



Gartentherapie für alle

Die Landesgartenschau bot heuer der Gartentherapie eine grossartige Plattform. Von Mai bis Oktober konnten viele kleine Schritte gemacht werden, um diese Art der Therapie vorzustellen.

Wir, einige Gartentherapeut:innen aus dem Großraum München/Süddeutschland, treffen uns seit fünf Jahren in regelmäßigen Abständen, um uns beruflich und fachlich auszutauschen. Als wir erfuhren, dass die Bayerische Landesgartenschau 2024 nach Kirchheim b. München kommen würde, wollten wir dort unbedingt auch die Gartentherapie vertreten sehen. Letztendlich gestattete uns der Landesverband für Gartenbau und Landespflege, ihre Fläche bei der Bayrischen Landesgartenschau für einen Aktionstag pro Monat nutzen zu dürfen. So bekamen wir Gelegenheit, zwischen Mai und Oktober je einen Tag mit Gartentherapie zum Kennenlernen bei der Gartenschau anzubieten. Die Fläche bestand aus einer kleinen Streuobstwiese und einem Pavillon in Form eines doppelstöckigen Containers.

Welttag der Gartentherapie

Den Auftakt der Veranstaltungsreihe bestritten wir gemeinsam mit vielen Helfer:innen – glücklicherweise genau am 18. Mai 2024 – zum Welt-Gartentherapie-Tag. Bei Bilderbuchwetter konnte sich die Gartentherapie eindrücklich in Szene setzen und fand bei den Besucher:innen durchgehend großes Interesse. In persönlichen Gesprächen und praktischen Workshops demonstrierten wir, was Gartentherapie alles sein kann. Groß und Klein klebten Bilder aus frischen Blumen, säten Blumen und Kräuter ein, legten kleine Gewächshäuser mit Stecklingen und hübschen Muscheln an oder ließen sich auf Sinneswahrnehmungsübungen ein. Das Glücksrad lief unermüdlich und machte die Besuchenden nochmals auf den besonderen „Gartentherapie-Feiertag“ und die beiden Vereine [GGuT](#) (Gesellschaft für Gartenbau und Therapie) und [IGGT](#) (Internationale Gesellschaft für Gartentherapie e.V.) aufmerksam. Konrad Neuberger, der Präsident der GGuT, hatte den weiten Weg auf sich genommen, um über die Geschichte der Gartentherapie vor aufmerksamen Zuhörer:innen zu referieren.

Filme und Ausschnitte rund um die Gartentherapie konnten an jedem Aktionstag angeschaut werden. An diesem ersten Aktionstag zeigten wir Gartentherapeut:innen unsere Vielfältigkeit, bewarben unsere weiteren Aktionstage und feierten uns auch ein bisschen selbst.

Der Anfang war gemacht. Von nun an begann für uns die Öffentlichkeitsarbeit, die wir ehrenamtlich mit großem Engagement in die Hände nahmen. Wir nutzten sehr unterschiedliche Möglichkeiten, beispielsweise mittels Internetseiten, diversen Newslettern, Blogbeiträgen, über Instagram oder anderen Social-Media-Kanälen, Microinfluencing, Interviews beim Radio etc. Auch haben wir persönliche Einladungen an umgebende Einrichtungen verschickt. Das positive Feedback bestätigte uns, dass es ein guter Weg war, die Gartentherapie auf einer Landesgartenschau zu inszenieren, auch wenn eine Förderung leider ausgeblieben war. Bei den folgenden Aktionstagen deckten wir die unterschiedlichsten Themen ab.



Besucher Welttherapietag © Stefanie Hermann

Was mit Demenz noch alles geht

Im Juni las [Ruth Wetzel](#), Buchautorin und Gerontopsychiatrische Fachkraft, Dozentin und Referentin zum Thema Demenz aus ihrem Buch „Was mit Demenz noch alles geht“ und zeigte am Nachmittag zusammen mit Jutta Schofer, einer Lehrkraft vom Diakonischen Institut aus Dornstadt, kleine einfache Aktivierungen unter Berücksichtigung ihres Buchtitels zum Anregen der Sinne: So flochten die Besucher:innen Fingerringe aus Lavendel, probierten Kräuterbowle und wurden angeleitet, ein Handpeeling an sich auszuprobieren. Anne Hahnenstein hatte im Vorfeld Radieschen ausgesät aus und brachte sie zum Einpflanzen mit. Dies tat auch ein Besucher, der seinen demenzkranken Vater mitbrachte, um später zusammen Glück zu ernten. Der ältere Herr wollte seinem Radieschen einen Namen geben; gemeinsam überlegten wir zwischen Rudi oder Willi. Danach wurde das Langzeitgedächtnis durch Riechen und Schmecken von Kräutern aktiviert. Es wurde deutlich erkennbar, dass gemeinsame Erlebnisse, hier durch Beschäftigung mit Kräutern, Freude bereiten. Es sind auch Begegnungen mit Betroffenen und ihren Angehörigen wie diese, die wir uns gewünscht haben.

Gartentherapie in der Geriatrie

Im Juli referierte [Angelika Ulrich](#), Pflegeberaterin und Gartentherapeutin nach IGGT, kurz über Gartentherapie in der Geriatrie. Im Anschluss leitete sie an, die Blätter ausgesuchter Kräuter in die Hand zu nehmen (taktile Wahrnehmung), es genau anzuschauen (visuelle Wahrnehmung) und es zu Nase und Mund zu nehmen (olfaktorische Wahrnehmung). Zum Schluss gab es zu dem jeweiligen Kraut eine lebhaftere Geschichte oder ein Märchen.

Am Nachmittag kreierte die Besucher:innen mit einfachen Mitteln Ohrwurm-Hotels. Ein manches Mal hörte man von älteren Anwesenden auf die Einladung, sich zu beteiligen, das sei doch „bestimmt nur etwas für Kinder“. Doch dann nahmen sie sich ein Herz und machten doch mit, was sie freute und zum Staunen brachte. An diesem Tag hatte sich auch Sylvie Schiller mit ihrem beeindruckenden [mobilen Hochbeet „Flora“](#) auf den Weg zur Landesgartenschau gemacht. Zusammen mit ihrem Partner Jan Beyer stellte sie Interessierten die Raffinessen des Hochbeetes vor.

Therapiegärten gestalten

Im August war nun ich, Architektin und Gartentherapeutin nach IGGT, [garten für alle](#), an der Reihe. An diesem Tag stand der Mensch als Person mit all seinen Sinnen im Fokus, für den ich geeignete Außenräume wie Sinnesgärten, Therapiegärten oder Spielplätze plane. Speziell sollte es aber um Außenräume für Menschen

mit Demenz gehen und so zeigte ich, welche Elemente einen Therapiegarten ausmachen. Diese konnte man sensorisch mit einem Ratespiel in Gießkannen erleben. Die „Gegenstände“ in den Kannen, die sinnbildlich für ein wichtiges Element im Therapiegarten standen, ließ ich von den Besucher:innen ertasten und erraten. Ein kleiner Playmobil-Stuhl deutete z.B. auf die Sitzmöglichkeiten hin, die ein eigenständiges Spazierengehen und, wenn nötig, eine Rast ermöglichen. Pflanzen zum sinnlichen Erfahren (z.B. Kräuter, Duftpflanzen, Naschgarten) sollen gut erreichbar sein und in Beeten, Hochbeeten oder Tischbeeten präsentiert werden. Barrierefreiheit und gute Wegbeläge müssen zum eigenständigen Erleben des Gartens unbedingt gewährleistet sein. Ein flauschiger Stofftier-Spatz in der Gießkanne zeigte, dass auch Tiere, beispielsweise Vögel, Insekten oder Igel, den Garten bereichern und Sinneserlebnisse bieten. Wasser als das wichtigste Element neben Feuer, Erde und Luft war in der letzten Gießkanne zu ertasten. Bevor ich einen Garten plane, analysiere ich grundsätzlich die Zielgruppe und die Ziele mit Hilfe eines Konzeptes. In der Konzeptgruppe erarbeiten wir, was die Nutzer:innen aus den verschiedenen Bereichen der Hauswirtschaft, Pflege und Betreuung aktiv mit und im Garten machen möchten, beispielsweise Spaziergänge, Pflanzenanzucht oder einen Pausenaufenthalt. Nur wer den Garten auf die individuellen Bedürfnisse der Nutzenden und die Gegebenheiten abstimmt, erfährt, dass der Garten auch genutzt und gepflegt wird.

Wichtig war mir außerdem, meine Gartengruppe aus meiner Gartenstunde vorzustellen. Ich zeigte die Selbstporträts, welche die Bewohner:innen der Einrichtung angefertigt hatten.

Während des ganzen Tages konnten die Besucher:innen einen mitgebrachten, mobilen Fußerfahrungspfad ausprobieren, den ich aus einem von mir geplanten Kindertagenaußenraum auslieh. Über Sand, Steine, Moos, Blätter und Heu konnte man gehen, sich ent-



© Stefanie Hermann

weder mit geschlossenen Augen vertrauensvoll von einer begleitenden Person führen lassen oder die Erfahrung selbständig angehen. Diesen Pfad können Besucher:innen barfuß oder Senior:innen mit Schuhen als Sturzprophylaxe nutzen. Kinder waren gegenüber dieser Sinneserfahrung sehr aufgeschlossen.

Im Workshop am Nachmittag ließen wir aus Karton geschnittene Schmetterlinge erblühen. Diese wurden mit Schnur umwickelt und mit Blumen bestückt.

Gartentherapie Indoor

Im September zeigte [Bärbel Zirkel](#), Gartentherapeutin nach IGGT, Gärtnerin und Floristikmeisterin, wie und womit sie mit demenzkranken Menschen drinnen arbeitet, ganz ohne Garten. Am Nachmittag durften sich die Besucher:innen Girlanden mit Naturmaterialien wie Blätter, Samenkapseln, Federn oder getrockneten Blüten anfertigen. Eine kreative Beschäftigung, die einiges an feinmotorischen Fähigkeiten der Hände sowie Geduld abverlangte.

Die Alzheimer Gesellschaft München war zusätzlich mit Demenzstationen aus ihrem Parcours mit am Stand. Hier konnten Interessierte versuchen, in einem Spiegel vorgegebene Formen zu malen oder mit Messer und Gabel Essen auf Teller zu verteilen. Es war eine interessante Begegnung für die Besucher:innen, nicht mehr die Kontrolle über etwas zu haben, das einem sonst sehr leichtfällt. Mit dem eigenen Scheitern zurechtzukommen und Geduld mit sich zu haben, füllte einen lehrreichen Nachmittag.

Gartentherapie und Rituale

Der Oktobertermin wurde von [Rainer Engler](#) mit dem Thema „Rituale in der Gartentherapie“ bestritten. Als Gärtnermeister beschäftigt er sich schon lange mit Pflanzen und den Ritualen im Jahreskreislauf. Anhand eines selbst gefertigten Jahres-Rhythmus-Rads erklärte er die Bedeutung der einzelnen Festtage, die unseren Lebens- und Jahresrhythmus bestimmen, und ging dabei auf das Räuchern und seine Wirkung ein. Rainer Engler ist für seine exotische Pflanzenauswahl bekannt: An diesem Tag faszinierte er die Besucher:innen mit den Blüten und dem starken Duft der Schneckbohne.

Die Jahreszeit Herbst ist die Zeit im Jahr, in der wir die Ernte einfahren, in der wir „Danke“ sagen wie wir es auch vom Erntedankfest her kennen. Ein Feuer wurde in der Feuerschale entfacht. Besucher:innen konnten sich ein Thema aussuchen, wofür sie dankbar sind, schrieben dies auf einen Zettel, wickelten es um ein Stückchen Holz und verbrannten es in der Feuerschale. Ebenso wurden Probleme in Form einer „harten Nuss“ mit geeignetem Werkzeug geknackt. Ein in die Jahreszeit passender Abschluss aller Aktionstage.

Fazit

Obwohl es uns nicht zu jedem Termin möglich war, sehr viele Menschen zu erreichen, was zum einen am Wetter selbst lag oder an der Tatsache, dass der Aktionstag mitten in der Woche lag, fällt unser Fazit positiv aus. Doch stellten wir fest, dass nicht die Quantität der Besucher:innen ausschlaggebend war, sondern die Qualität der Gespräche. Nicht selten kamen Personen gezielt morgens um 11 Uhr zum Vortrag und um 14 Uhr zum Workshop wieder oder verbrachten sogar den ganzen Tag an unserem Stand. Interessierte Gartentherapeut:innen reisten von weit her an, um uns kennenzulernen und sich mit uns auszutauschen. Auch konnten wir zwei neue Mitglieder für unsere Stammtisch-Treffen gewinnen.

Während der Landesgartenschau rief Joachim Henle die Website <https://www.gruen-hilft-heilen.info/> ins Leben, um die Vernetzung voranzutreiben. Was nun bleibt, ist die Hoffnung, dass ein Anfang gemacht ist, dass sich Gartentherapeut:innen weiter vernetzen und eventuell sogar ein Berufsverband entsteht.

Wir denken schon über eine weitere Aktion des nächsten Welttags der Gartentherapie 2025 nach.

Literaturhinweise

Wetzel, R. (2021). Was mit Demenz noch alles geht. Reinhardt Verlag: München.

Kreuer, U. (2020). Gartengestaltung für Menschen mit Demenz. Haupt Verlag: Bern.

Autor:in



DIⁱⁿ **Architektin Stefanie Hermann** ist zertifizierte Gartentherapeutin nach IGGT und hat ihr Planungsbüro „garten für alle“ genannt, da sie wirklich jeder Person den Außenraum zugänglich machen möchte (www.gartenfueralle.de).



Selbstporträts © Stefanie Hermann