

### Gartentherapie

# Mit Gartenarbeit Lebensqualität und Selbstvertrauen steigern

Seit einiger Zeit setzen Reha-Kliniken und Altersheime auf Therapiegärten. Die Forschung hat nachgewiesen, dass Arbeit mit Pflanzen unter anderem bei der Schmerzbewältigung helfen und zu einer besseren Lebensqualität beitragen können. – Von Martina Föhn

**G**artentherapie spricht die enge Verbindung zwischen Mensch und Pflanze an und nutzt sie gezielt in der Gesundheitsförderung. Die Anwendungspalette ist breit gefächert. Zu den wichtigsten Disziplinen gehören die Rehabilitation physisch Kranker, die Gerontologie/Geriatrie und die Psychiatrie.

Da es sich um eine neuartige Therapieform handelt, existieren momentan unterschiedliche Definitionen des Begriffs. Im Lehrbuch heisst es: «Gartentherapie wird von einer therapeutisch sowie botanisch und gärtnerisch qualifizierten Fachperson durchgeführt. Dabei dienen Pflanzen als therapeutische Mittel, um bei diagnostizierten

Klienten und Patienten überprüfbare therapeutische Ziele zu erreichen.»<sup>1</sup> In der Praxis leiten speziell ausgebildete Ergo-, Physio- und AktivierungstherapeutInnen die Gartentherapie. Neuste Erfahrungen kommen aus dem Bereich der Pflege, wo sich die Arbeit mit den Pflanzen ebenfalls etablieren wird.

#### Ursprung in England und den USA

Gartentherapieprogramme gab es bereits zu Anfang des 20. Jahrhunderts. Damals arbeitete man mit physisch Kranken. Seit etwa 40 Jahren hat sich die Gartentherapie vor allem in England und den USA entwickelt. Dort findet sie heute vielfältige praktische Anwendung.

Die Forschung zur Gartentherapie steckt aber noch in den Kinderschuhen. Zwar existieren viele Beschreibungen von gartentherapeutischen Programmen, ein Wirkungsnachweis ist aber nur in wenigen Studien belegt worden. So weist zum Beispiel eine Untersuchung aus England darauf hin, dass Herzpatienten nach einer Gartentherapie einen verbesserten Gemütszustand und eine niedrigere Herzfrequenz aufweisen.<sup>2</sup>

In der Schweiz beschäftigt sich die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Life Sciences und Facility Management, seit 10 Jahren mit dem Thema Gartentherapie als Wissenschaft. Sie hat bereits drei Forschungsprojekte erfolgreich abgeschlossen. So beweist unter anderem eine quantitative Studie mit Schmerzpatienten, dass ein standardisiertes Gartentherapieprogramm zu einer Steigerung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität und einer erhöhten physischen Leistungsfähigkeit führt. Ausserdem können Angstverhalten reduziert und Schmerzbewältigungsstrategien verbessert werden.<sup>3</sup>

#### Gartentherapie steigert Lebensqualität

Für ältere Menschen ist der Bezug zu Pflanzen in ihrer Biographie sehr wichtig. Gartentherapeutische Interventionen können diesen Bezug sichern und die gesundheitsbezogene Lebensqualität dieser Bevölkerungsgruppe steigern. Dies bestätigen die Resultate einer qualitativen Wirkungsanalyse, die im Rahmen des schweizerischen Forschungsprojektes «Therapeutische Gärten für Alterszentren» ermittelt worden sind.<sup>4</sup> Die Forschung in der Gartentherapie geht mit einem 2011 gestarteten KTI-Projekt noch einen Schritt weiter, indem



Ein Patient beim Eintopfen von Kapuzinerkressenpflanzen



**Gruppentherapie im Therapiegarten der RehaClinic Zurzach**

erstmal die Arbeit mit Pflanzen in der Langzeitpflege von BewohnerInnen in Alters- und Pflegeheimen entwickelt werden.

#### **Mit Pflanzenvielfalt Sinne ansprechen**

Grundsätzlich ist in der Gartentherapie auf eine grosse Pflanzenvielfalt zu achten, die alle Sinne anspricht. Diese animiert zu Aktivitäten, die das Selbstvertrauen der Klientinnen und Klienten steigern können. Es spricht nicht nur die emotionale, sondern auch die physische, kognitive und soziale Ebene an. Die Aktivitäten werden zielgerichtet ausgewählt und an die jeweiligen Bedürfnisse adaptiert.

Der Ausstattung des Therapiegartens kommt eine grosse Bedeutung zu. Wegführung und -beläge, Handläufe, Orientierungshilfen, Hochbeete, Sitz- und Rückzugsecken, natürlicher Schattenwurf etc. sind Elemente und Faktoren, die auf die Patienten und BewohnerInnen zugeschnitten sein müssen. Bei Gärten für an Demenz erkrankten Menschen muss der Sicherheitsaspekt speziell berücksichtigt werden.

#### **Programm für Schmerz- und Schlaganfallpatienten**

An der RehaClinic Zurzach wurden im Rahmen eines KTI-Forschungsprojektes Gartentherapieprogramme für Schmerz- und SchlaganfallpatientInnen entwickelt. Dabei wurde auch ein 4000 m<sup>2</sup> grosser Therapiegarten angelegt. Die Wege wurden so ge-

staltet, dass auch RollstuhlfahrerInnen den Garten erleben können. Dieser wirkt mit all seinen Farben, Düften, Formen, tages- und jahreszeitlich wechselnden Stimmungen positiv auf das psychische und physische Wohlbefinden der PatientInnen.

Selbst im Winter kann die Gartentherapie angeboten werden. Dafür wurde ein Gewächshaus gebaut, das als Therapieraum, bei schlechtem Wetter aber auch als Aufenthaltsraum dient. Darin herrscht eine fast tropische Atmosphäre mit blühenden Orchideen und einer Sitzcke unter Palmen. Herr S., der nach einem Schlaganfall 6 Wochen in der Klinik verbrachte, schätzte es sehr, dass er in der Gartentherapie mit beiden Händen spielerisch arbeiten und dadurch die linke Hand trainieren konnte. In den anderen Therapien fand er es sehr mühsam, den linken Arm willentlich nach Anleitung zu bewegen. Auch nach Hause zurückgekehrt, übernahm er dort wieder Arbeiten im Garten.

Die Nachfrage nach Therapiegärten und gartentherapeutischen Angeboten ist in den letzten Jahren enorm gestiegen. Diesem Bedürfnis begegnet man im deutschsprachigen Raum mit verschiedenen Lehrgängen und Weiterbildungen. Für die Koordination der Aus- und Weiterbildung und die Qualitätssicherung wurde in der Schweiz ein Netzwerk gegründet, das die Interessen aller beteiligten Disziplinen verlinkt. Der Grundstein für eine erfolversprechende Therapieform ist damit gelegt. ■



**Martina Föhn**, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Fachstelle Grün und Gesundheit, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Wädenswil; 058 934 59 24  
martina.foehn@zhaw.ch

## **Renforcer la confiance en soi par les plantes**

L'intérêt manifesté pour l'hortithérapie a fortement augmenté ces dernières années. Si des programmes d'hortithérapie existaient déjà il y a un siècle, avant tout en Angleterre et aux Etats-Unis, la recherche portant sur ses effets est récente. La haute école zurichoise en sciences appliquées (ZHAW), traite le sujet depuis dix ans. Une étude menée dans ce cadre montre qu'un programme d'hortithérapie renforce la qualité de vie liée à l'état de santé ainsi que les aptitudes physiques. Les comportements en cas de peur et les stratégies face à la douleur se trouvent améliorés. L'hortithérapie est avant tout utilisée en réadaptation, en gériatrie/gérontologie et en psychiatrie. ■

#### **Literatur**

- <sup>1</sup> Schneiter-Ulmann, R. et al.: Lehrbuch Gartentherapie, Verlag Hans Huber, Bern 2010
- <sup>2</sup> Wichrowski, M. et al.: Effects of horticultural therapy on mood and heart rate in patients participating in an inpatient cardiopulmonary rehabilitation program. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, vol. 25, 2005, pp. 270–274
- <sup>3</sup> Verra, M. et al.: Horticultural therapy for patients with chronic musculoskeletal pain. *Journal of Alternative Therapies in Health and Medicine*, accepted 8/2011
- <sup>4</sup> Beck, T. et al. (2005): Schlussbericht KTI-Projekt Therapeutische Gärten für Alterszentren In: <http://www.sozialearbeit.zhaw.ch>

#### **Links**

- Lehrgang CAS Gartentherapie: [www.iunr.zhaw.ch](http://www.iunr.zhaw.ch)
- Schweizerische Gesellschaft Gartentherapie: [www.gartentherapie.ch](http://www.gartentherapie.ch)