

Selbsthilfegruppe "Natur und Heilen für Hörgeschädigte"



Treffen der Selbsthilfegruppe

Laut Veranstaltungsplan und Bekanntgabe im „Hörmosaik“

"Haus des Miteinander Hörens"

Bonhoefferstraße 24b, 99427 Weimar

Sprecherin der Gruppe ist Veronika Linser

Die Gartentherapie - ein grober Überblick

Unser Tagesablauf ist geprägt von Technik und Maschinen. Morgens klingelt der Wecker, Kaffeemaschine, Toaster und Fahrstuhl nehmen uns weitere Arbeit ab. Mancher sitzt den ganzen Tag am Computer. Dabei wird die Sehnsucht nach Natur immer größer.

Pflanzen und Menschen sind seit Anbeginn durch wechselseitige Beziehungen verbunden. Bereits die Neandertaler schmückten Grabhöhlen mit Blumen. Taten sie dies der Farben, Düfte oder Heilwirkung wegen? Gab es spirituelle Gründe dafür? Sicher ist, dass bereits unsere frühesten Vorfahren erkannten, wie wichtig die Natur ist.

Gärten anzulegen und Pflanzen zu kultivieren ist Teil der menschlichen Kulturgeschichte. Dabei entstanden im Lauf der Geschichte die unterschiedlichsten Gärten. Die Spannweite reicht dabei von reinen Nutzgärten der Selbstversorger, über Kräutergärten, bis hin zu den Ziergärten unserer Zeit.

Früh erkannten Heiler und Gelehrte auch den therapeutischen Zweck des Arbeitens im Garten. Buddhistische und christliche Mönche benutzen die sich oft wiederholenden Bewegungen der Gartenarbeit als Meditation.

In den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts begannen amerikanische Forscher, sich wissenschaftlich mit dem Garten als therapeutischem Medium zu befassen. Es wurde bei Patienten mit unterschiedlichsten körperlichen und seelischen Erkrankungen eine spürbar heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele beobachtet.

Basierend auf diesen Erkenntnissen entwickelte sich bis heute das interdisziplinär orientierte Berufsbild des Gartentherapeuten. Es vereint die Fertigkeiten vom Gartenbau mit dem Wissen von Psychologen, Pädagogen und Therapeuten. Ein Teil der gartentherapeutischen Tätigkeit ist die Arbeit mit Kindern. Gerade hier wirken sich die komplexen Bewegungsabläufe und das Zusammenspiel von Muskeln und Sinnen positiv auf die Kleinen aus. Kinder trainieren spielerisch die Sinne, Muskulatur und das Gehirn.

Kinder mit Behinderungen haben nur eingeschränkte Möglichkeiten, sich in Bewegung und Spiel zu erproben. Gartentherapeuten fördern hier behutsam und spielerisch in barrierefreien Gärten die Entfaltung von Entwicklungschancen.

Gartentherapie stellt aber auch ein hervorragendes Angebot für ältere Menschen dar. In einer immer älter werdenden Gesellschaft treten zum Beispiel häufiger Demenzerkrankungen auf. Auch bei diesem Krankheitsbild lässt sich die Gartentherapie vorteilhaft einsetzen.

Durch die Bewegung im Garten, durch Gerüche, Bilder und Farben werden diese Patienten aktiviert. Was den Prozess der Erkrankung nicht völlig abwenden, aber deutlich verlangsamen kann.

Besonders positiv wirkt sich die Gartentherapie auf die kognitiven und motorischen - aber auch auf die sozialen, persönlichkeitsbildenden sowie auch emotionalen - Fähigkeiten der Kranken bzw. Teilnehmer aus.

So haben behinderte Menschen häufig nur eingeschränkte Möglichkeiten, an "normalen" Alltagsabläufen teilzuhaben, da immer noch viele Einrichtungen nicht für ihre speziellen Bedürfnisse konzipiert, d.h. nicht barrierefrei sind.

Durch Gartentherapie erhalten Menschen mit psychischen und/oder körperlichen Einschränkungen die Chance zu einem barrierefreien Zugang zu naturnahen, gesundheitserhaltenden und -fördernden Aktivitäten, in einem stressfreien Umfeld. So kann auch - nicht zuletzt - Einsamkeit und sozialer Isolation vorgebeugt bzw. begegnet werden. Mobile "grüne Inseln" werden zu kleinen Oasen in Tageseinrichtungen, Heimen und zu Hause. Je nach der individuell erforderlichen Situation, werden gemeinsam mit den Teilnehmern abwechslungsreiche "Garteneinsätze" durchgeführt.

Wichtig dabei ist: Es soll Spass machen und zum Mitmachen animieren. Wie heißt es so schön? **"Lachen ist die beste Medizin"**.