele Menschen haben eine besondere Verbindung zu bestimmten Pflanzen. Pflanzen wecken viele Erinnerungen, z.B. an den eigenen Garten, die Arbeit darin oder Freude daran, an die Kindheit, an Obst, das man eingekocht hat, Blumensträuße, die man gepflückt hat oder geschenkt bekam, an den Duft von Rosen, Maiglöckchen, Flieder, nassem Gras, an Gedichte, Lieder, die man gelesen und gesungen hat: „Sah ein Knab' ein Röslein stehen...“ - „Rosen Tulpen, Nelken, alle drei verwelken...“ usw.

Zu dem Abschied von der eigenen Wohnung kommt für viele aber auch der schmerzliche Abschied vom eigenen Garten. Es liegt nahe, auch bei der Gestaltung der Außenanlagen zu überlegen, ob es möglich ist, eine „persönliche Note“ – eine persönliche Blume, einen Lieblings-Sitzplatz o.ä. - hinein zu bringen. Insbesondere für ältere Menschen ist es wichtig, einen bequemen, standsicheren Gartenstuhl im Außenbereich vorzufinden. Es muss gewährleistet sein, dass die Gartenstühle und -bänke bei Bedarf gesäubert oder trocken geputzt werden. Sitzkissen sollten vorhanden und auch für Jeden verfügbar sein. Die kleinklimatische Situation des persönlichen Sitzplatzes kann den jeweiligen Vorlieben wie Sonnenhunger, Sonnenempfindlichkeit, Zug-Empfindlichkeit etc. angepasst werden z.B. durch zusätzliche, flexiblen Wind- oder Sonnenschutz oder die Anordnung der Sitzmöbel.



Viele natürliche Materialien eignen sich für die taktile Stimulation

In vielen Einrichtungen gibt es Pflanzkästen an den privaten Balkonen oder Terrassen. Diese bieten sich für eine persönliche Grüngestaltung mit „Lieblings-Pflanzen“ an. Oft sind die Bewohner damit aber überfordert und da niemand zuständig ist, bleiben die Kästen leer. Für das Erscheinungsbild des Hauses nach innen und nach außen ist das nicht förderlich. Leere Blumenkästen wirken trist. Vielleicht können Hilfen bei und zur „Gartenarbeit“ in das vorhandene therapeutische Angebot des Hauses integriert werden.

Behindertengerechte Wege

Wege dienen sowohl der Erschließung des Hauses und seiner Nebenanlagen (Stellplätze, Anlieferung, Wirtschaftshof) als auch dem Spazierengehen. Selbstverständlich müssen sie behindertengerecht gestaltet sein, d.h. geringe Steigungen, keine Treppen, Handläufe als Geh- und Orientierungshilfe, ausreichende Breite für Rollstühle und begleitende Personen, Sitzgelegenheiten zum Ausruhen in regelmäßigen Abständen. Geriffelte, strukturierte oder farblich auffällige Bodenplatten an Kanten und Kreuzungspunkten können für Sehbehinderte eine Hilfe sein. Alle diese Hilfsmittel sollen sich unauffällig und selbstverständlich in die Außenanlagen einfügen. Es soll daraus kein „technischer Alten- und Behindertenparcours“ entstehen, sondern ein Garten, der Menschen, die sich nur mit Mühe fortbewegen, zur Bewegung motiviert und „ruhlosen Wan-

derern“ Bewegungsfreiheit und Aufenthaltsqualität vermittelt.

Geschützter Freibereich

Ein geschützter und gefährdungsarmer Freibereich für Demennte bedarf einer Einfriedung, die Sicherheit vor den Gefahren der Orientierungslosigkeit schafft und gleichzeitig einen Raum bildet, der zum Bleiben einlädt, der angenehm ist. Viele Möglichkeiten bieten sich zur Einfriedung und Raumbildung an. Man kann die Grenze des Freiraums eindeutig definieren und ansprechend gestalten z.B. mit geschnittenen Hecken, Laubengängen, architektonischen Wasserbecken, künstlerisch gestalteten Mauern mit Wandbildern, tastbaren Reliefs, Kletterrosen. Eine andere Möglichkeit ist es, die Grundstücksgrenze zu überspielen, verschwimmen zu lassen wie z.B. durch freiwachsende Hecken, Teiche, Bachläufe u.a.m. Diese „Technik“ wurde schon im klassischen englischen Gartenstil verwendet. Die jeweils beste Lösung ist im Zusammenhang mit der Architektur der Gebäude, der Lage und Beschaffenheit des Geländes und der Umgebung zu entwickeln.

Orte zum Riechen und Dösen

Das „Snoezelen-Konzept“ beinhaltet wörtlich genommen schon zwei Aspekte, die auch typisch für den Aufenthalt im Garten sind: Die holländischen Wörter „sniffelen“ und „doezelen“ stehen für „riechen“ und „dösen“. „Snoezelen-Orte“ können entstehen als

- Sitzplätze am Zimmer zum Dösen und Lesen
- Sitzplätze im Garten, am Eingang, an der Cafeteria als Treffpunkt und Kommunikationsort
- Durch duftende Pflanzen und Kräuter zum Riechen in erreichbarer Nähe und Höhe
- Durch Schmetterlings- und Bienennährpflanzen, Nistkästen, die Insekten und Vögel anlocken
- Durch den Farben- und Strukturreichtum von Blüten und Blättern. Die Wirkung von Farben auf den Menschen ist bekannt und wird bei der Innenraumgestaltung schon häufig berücksichtigt. Auch mit Pflanzen können besondere farbliche Akzente und Schwerpunkte gesetzt werden.
- Durch geplanten Wechsel lichter und schattiger Zonen
- Durch Inszenierung sacher Geräusche von Wind, Blättern, Regen, summenden Insekten, Wind- und Wasserspielen
- Durch taktile Stimulation mit Pflanzen und Materialien, die zum Anfassen anregen, wie z.B. die weichen Weidenkätz-

chen, Wollziest oder rissige Baumrinden, Skulpturen aus Holz, Stein oder Metall
Bewegungsanreize entstehen durch einladende, bequeme Wege, eventuell mit verschiedenen Belagsstrukturen wie Pflaster, Kies, Rindenmulch. Hochbeete erleichtern Älteren das Schauen, Begreifen, Jäten, Pflücken und Ernten.

Einladend für Alt und Jung

Speziell für den Außenbereich gibt es zudem viele optische, akustische und haptische Elemente, die aus den Ideen und Konzepten des Pädagogen Hugo Kükelhaus ursprünglich für Kinder entwickelt wurden, die aber auch jungen und alten Erwachsenen Spaß machen, z.B. Strömungstafeln mit Wasser oder farbigem Sand, Impulskugelgerät, Klangscheiben, Schalltrichter, Summsteine, Schwingbänke.

Manche Einrichtung der Altenpflege unterhält Kontakte zur Kindergärten. Spiele, Picknicks und Tätigkeiten im Garten können hier gut einbezogen werden. Offenheit und Freude an sinnlichem Erleben können die Jungen mit den Alten teilen.

Angebote für alle Sinne lassen sich im Garten mit einfachen Mitteln schaffen, setzen aber eine gute, umfassende Planung voraus. Einen besonderen Raum nimmt hier die Bepflanzungsplanung ein, die die natürlichen Standortverhältnisse von Boden und Klima genauso berücksichtigen muss, wie die sinnlich-ästhetischen Ansprüche und die wirtschaftlichen Erfordernisse nach einer möglichst einfachen Pflege und Unterhaltung.

■