

Therapieraum Garten

Kinder fördern in und mit der Natur



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



EUROPEAN TERRITORIAL CO-OPERATION
AUSTRIA-CZECH REPUBLIC 2007-2013
Gemeinsam mehr erreichen. Společně dosáhneme více.



Vorwort

Die Gartentherapie ist eine wertvolle Ergänzung zu medizinischen und psychotherapeutischen Behandlungen und wird mittlerweile immer mehr eingesetzt, so zum Beispiel in SeniorInnenwohnheimen, Spitälern und anderen Betreuungseinrichtungen. Besonders Kinder profitieren von der Möglichkeit, sich im Umgang mit der Natur erleben und spüren zu können.



Im Zuge des EU-Projekts „Gartentherapie - Soziale Involvierung und Inklusion durch gartentherapeutische Maßnahmen und Aktivierung“ hat „Natur im Garten“ gemeinsam mit den tschechischen Projektpartnern den Grundstein zu einer grenzüberschreitenden Zusammenarbeit gelegt. Durch die internationale Vernetzung findet ein bereichernder Austausch zwischen den einzelnen Projektpartnern statt und Kompetenz und Wissen werden geteilt.

Die vorliegende Broschüre gibt einen Überblick über die Gestaltung und Leistungen der Gartentherapie mit Kindern. Sie soll auch aufzeigen, wie wichtig eine den Bedürfnissen der Menschen angepasste Freiraumplanung ist und welche positiven Effekte im Rahmen der Gartentherapie erzielt werden können.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'W. Sobotka', written in a cursive style.

Mag. Wolfgang Sobotka
Landeshauptmann-Stellvertreter

Inhaltsverzeichnis

1. Der Garten als erweiterter Lebensraum für Kinder	4
2. Gartentherapie als Teil des Konzeptes in Betreuung, Pflege und Therapie von Kindern	8
3. Vom Fensterbrett bis zum Therapiegarten.....	14
4. Gartentherapie in der Therapie von Kindern.....	19
5. Der barrierefreie Garten	27
6. Didaktik & Methodik in der Gartentherapie mit Kindern.....	31
7. Beispiele aus der Praxis.....	38
8. Internationale Entwicklungen	52
9. Literatur / Adressen.....	53

1. Der Garten als erweiterter Lebensraum für Kinder

„Vergleiche nie ein Kind mit einem anderen, sondern immer nur mit sich selbst.“

Pestalozzi, Sozialpädagoge, 1746-1827

Die meisten Kinder sind sehr gerne draußen – zum Leidwesen vieler Eltern bei jedem Wetter, aber wie heißt es so schön: ‚Es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung!‘.

Daher gehört auch schon bei den ganz Kleinen eine Matschhose zur Grundausrüstung ihrer Garderobe und viele Kindergärten nützen je nach Umfeld die Möglichkeit, bei jedem Wetter das Gebäude zu verlassen und die Aktivitäten der Kinder in den Garten zu verlagern.



Doch welche Faszination liegt für die Kinder im Draußen-
sein, was lockt sie hinaus in die Natur?

- Toben
- Nach Herzenslust rennen
- Vögel beobachten
- Verstecken spielen
- Matsch machen
- Sand spielen
- Balancieren
- Auf Bäume klettern
- Mit dem Hund spielen
- Häuser und Hütten aus Ästen bauen
- Nachlaufen spielen
- Räuber und Gendarm spielen
- Auf der Slackline balancieren
- Picknicken

Diese Nennungen gab es bei einer Blitzumfrage unter den Kindern zwischen 5 und 12 Jahren in der Umgebung der Autorin und sie können sicher noch um viele andere Tätigkeiten im Freien erweitert werden, für die es sich „lohnt“ den Fernseher auszuschalten oder noch besser erst gar nicht einzuschalten...Abgesehen davon, dass es für Kinder sowieso gesünder ist, sich an der frischen Luft zu bewegen anstatt im Haus zu sitzen, hat die Sonne einen großen Anteil daran, wie sich das Knochenwachstum der Kinder verhält. Durch die Sonne wird die Bildung von Vitamin D in der Haut angeregt. Vitamin D hilft dem Kind, ein gesundes Knochengerüst zu entwickeln, zudem versorgt es auch den Herzmuskel und das Nervensystem mit Kalzium. Schwierig ist die Gratwanderung zwischen ausreichendem Sonnenschutz und der Möglichkeit, ohne UV-Schutz genug Sonnenlicht über die Haut aufzunehmen: ein zu hoher Lichtschutzfaktor im Sonnenschutzmittel verhindert die Bildung des Vitamin D in der Haut. Als allgemeingültige Empfehlung kann gesagt werden, dass sich Kleinkinder im Sommer generell in der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr nicht in der prallen Sonne aufhalten sollten!

Die WHO (World Health Organisation) empfiehlt für Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde Bewegung pro Tag und das an mindestens fünf Tagen pro Woche: aktuell sieht es



Passend gekleidet wird der Garten auch bei Regen erobert.



Gemeinsam Gipfel zu erstürmen macht Spaß ...



... und den Ausblick zu genießen erst recht!



Sonne in Maßen tut gut



Marienkäfer faszinieren alle Kinder.



Die Früchte der Rose, die Hagebutten, finden vielerlei Verwendung...

allerdings so aus, dass sogar schon Volksschulkinder durchschnittlich 71 Minuten pro Tag fernsehen und zusätzlich 30 Minuten vor dem Computer verbringen...wie kann man das ändern?

Ein möglicher Ansatz ist, Freiräume von Schulen und Kindergärten ansprechender zu gestalten. Ansprechender heißt im Fall der Kinder altersangepasst und vielfältig. Leicht zu pflegendes Einheitsgrün auf möglichst überschaubarer Fläche bietet für Kinder keine Herausforderung! Kinder lieben uneinsichtige Rückzugsorte, wo sie fernab der Kontrolle durch Erwachsene tun können, was sie wollen - das am besten in Kombination mit Wasser, Sand, Nägeln, Holz. Eine Gartenbaustelle also. Das ist eine uneingeschränkte Empfehlung aus den Beobachtungen der Autorin, die seit vielen Jahren mit Kindern zusammenarbeitet. Diese wollen etwas bauen, entwickeln, experimentieren und konstruieren. Kinder wollen Erfahrung sammeln! Die Bauwerke müssen durchaus nicht von Dauer sein, es reicht, wenn ein paar Seile, Schrauben, Nägel und Hammer bereitgestellt werden, um temporäre Fallen, Rückzugsmöglichkeiten und Lager entstehen zu lassen. Vielleicht noch ein paar alte Tischtücher, Stoffbahnen und Strohmatte und fertig ist das Fort Knox, die Ritterburg, eine Festung, die Räuberhöhle oder ein Schloss.

Dazu alte Häferl oder Reindln und es kann aufgeköchelt werden: Gänseblümchensuppe, Spitzwegerichsalat und Löwenzahneintopf, Aufläufe aus Bockerln und Zapfen - Buchecker und Nüsse werden auch gerne gesammelt und als Essen für Puppe, Teddybär und Co. verwendet - und am Ende des Spiels gerne selbst verzehrt. Daher ist es auch wichtig, auf die gefährlichsten Giftpflanzen zu verzichten, wobei hier zu beachten ist, dass man die Kinder dennoch den Umgang mit giftigen Pflanzen lehrt. Dazu gehört, sie zu erkennen - auch als Eltern und Erziehende.

Bei den Älteren stehen die Früchte der Wildrose hoch im Kurs, aus denen man Juckpulver erzeugen und es den anderen in den Kragen streuen kann...den Juckreiz erzeugen hierbei die feinen Härchen, die den Kernen der Hagebutten anhaften.

Alleine durch die kurze Aufzählung wird klar, dass es der Vielfalt im Garten bedarf und der Zeit und Geduld seitens der Erziehenden, die Kinder praktisch tätig werden zu lassen. Auch wenn ein „mir ist soooo fad...“ dazu verlocken kann, die Kinder permanent zu „bespaßen“ - Gutes tun Sie damit weder sich noch den Kindern. Oft entsteht gerade aus der Langeweile heraus ein neues Spiel und Eltern/ Erziehende sind entlastet, wenn sich die Kinder selbst beschäftigen (dürfen). Sind sie dann älter, kann man sich zu dieser Strategie des „Langeweile-aushalten-übens“ in jungen Jahren nur beglückwünschen, denn dann haben die Kinder schon gelernt, dass es erstens nicht immer Action gibt und man sich zweitens tatsächlich selbst beschäftigen kann

und man drittens nicht immer im Mittelpunkt stehen muss, wenn Erwachsene dabei sind...und so lernen die Kinder in anregender Umgebung, sich selbst genug zu sein, ohne andauernd auf externe technische Hilfsmittel wie Fernseher, Computer oder Spielkonsolen zurückgreifen zu müssen. Ganz nebenbei trainieren Kinder so ihre Ausdauer, kräftigen ihre Muskeln und Gelenke, üben sich in sozialer Verträglichkeit und dem Umgang mit Gruppen, schulen ihre Wahrnehmung und die Koordination.

Eine gut geschulte Motorik ist die Grundlage vieler weiterer Fähigkeiten, wie beispielsweise der, rückwärts zählen zu können. Und das Beste: Kinder tun all dies ganz ohne Anregung von Erwachsenen, wenn ihnen die Möglichkeit dazu geboten wird. Wer schon mal von einem Baum gesprungen ist oder von einem Klettergerüst gefallen ist, wird die Gesetzmäßigkeiten der Schwerkraft schneller verstehen – in der Natur lernen Kinder früh, Ursache und Wirkung nachzuvollziehen. Und wer in jungen Jahren gelernt hat, auf einem Baumstamm zu balancieren oder auf einem Mäuerchen, dem wird es in der Schule leichter fallen, ruhig zu sitzen, denn ein gut entwickelter und geschulter Gleichgewichtssinn hilft nachweislich dabei, still sitzen zu können. Die neuere Hirnforschung hat gezeigt, dass auch die Entwicklung und Ausreifung des zentralen Nervensystems durch Bewegung verbessert wird!

„Auf diese Art entwickeln Kinder ein Gefühl für sicheres Gehen, Klettern, zielgerichtetes Werfen und Heben. Am Anfang steht immer mühsames Probieren und Wiederholen. Ohne Trainieren geht es nicht. Es ist ein langer Weg bis zum sicheren Zusammenspiel der Sinne und Muskeln“ (Grünes Presseportal).

Sie tun Ihrem Kind also nur Gutes, wenn Sie es auch gegen vorerst bestehende Widerstände hinaus in den Garten scheuchen. Die Schulung aller Sinne kommt dabei nicht zu kurz: das Rauschen des Windes, das Singen der Vögel, das taunasse Gras unter den Füßen, die Geräusche, die ein vorbeifliegender Käfer macht, das Rascheln der Blätter im Herbst, die Sonne auf der Haut, die Schatten, die durch das Blätterdach ins Strauchhaus fallen, der Geruch von Blüten und der Geschmack von frisch geernteten, noch sonnenwarmen Paradeisern aus dem Gemüsegarten – all diese Erlebnisse tragen zu einer vollen Ausreifung der Sinne bei. Und für die ganz wetterfesten Erwachsenen: ein Spaziergang nach einem Starkregen, wo so richtig tiefe Wasserlachen auf den Feldwegen oder im Garten stehen und – ganz selbst wieder Kind – mitten in die Pfütze hineinspringen.



Nach Bewegung an der frischen Luft schlafen alle Kinder gut – das freut die Eltern



Gemeinsames Staunen über winzige Details



Erkunden, wie tief die Wasserlache ist

2. Gartentherapie als Teil des Konzeptes in Betreuung, Pflege und Therapie von Kindern

„Kinder sind keine Fässer, die gefüllt, sondern Feuer, die entzündet werden wollen.“

Rabelais, französischer Schriftsteller und Humanist, 1494-1553

Die Kinder unserer Zeit wachsen in einer Welt auf, in der Mobilität und Technisierung unseren Alltag zwar erleichtern, jedoch natürliche Bewegungsräume für Kinder dadurch rar geworden sind. Der hohe Individualverkehr - auch durch nachmittägliche Aktivitäten, zu denen die Kinder per Auto chauffiert werden - führt dazu, dass Spielräume in der Natur, in denen gefahrlos getobt werden kann, drastisch abgenommen haben. Eine Folge davon ist, dass immer weniger Kinder im Freien spielen - Aktivitäten draußen haben sich in den vergangenen Jahrzehnten merkbar verringert.

Richard Louvs Buch „Last Child in the Woods“ (2008) beschreibt das so genannte „Nature deficit disorder“ - auf deutsch: „Naturdefizitsyndrom“. Dieses Buch verkaufte sich alleine in den USA über 1 Million Mal, es scheint also ein heißes Thema zu sein. Doch was versteht man



Trockene Regenfässer dürfen gerne erkundet werden, frei stehende bitte unbedingt kindgerecht abdecken, damit beim Erkunden nichts passiert

unter diesem Naturdefizitsyndrom? Es handelt sich um das Phänomen der zunehmenden Naturentfremdung vor allem der Kinder und Jugendlichen in der westlichen Welt. Diese Erscheinung tritt aber nicht nur in den USA auf, auch für Deutschland gibt es Studien: 11% der deutschen Kinder glaubten beispielsweise bei der letzten Befragung für den jährlich erscheinenden Jugendreport Natur, dass alle Enten gelb seien...Rainer Brämer, der Herausgeber des Jugendreports Natur schreibt in einem seiner Texte zur Wirkung von Natur auf die Psyche:

“ Kinder, die in eine grünere Umgebung ziehen, verbessern ihre geistigen Leistungen signifikant. Ein Aufenthalt im Grünen hat für junge Menschen mit Aufmerksamkeits-Defizit und/oder Hyperaktivitäts-Syndrom kurzfristig eine ebenso entlastende Funktion wie das Standardmedikament Methylphenidat (einschlägiger Handelsname Ritalin). Die Erfahrungen in deutschen Waldkindergärten gehen in eine ähnliche Richtung: Im Vergleich zu Besuchern von Regelkindergärten zeichnen sie sich nicht nur durch eine bessere Motorik und höhere Kreativität, sondern auch durch mehr soziale Kompetenzen und eine geringere spontane Aggressivität aus.“

(Gesamter Text zu finden unter www.natursoziologie.de/ Natur subjektiv - Texte zur Natur-Beziehung in der Hightech-Welt).

Durch diesen zurückgehenden Kontakt mit der Natur bleiben einige der menschlichen Sinne auf der Strecke: während eine Störung der sogenannten Fernsinne – des Hörens und Sehens – zu schweren Entwicklungsbeeinträchtigungen führen kann und es daher standardmäßig screenings (= Untersuchungen aller Kinder) für diese beiden Sinne gibt, monieren Expertinnen und Experten, dass die chemischen Sinne bei Kindern mehr und mehr verkümmern. Dies ist unter anderem auf die Zunahme von künstlichen Geschmacksverstärkern in unserer Nahrung zurückzuführen, die unsere Sinne beeinflussen.

Der Geschmackssinn kann auch durch operative Entfernung der Mandeln oder eine Operation am Mittelohr gestört sein, dies sind jedoch die Ausnahmen. Erst wenn der Geschmacks- oder Geruchssinn durch Schnupfen oder Ähnliches gestört ist, fällt uns auf, wie wichtig auch diese eher vernachlässigten Sinne für unser Wohlbefinden sind. Dies schlägt sich sogar sprachlich nieder: wir sind stinksauer, verbittert, finden jemanden süß oder können einen anderen gerade nicht riechen. Diese in unserem Alltag unterforderten Sinne können im Rahmen von gartentherapeutischen Interventionen gut trainiert werden, das Riechen an Blüten und das Verkosten von zuvor hergestellten Produkten nimmt in der Praxis der Gartentherapie einen guten Teil ein.



Staunen über die Größe eines Baumes



... und rote Rüben schmecken sooo gut.



Bäume wollen erklommen werden. Im Falle dieser Latschenkiefer sind es ja höchstens 3 m

Es gibt auch andere Folgen, die die sich wandelnde Kindheit nach sich zieht: durch mangelnde Bewegung ist Übergewicht bei Kindern stetig im Steigen begriffen, doch gerade das körperliche Tätigsein ermöglicht dem Zentralnervensystem erst die vollständige Reifung.

Weitere Folgen von mangelnder körperlicher Aktivität sind die Abnahme der Beweglichkeit insgesamt und Auswirkungen auf die körperliche Belastbarkeit, die erst gar nicht ausreichend entwickelt wird. Generell sind motorische, kreative und sprachliche Fähigkeiten weniger ausgeprägt als früher entwickelt - hingegen werden die Fernsinne (Hörsinn und Sehsinn) in unserer technokratischen Welt durch ausufernden Gebrauch der Neuen Medien stark und oft über Gebühr belastet.

Ebenso hinterlassen die geänderten Gesellschaftsverhältnisse im sozialen Bereich Spuren: wo früher viele Geschwister als Korrektiv und zum Üben sozialen Miteinanders zur Verfügung standen, steht heute eher das Wohl des Einzelnen anstatt das der Gruppe im Mittelpunkt. Früher war man auf das Überleben der Gruppe angewiesen, momentan besteht der Trend zur Individualisierung in unserer westlichen Gesellschaft.

Diese geänderten Verhältnisse können wir nur als gegeben hinnehmen; doch mit der Gartentherapie haben wir ein wunderbares „Allheilmittel“ zur Hand, das bei gesunden Kindern im Rahmen der Gartenpädagogik uneingeschränkt empfohlen werden kann, bei erkrankten Kindern als ergänzende Therapieform Großes bewirken kann!

Nachdem in unserer Gesellschaft die Grundlagen wie ausreichende Nahrung und ein sicheres Zuhause für die meisten Menschen erfüllt sind, dürfen wir uns den Luxus anderer zentraler Fragen leisten:

Was heißt es, ein zufriedenes Leben zu führen?

Was ist die Voraussetzung für menschliches Glück?

In der Positiven Psychologie geht man davon aus, dass wir in unserem Leben widerstandsfähiger und kreativer werden können, je mehr wir über unsere Stärken wissen. Diese Erkenntnis zieht sich durch alle Altersschichten hindurch. Die Positive Psychologie forscht auch darüber, wie die Institutionen in unserer Gesellschaft (Schulen, Krankenhäuser, Alters- und Pflegeheime) menschenfreundlicher gestaltet werden können.

Genau hier passt die Gartentherapie wunderbar ins Konzept. Ein guter Gartentherapeut, eine gute Gartentherapeutin legt den Fokus immer auf die Ressourcen, nie auf die Schwächen der Klientinnen und Klienten.

„Stärken stärken“ ist das Motto, unter dem die Therapie am erfolgreichsten ist und unter dem sich die zu Betreuenden am besten entfalten können. Das soll keinesfalls heißen, dass man nicht fordern darf und sogar soll! Durch Lob und Anerkennung erreicht man die Patientinnen und Patienten besser, auch für den



Im Handumdrehen wird aus einem einfachen Mörteltrog ein erfrischender Badezuber



Verantwortung für das Wohlergehen der Pflanzen übernehmen Kinder gerne schon von klein auf.

Therapeuten oder die Therapeutin ist es angenehmer, auf die Stärken zu fokussieren. Und die Schwächen nicht als Schwächen zu sehen, sondern als Verbesserungspotenzial.

In meiner jahrelangen Arbeit mit Kindern konnte ich beobachten, dass diese, sobald sie den Garten betreten, erst einmal alles genau inspizieren und sich eher ruhig verhalten. Kommen sie die folgenden Male in den Garten, haben sie den Raum schon für sich erobert – manche beginnen nun wilde Spiele, andere klettern als erstes auf Bäume und wieder andere arbeiten sehr gerne sofort aktiv an den angebotenen Aktivitäten mit. Sei es mit der Grabegabel die Erde zu lockern, Erdäpfel einzulegen oder den Kompost umzusetzen. Bereitwillig werden alle sich bietenden Vertreter der Tierwelt in Augenschein genommen, viele der Kinder trauen sich nach Monaten, Spinnen zu berühren („die sind ja gar nicht so grauslich“) oder einen Molch im Gartenteich vor der Teichreinigung heraus zu fischen. Die Hits im Garten sind der Erdkeller, wo kleine Molche unter den Steinen wohnen und die Kinder immer ganz vorsichtig und zart die Steine wenden, um die Tiere zu bewundern ohne ihnen weh zu tun und andererseits die Zeit der Ernte, wo mit großem Stolz Karotten, Erdäpfel und Mangold nach Hause getragen werden. „Stell Dir vor, meine Eltern haben gesagt, dass das die allerbesten Erdäpfel waren, die sie je gegessen haben, dabei haben wir nur Butter und Salz darauf getan!“

So wird neben dem Wissen über das erfolgreiche Gärtnern auch eine tiefe Liebe zur Natur und zu den darin vorkommenden Lebewesen gelehrt. Als Gartenbaulehrerin erlebte ich bei manchen Kindern Abneigung gegenüber anstrengenden Arbeiten, während andere gerade diese schweren körperlichen Tätigkeiten mit Freude und großem Engagement verrichteten wie beispielsweise ein Erdbeet anlegen oder den Kompost umwenden und dabei die zutage tretenden Würmer und Asseln bestaunen.

Apropos Staunen: Dieses Gefühl kommt oft zu kurz in unserem von Schnelligkeit geprägten Leben, doch Staunen braucht Zeit. Verharren vor einem Schmetterling, bis dieser wegfliegt, ganz still stehen bleiben, wenn man eine Schlange erspäht hat oder den Gang des Hirschkäfers bewundern, wenn dieser langsam den Gartenweg überquert. Oder den Fuchs, der sich einmal in unseren Schulgarten verirrt hatte. Aber auch die weniger flüchtigen BewohnerInnen unserer Erde, die Pflanzen, können Staunen auslösen. Beispielsweise bewundern sogar schon kleine Kinder die ersten hervorbrechenden Sprosse des Rhabarbers im Garten, die sich langsam aufrrollenden Blätter des Farns und die jungen Schoße, die bei mehrjährigen Stauden aus dem noch winterlichen Boden hervorbrechen.



Und volle Konzentration ...



... und geschafft!



Manchem Beikraut muss man mit großem Gerät zuleibe rücken.



Blattadern faszinieren im Gegenlicht



Sieht aus wie das Innere einer Wasserrutsche



Der Schlangenhauthorn zieht Groß und Klein mit seiner faszinierenden Rinde in den Bann

Ebenso die Kirschblüten, die nach dem Verblühen durch den Garten rieseln und den Boden mit „Schnee“ bedecken. Für Ungeduldige eignet sich zum Staunen die Ansaat schnell wachsender Pflanzen, wie die allseits bekannte und oft als Brotbelag beliebte Kresse, aber auch Schnittlauch, der vom Garten auf die Fensterbank geholt wird und hier den Winter über weiter wachsen darf bis er wieder ins Erdbeet nach draußen umzieht. Besonders gut lässt sich das Wachstum der Pflanzen für Kinder erlebbar machen, wenn man den Schnittlauch in Gläser setzt und so auch das „unterirdisch“ stattfindende Wachstum der Wurzeln beobachten kann. Gut geeignet sind auch die altmodischen Hyazinthen Gläser, auf die man ein kleines Hütchen aus wasserbeständigem Papier setzt: als erstes kommen die Wurzeln aus der Blumenzwiebel und dann erst die ersten grünen Triebe oben. Da man das Hütchen gefahrlos für die Pflanze abheben kann, ist oftmaliges Nachschauen, ob da schon etwas wächst, durchaus erwünscht. All das schärft den Blick der Kinder – gesunder wie kranker – für die Zusammenhänge in der Natur.

Richard Mattson, Gartentherapie-Professor an der Kansas State University, meint, es bedarf hauptsächlich einer Vision in der gartentherapeutischen Arbeit mit Kindern: „Schmutzig zu werden gehört zum Großwerden dazu“ lautet sein Credo. Respekt für die Wunder der Natur und ein wertschätzender Umgang mit ihnen gehört für jede gute Gartentherapeutin und jeden guten Gartentherapeuten zur Voraussetzung, um die Arbeit nicht nur als Beruf, sondern als Berufung erleben zu dürfen. Nur wer die eigene Begeisterung für den Garten, „das Garteln“ und die tierischen BewohnerInnen des Gartens mitbringt, kann durch seine Vorbildwirkung überzeugen und die Kinder mitreißen. Da Kinder von Natur aus mit Forschergeist und der entsprechenden Neugierde ausgestattet sind, kann man sich diesen Umstand zunutze machen und durch entsprechende Angebote im Garten vielfältige Erfahrungen ermöglichen. Doch ebenso darf einfach nur Blumen zu pflücken und die Sonne zu genießen Bestandteil einer gartentherapeutischen Einheit sein.

Joseph Cornell, der Pionier der Naturpädagogik aus den USA, propagiert, dass man nur durch die eigene echte Begeisterung andere ebenso begeistern kann. Das Hauptaugenmerk liege nicht bei mündlichen Erklärungen, sondern im Beobachten und „Selbst-tun“. Nirgendwo hat das die Autorin besser erfahren als im Gartenbauunterricht. Das Kollegium berichtete, die Schülerinnen und Schüler seien immer ausgeglichen und fröhlich aus dem Gartenbauunterricht zurück ins Schulgebäude gekommen. Dies konnte die Autorin auch selbst beobachten: aufgekratzte Schülerinnen oder Schüler konnten sich durch ruhige Tätigkeiten wie Jäten oder konzentriertes Sträucher-zurückschneiden beruhigen, müde, ausgelaugte Kinder wachten

im Garten wieder auf. Ausnahmslos alle Kinder kamen gerne in den Gartenbauunterricht – und das zu jeder Jahreszeit. Sogar bei Regen wollten die meisten – trotz Rückzugsmöglichkeit in die Gartenhütte - gerne draußen sein und nahmen bereitwillig Tätigkeiten an der frischen Luft auf. Als Gartenbaulehrerin hat man es leicht: es gibt so vielfältige Angebote im Schulgarten, dass jeder Mensch etwas findet, das seinen Neigungen entspricht. Der Autorin war immer wichtig, dass auch freies Spiel im Gartenbauunterricht möglich sein sollte, der Alltag der meisten Kinder ist mittlerweile so straff durchorganisiert, dass gerade in unverplanten Zeiten ein kollektives Aufatmen fast hörbar wurde. Die Kinder bauten Lager, überlegten sich Strategien, den „Feind“ aufzuspüren und waren voller Energie und Fantasie völlig ins Spiel versunken.

Am Wichtigsten ist das sehr genaue Beobachten der Befindlichkeiten der kleinen Menschen: wie geht es den Kindern heute, im Hier und Jetzt. Ein unvoreingenommener Blick auf das Kind ohne Diagnosen und Vorwissen ist der Autorin sehr wichtig, natürlich muss man die medizinischen Umstände kennen, um Unfälle oder Fehlbelastungen zu vermeiden, aber generell ist ein frischer und offener Blick auf jede Patientin und jeden Patienten empfehlenswert.

Was braucht genau dieser Mensch heute? Wie finde ich die zur Stimmung passende Tätigkeit? Das sind die Leitfragen für jede gartentherapeutische Intervention, und dass hier ein Höchstmaß an Flexibilität und Spontaneität seitens des Therapierenden gefragt ist, liegt auf der Hand.

Im Gegensatz zu einem Setting im Innenraum bietet hier der Garten mannigfaltige Möglichkeiten für Tätigkeiten, die besser alleine verrichtet werden aber auch für Tätigkeiten in der Gruppe, wenn das soziale Miteinander gefördert werden will. So kann jedes Mal neu entschieden werden, ob man lieber in einem stillen Winkel alleine werkeln will oder sich fröhlich lachend der Gruppe anschließen möchte. Oder im Kollektiv über die anstehenden Jätarbeiten gejammert wird, denn auch hier gilt: „Geteiltes Leid ist halbes Leid“. Und als Belohnung folgt vielleicht eine schnelle Runde in der Scheibtruhe...



Obwohl das Gerät fast so groß ist wie ich, kann ich damit umgehen



Die Flächen werden ganz gerecht aufgeteilt



Und zum Abschluss der Anstrengung als Belohnung eine Runde Schubkarrenrennen

3. Vom Fensterbrett bis zum Therapiegarten

„Garten ist nicht genug“, sagte der Schmetterling. Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume muss man haben.

Christian Andersen

Um gartentherapeutisch tätig werden zu können, braucht eine Klinik oder eine andere Einrichtung, die mit Kindern arbeitet, keinen großen Garten, kein weitläufiges Areal. Natürlich ist es wünschenswert, alle Möglichkeiten der Gartentherapie ausschöpfen zu können, aber auch wenn nur ein sonniges Fensterbrett auf der Station zur Verfügung steht, ist dies ausreichend, um erste Schritte in Richtung Gartentherapie zu machen, manchmal ergeben sich dann Möglichkeiten, auch woanders tätig werden zu können – ein Eckchen draußen im für alle PatientInnen zugänglichen Park für die Gartentherapie abzuzweigen zum Beispiel...



Es hat sich bewährt, alle Schritte der Gartentherapie von Beginn an fotografisch und auch schriftlich zu dokumentieren. Einerseits wird so die Arbeit der Gartentherapeutin/ des Gartentherapeuten sichtbar gemacht, andererseits wird beobachtbar, welchen Einfluss die Tätigkeit auf die PatientInnen hat. Zudem entsteht so eine schöne Fotodokumentation, mittels der auf der Station eine Ausstellung begleitet werden kann. Auch ist es für Neuankömmlinge auf der Station schön, zu erfahren, was denn während einer Gartentherapie überhaupt gemacht wird – sehr viele Menschen können sich darunter noch nichts vorstellen.

Vor allem im städtischen Raum hat die Gartentherapie den weiteren Vorteil, den Kindern und Jugendlichen zu vermitteln, wie das Gemüse aus dem Supermarktregal oder am Marktstand überhaupt dahin gekommen ist. Welche Pflanze welche Ansprüche hat und wie viel Zeit und Liebe im Sinne von Betreuung es bedarf, bis so ein winziges Samenkorn zum genussreifen Salat geworden ist.

Um Gartentherapie zu starten gibt es unendlich viele Möglichkeiten; diese können auch ganz klein sein: Wenn Kinder über mehrere Wochen im Krankenhaus bleiben müssen, kann man beginnen, indem erst einmal leere Joghurtbecher gesammelt werden – diese fallen im Krankenhaus in rauen Mengen an. Gut ausgewaschen werden sie zu Pflanzgefäßen. Nun organisiert die Station entweder Watte oder Erde, was manchmal von der Hygieneabteilung mit Argusaugen beobachtet wird. Erde ist oft deshalb verboten, weil mit ihr Keime oder Bakterien ins Krankenhaus eingeschleppt werden beziehungsweise sich im warmen Klima des Krankenhauses in Verbindung mit dem Gießwasser an der Erdoberfläche Schimmelpilze bilden könnten, die die Gesundheit beeinträchtigen können.

Auch in der Physikalischen Therapie gibt es manchmal Vorbehalte gegenüber dem Hantieren bzw. dem Aufstellen von Pflanzgefäßen mit Erde. Die Begründung ist, dass während der Therapie eine vertiefte Atmung erfolgt und folglich die PatientInnen dadurch möglicherweise im Pflanzsubstrat vorhandene Keime und Bakterien tief in die Lunge einatmen könnten.

Verständlich insofern, als viele kleine (und große) PatientInnen, die frisch operiert sind, einen künstlichen Zugang für die Nahrung oder andere Erkrankungen mit offenen Wunden haben, was den Umgang mit Erde ausschließt. Wie hoch die Gefahr, die vom Hantieren mit Erde ausgeht tatsächlich ist, konnte die Autorin allerdings nicht herausfinden. Das Thema ist emotional hoch sensibel, leider fanden sich keine Studien, ob es tatsächlich Infektionsfälle, die in direktem Zusammen-



gemeinsam gelegtes Mosaik aus Naturmaterialien



Kresse kann auch auf der Station ohne Erde kultiviert werden



Ein Bild aus Blumen kann auch auf der Station ohne Erdkontakt kreiert werden



Beete für die Kinderstation – gestaltet gemeinsam mit den kleinen PatientInnen



Für das Arbeiten mit Pflanzen braucht es keine teuren Materialien, Phantasie und Alltagsgegenstände reichen aus



Das Vereinzeln der Pflanzen trainiert die Feinmotorik



Größte Konzentration verlangt das genaue Abdecken der Samen mit einer dünnen Erdschicht

hang mit Topfblumen oder Erde standen, gegeben hat. Wahrscheinlich ist es am empfehlenswertesten – natürlich in Absprache mit der Stationsleitung - nach eigenem Ermessen zu handeln, den Hausverstand walten zu lassen im Hinblick darauf, dass sich bei offenen Wunden, Allergien, Ausschlägen und künstlichen Zugängen das Hantieren mit Erde verbietet.

Auch mag es bei immunsupprimierten Kindern (Chemotherapie) besser sein, auf den Umgang mit Erde zu verzichten bzw. die Kinder bei der Gartentherapie Einmalhandschuhe und Atemschutzmasken als Schutz gegen das Einatmen möglicherweise vorhandener Keime tragen zu lassen. In Bezug auf Topfpflanzen kann man das „Erd-Problem“ durch die Verwendung von Blähton als Substrat umgehen.

Zurück zu den Möglichkeiten der Gartentherapie auf der Station: Ansaaten auf einem hellen Fensterbrett im Gemeinschaftsraum oder sogar im eigenen Zimmer sind möglich, auch halbierte PET-Flaschen kommen als Pflanzgefäße in Frage und es gibt erstaunlicherweise eine große Auswahl in Bezug auf die in Frage kommenden Pflanzen. Man könnte meinen, auf so engem Raum beschränke sich das Sortiment auf einige Kräuter, doch als Gegenbeweis gibt es in New York City eine Bewegung, die sich „Fenstergärtnern“ (Window-gardening) nennt: dort werden auch Paradeiser und Erdbeeren, ja sogar Mangold und Kürbis angebaut und erfolgreich geerntet. Wer mehr dazu wissen möchte: Die Internet-Adresse und ein Link zu einem Video befindet sich im Literaturteil.

Ansaaten können auch in leeren Eierkartons vorgenommen werden oder eben in den erwähnten kleinen Joghurtbechern, wie sie vom Essen auf der Station anfallen: sind die Pflänzchen dann gekeimt, kann pikiert (=ver-einzelt) werden. Zu viele kleine Pflänzchen in einem Gefäß nehmen sich gegenseitig das Licht weg, daher ist ein Vereinzeln oft notwendig.

Haben die Kinder oder Jugendlichen zuvor in einer gemeinsamen Aktion Töpfe bemalt, wird die Pflanze dahin transferiert – so gibt es für alle PatientInnen die Gelegenheit, beim Auszug aus dem Krankenhaus oder der Rehabilitationsklinik etwas mit nach Hause nehmen zu können.

Hat man sogar einen Balkon, eine Terrasse oder gar einen eigenen Garten zur Auswahl, erweitern sich die Möglichkeiten der Gartentherapie beträchtlich; in größeren Blumenkistchen, die am Balkon einhängt werden, können Blattsalate und auch tieferwurzelndes Gemüse angebaut werden, ebenso erfreuen farbenfrohe Blumen das Auge. Auch kann man hier auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder besser eingehen, indem man verschiedene Areale schafft: Der natürliche Bewegungsdrang von Kindern kann auf der Station nur schwer ausgelebt werden. Im Garten hingegen findet sich für jeden eine Ecke, in der er tätig werden oder sich auch nur der Entspannung hingeben kann. Daher sollten Ruhe- und Aktivitätszonen voneinander getrennt werden.

Wenn von der Einrichtung das Argument gebracht wird, dass für Gartentherapie kein Geld zur Verfügung steht, ist eine Orientierung an der momentan im Trend befindlichen Up-Cycling Bewegung möglich: alte Euro-

Paletten werden zu vertikalen Gärten, alte Reissäcke zu mobilen Pflanzbehältnissen, Getränkeverpackungen aus beschichtetem Karton zu Blumentöpfen – es ist auch oft erfolgsträchtig, die Angehörigen anzusprechen und möglicherweise wandert das eine oder andere Pflänzchen von Zuhause in die Einrichtung oder es werden Erdsäcke gespendet. Up-Cycling an sich regt die Fantasie an und schont das Budget und nebenbei die Umwelt.

Steht in der Horizontalen zu wenig Platz zur Verfügung, gibt es die Möglichkeit, die Wände als Fläche zur Bepflanzung zu nutzen. Die Rede ist hier nicht von einer einzigen Kletterpflanze, die die ganze Wand einnimmt, obwohl das auch sehr schön ist und bei der in der Gartentherapie gut bekannten „Fensterstudie“ eine große Rolle gespielt hat. (für Uneingeweihte: der Amerikaner Roger Ulrich, Architekt und Direktor des „Health Systems and Design Centers“ in den USA, hat schon 1984 nachgewiesen, dass der Blick aus dem Fenster eines Krankenhauses auf eine begrünte Wand die Genesung beschleunigen kann im Gegensatz zu einem Blick auf eine kahle Wand).

Beim vertikalen Gärtnern sind der Fantasie kaum Einschränkungen geboten, die zuvor erwähnten Euro-Paletten sind nur eine der vielen Möglichkeiten, eine andere wäre, aus Terrassendielen eine Art Kasten mit Fächern zu bauen, der an der Wand verschraubt wird. Auch dazu gibt es einen Videotipp im Literaturanhang. All diese eher freakig anmutenden gärtnerischen Aktionen eignen sich für (erkrankte) Jugendliche besonders, die gerade in der besonderen Lebensphase der Pubertät auch ohne Erkrankung schon gefordert genug sind, sich von der Welt der Erwachsenen abzugrenzen. Da kann eine „andere“ Möglichkeit des Gärtners und das Einbringen der eigenen Kreativität spannend sein.

Das Umwandeln von einem ausgedienten Zweckgegenstand (=Europalette) in einen anderen Zweckgegenstand mit Zusatznutzen (= Anbau & Ernte) kann auch eine Metapher dafür sein, wie sich die Jugendlichen selbst durch die Krankheit verändern und dass nicht alles schlechter ist, wenn man wieder aus dem Krankenhaus oder der Rehabilitation heraus kommt. Dies gekoppelt mit dem Erleben, dass aus einem winzigen Samen eine riesige Pflanze werden kann, die Freude bereitet und um die man sich kümmern kann.

Hier wechseln die Kinder und die Jugendlichen die Rollen: von der Person, die selbst Hilfe braucht hin zum Versorgenden! Der hohe Aufforderungscharakter der Natur kommt der Gartentherapie hier sehr entgegen: dass ein Salathäuptel, das welk in seinem Kisterl hängt, Wasser braucht, erkennen mit hoher Wahrscheinlichkeit auch schon Kinder und Jugendliche und sie lernen so ganz nebenbei, Verantwortung zu übernehmen und sich regelmäßig um etwas zu kümmern. Daran anknüpfen können in



Sogar in schicken Stadtteilen wird mittlerweile mit Paletten gegärtnert



„... und im nächsten Leben schmücke ich mich mit Erdbeeren!“, sprach das alte Weinfass



Junge Pflänzchen warten auf das Aussetzen in das große Beet



Pustebblumen locken jedes Kind

lockerer Atmosphäre unverkrampfte Gespräche über gesunde Ernährung und was alles dazugehört, damit der Körper gut seine Aufgaben verrichten kann.

Für Kinder oder Jugendliche, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, stellt ein Tischbeet oder ein unterfahrbares Hochbeet eine sehr gute Möglichkeit dar, in ergonomisch richtiger Haltung gärtnerisch tätig zu werden. Vorteile des Tischbeetes sind die geringeren Anschaffungskosten und das niedrigere Gesamtgewicht durch weniger eingefülltes Substrat, Nachteile sind die geringere Pflanztiefe, sodass tief wurzelnde Gemüse nicht angebaut werden können und auch die geringere Wasserspeicherfähigkeit – das kann gerade in heißen Sommern zu Problemen mit der Wasserversorgung führen.

Aus ergonomischer Sicht ist zu beachten, dass das Hochbeet entweder höhenverstellbar oder aufgrund seiner Bauart sowieso für Kinder gedacht ist. Weiters ist zu beachten, dass ermüdungsfreies Arbeiten nur möglich ist, wenn auch die Arme eine entsprechende Auflagefläche zur Unterstützung zur Verfügung haben. Auf diese Art wird es möglich, ohne fremde Hilfe zu gärtnern und so Erfolgserlebnisse ganz auf das eigene Konto zu verbuchen – das macht besonders stolz!

Bei selbstgebauten Varianten muss darauf geachtet werden, dass ausreichende Stabilität gewährleistet ist, ein mit nassem Substrat befülltes Beet bringt ein nicht zu unterschätzendes Gewicht auf. Gerade bei Tischbeeten ist dies sehr wichtig. Auch muss bedacht werden, dass das Beet eine gewisse Neigung aufweist, um überschüssiges Wasser abfließen zu lassen und entsprechende Wasserabzugslöcher müssen miteingeplant werden. Die Tiefe des Beetes muss an die Länge der Kinderarme angepasst werden, sonst kann das Beet nicht alleine bestellt werden, da nicht bis ans gegenüberliegende Ende gelangt werden kann. Dem lässt sich – vor allem in Einrichtungen – abhelfen, indem die Hochbeete so konstruiert werden, dass sie von den beiden gegenüberliegenden Seiten her unterfahren werden können und jede und jeder bis leicht über die Mitte lang kann.

Von einem nicht unterfahrbaren Hochbeet für RollstuhlfahrerInnen muss aus ergonomischer Sicht abgeraten werden, da ein echtes Gärtnern darin nur in seitlicher Sitzposition möglich ist – das führt zu einer Rotation des Oberkörpers und in Folge möglicherweise zu Fehlbelastungen und Verkrampfungen.

Aus biologischer Sicht ist das Hochbeet dem Tischbeet vorzuziehen: es hat durch direkten Erdkontakt geringere Probleme mit der Austrocknung der angebauten Pflanzen, ebenso ist ein Austausch von Nährstoffen und ein Einwandern von Mikroorganismen und Regenwürmern, die bei der Bodenverbesserung helfen, möglich. Durch die schichtenweisen Befüllung des Beetes ist ein Thermoefekt gegeben: indem man halbverrottetes Material einbringt, wird es viel wärmer als in einem herkömmlichen Erdbeet, aber ohne den Nachteil, dass das Beet – wie das Tischbeet – austrocknet. Somit ist ein Einbringen von Pflanzen mit tiefen Wurzeln und großem Nährstoffbedarf möglich.

Eine der wichtigsten Empfehlungen auch bei der Gartentherapie ist: die richtige Pflanze am richtigen Standort – das erspart Frustration und häufig auch viel Geld. Im Gemüseanbau ist der Wechsel zwischen Stark-, Mittel- und Schwachzehrern (also der unterschiedlich hohe Nährstoffbedarf der Pflanzen) zu beachten, um sich am Ergebnis erfreuen zu können. Auch auf die gute Nachbarschaft, Stichwort Mischkultur, sollte geachtet werden.



4. Gartentherapie in der Therapie von Kindern

„All meine Schmerzen kann mein Gartenspaten heilen.“

Emerson, Ralph Waldo (1803-1882)

Etwas mir sehr Wichtiges, das auch Andreas Niepel und Silke Emmrich in ihrem Buch „Garten und Therapie“ ansprechen, möchte ich diesem Abschnitt voranstellen: bei aller Begeisterung für das Gärtnern im Therapiegarten, muss man ganz klar sagen, dass es sich bei dieser Tätigkeit immer nur um eine ergänzende Therapie handeln kann, die niemals psychotherapeutische oder medizinische Behandlung ersetzen wird!



Das genaue Vermessen der Reihen ist hilfreich und kann von den Kindern selbst erledigt werden – das trainiert auch gleich die Mathekompetenz

Um sich zu gefestigten und gesunden Erwachsenen entwickeln zu können, ist für Kinder wichtig, dass sie sich als selbstwirksam erleben, das heißt, Probleme mit ihren eigenen Mitteln adäquat lösen können. Des Weiteren ein gesundes und stabiles Selbstbewusstsein und die Möglichkeit, von klein an Handlungsspielräume zu haben. Diese sind manchmal ein schmaler Grat für Eltern und Pflegenden: einerseits dem anvertrauten Kind Halt zu geben und für Geborgenheit und einen sicheren Rahmen zu sorgen, andererseits von Kindheit an dem Kind zuzugestehen, eigene Entscheidungen zu treffen und diese anzuerkennen.

Ganz am Anfang jeder Gartentherapie stehen Einfühlsamkeit seitens des Therapeuten oder der Therapeutin, die echte Begeisterung für Pflanzen und die Natur. Damit in Zusammenhang stehend braucht es gärtnerisches Wissen, um Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Und natürlich bedarf es medizinischen Wissens,

um einschätzen zu können, was genau für den Patienten oder die Patientin passend ist. Um gut zusammenarbeiten zu können benötigt das Team Therapierender und Betreuer echtes Vertrauen, das gleich zu Beginn hergestellt werden muss.

Eine gartentherapeutische Behandlung von Kindern und Jugendlichen umfasst auch die Beratung der Eltern, erfordert eine enge Zusammenarbeit mit ihnen und schließt das soziale Umfeld des Kindes ein. Der interdisziplinäre Austausch mit ÄrztInnen, PsychologInnen, ErzieherInnen, LehrerInnen und anderen behandelnden TherapeutInnen wie beispielsweise LogopädInnen und PhysiotherapeutInnen ist wichtiger Bestandteil der Therapie.

Es hat sich in der Vergangenheit herausgestellt, dass sich gerade in großen Institutionen Gartentherapie nur dann mit Erfolg einführen lässt, wenn auch die Führungsebene der Einrichtung das Projekt voll und ganz unterstützt. Bedacht werden muss unbedingt, dass ein Garten nicht nur die einmaligen Errichtungskosten verursacht, sondern sowohl personell als auch durch den laufenden Betrieb weitere Ressourcen braucht – personell und finanziell. Ebenso hat sich jedoch gezeigt, dass sich die Investition nachhaltig auszahlt, sich eine lange Vorlaufzeit mit Durchdenken aller Eventualitäten lohnt und davon letztendlich alle Beteiligten profitieren. Auch die Fluktuationsrate (=Wechsel des Personals) kann möglicherweise durch Gartentherapie vermindert werden bzw. hat das Bestehen eines Therapiegartens mit funktionierendem Betreuungskonzept eine Anziehungskraft auf neue MitarbeiterInnen.

ExpertInnen rechnen damit, dass bis zum Jahre 2020 bis zu 50% der Kinder und Jugendlichen international eine psychische oder psychosomatische Erkrankung durchmachen. Zu den am meisten vorkommenden seelischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen zählen Störungen des Essverhaltens, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Angststörungen und depressive Störungen (Quelle: Achtung Kinderseele – Stiftung für die psychische Gesundheit von Kindern).

Aus diesem Grund überwiegen bei der Aufzählung der Ziele der Gartentherapie Erkrankungen aus dem seelischen Bereich:

- Sich (wieder) aktiv an Sozialkontakten beteiligen
- Allmählich wieder Selbstvertrauen aufbauen
- Kritik annehmen und konstruktiv verarbeiten können

- Sich der Wirkung des eigenen Verhaltens auf andere bewusst werden
- Mehr Selbständigkeit im Alltag erlangen
- das Gesundheitsbewusstsein der jungen PatientInnen zu steigern
- den PatientInnen im Sinne der Nachhaltigkeit Fähigkeiten und Fertigkeiten vermitteln, die auch im häuslichen Bereich nützlich sind
- Sinneserleben und positives Empfinden ermöglichen und Verstärkung dessen durch regelmäßige Reflexion und Feedback

Vereinbarungen in Bezug auf die Gartentherapie können sein:

- Die gemeinsame Verarbeitung der Ernte direkt auf der Station (stellt den Bezug her – würde alles in der Großküche „verschwinden“, ist der Lebensbezug nicht mehr nachvollziehbar)
- zur Durchführung schwerer körperlicher beziehungsweise gesundheitlich bedenklicher Arbeiten werden externe Kräfte hinzugezogen (HaustechnikerIn, externe Gartenpflegefirmen)
- eventuelle Sperrzeiten der Institution gut mit anderen Stationen oder Ehrenamtlichen absprechen
- den mit Sperrzeiten einhergehenden Betreuungseingpass des Gartens im Vorhinein berücksichtigen

Weitere Wünsche seitens der Institution an die Gartentherapie können sein:

- Leichte Pflanzbarkeit des Gartens – tägliches Gießen ist wie oben erwähnt auch während der eventuellen Schließzeiten zu gewährleisten
- Benutzbarkeit des Gartens möglichst bei jeder Witterung
- Entwicklung eines Winterprogramms für die Gartentherapie
- Integration einer Walking/Laufstrecke (besonders bei Jugendlichen – bietet sich auch für Gesprächstherapie im Gehen an)
- Vermittlung von ökopädagogischem/gärtnerischem Wissen
- Keine Verwendung von Giftpflanzen
- ausreichender Sonnenschutz bei den Beeten, da die Gartenarbeit auch nachmittags stattfinden kann
- eine Pergola über der Terrasse der Tagesklinik – ebenfalls als Sonnenschutz



Was braucht die Zucchini-Pflanze, dass sie gut wachsen kann?



Gemeinsames Arbeiten trainiert die soziale Kompetenz



Mittlerweile gibt es im Spielzeughandel auch genug Material zum experimentellen Gärtnern



Bunte Blumen bringen Farbe in den oft monochromen Klinikalltag



Bilder einer Ausstellung – mit Blumenblättern gestaltete Bilder lassen sich gut trocknen und verschönern die Station



Das Element Wasser hautnah erleben



Entgegen mancher Ansicht brauchen Weidenbauwerke auch nach ihrer Errichtung noch pflegerische Zuwendung – aber es zahlt sich aus

- Beerensträucher zum Naschen
- Obstgehölze
- Gartenelemente für alle Sinne
- Kräuterschnecke
- Sitzgelegenheiten, am liebsten mobil
- Integration des Elements Wasser
- gute Zugänglichkeit des Gartens von allen Stationen
- Sinnespfad
- Barfußpfad
- Weidentunnel oder Weidengeflecht für die Kinder

Als Kulturen werden eher Kurzkulturen angedacht, da die durchschnittliche Verweildauer der Kinder auf der Station sehr variiert und doch jedes einzelne Kind etwas von der Gartenarbeit profitieren können soll. Erwähnt seien hier Radieschen, Cocktailparadeiser, Kapuzinerkresse, Sonnenblumen, Kopfsalat und Schnittsalat, Karotten, Kürbis, Schnittknoblauch, Zitronenmelisse, Apfelminze und viele andere Kräuter- und Gemüsesorten.

Andrerseits sollte man möglichst aus allen Pflanzen etwas erzeugen können, sei es ein Salat in der Stationsküche oder auch Tees und Sirupe für den Winter. Die Möglichkeit der Weiterverarbeitung der Ernte – ob Blumen, Kräuter oder Gemüse – stellt sicher, dass auch an regenreichen Tagen die Gartentherapie drinnen mit Bezug zum Außenraum stattfinden kann. Zusätzlich soll es in den Kinderbeeten auch Platz für Sommerblumen wie beispielsweise Ringelblumen geben, aus deren Blütenblättern dann auf der Station Ringelblumensalbe erzeugt werden kann, womit man vielleicht wieder eine andere Zielgruppe, die sich direkt im Garten möglicherweise nicht so einbringen möchte, erreicht.

Die Gartenarbeit hat schon – und gerade – im Kindesalter ihre Berechtigung. Durch ihren Lebensbezug und ihre Echtheit erlebt sich das Kind selbst als Teil der Natur. Die Arbeiten, die im Garten im Jahreskreis anfallen, aber auch die Regeln, Gebote und Verbote, die im Garten fast von selbst gelten, werden von den Kindern als sinnvoll und nachvollziehbar erlebt, dies fördert das soziale Lernen. Kinder, die naturverbunden und gärtnernd aufwachsen, lernen, dass das Gemüse nur zu bestimmten Zeiten in unseren Breiten reif ist, aber auch, wie wirklich reif geerntetes Gemüse und Obst schmeckt. Dadurch ist auch das aktuelle Thema des Klimaschutzes involviert, den Kindern ist am Beispiel Gemüsebeet glaubwürdig zu vermitteln, dass das verzehrte Gemüse nicht unbedingt aus dem wasserarmen Spanien oder von noch weiter her kommen muss, sondern am besten schmeckt, wenn man es aus regionalem Anbau und völlig reif geerntet selbst zieht oder kauft, wenn man keinen Garten oder Balkon hat. Wenn Kinder von klein auf dazu erzogen werden, kritisch zu sein, wird es für sie als Erwachsene leichter, als mündige KonsumentInnen

aufzutreten und sich Trends oder (vermeintlichen) Gruppenzwängen entgegensustellen.

Das Setting „Garten“ ist für die Kinder zum Lernen unvergleichlich gut geeignet. Dadurch, dass der Sinn des „Pflanze - Gießens“ fast sofort ersichtlich ist und daher leicht zu begreifen, wird das Verantwortungsgefühl für die Pflanze gefördert. Wenn die Kinder dann erleben dürfen, dass die von ihnen gehegten Kulturen auch gedeihen, ist das ein schöner Beitrag zu mehr Selbstbewusstsein und dem Gefühl, aktiv etwas zur Gestaltung der eigenen Lebensumwelt beitragen zu können. Die vorgegebenen Naturrhythmen fördern ein tiefes Verständnis für die Zusammenhänge im Leben und helfen dem Kind, sich selbst als Teil der Natur und nicht als außenstehendes Wesen zu begreifen. Durch die Arbeit im Garten wird das Leben als dynamischer Prozess begriffen und dies schafft Verständnis für die eigene Entwicklung. Leben und Sterben haben im Garten ihre Berechtigung. Der Umgang mit dem Boden, mit Tieren und Pflanzen, die im Garten nebeneinander vorkommen, bezieht den Menschen in den Kreislauf des Lebens ein.

Aber auch ein anderer Aspekt kommt im Garten zum Tragen, durch anstrengende Arbeiten wie Umgraben, Kompost umsetzen oder Erde herankarren werden die Kinder auch körperlich gefordert, das hilft ihnen dabei, ihre überschüssigen Energien abzubauen, was im Krankenhaus nicht immer leicht ist. Doch der Garten bietet Kindern und Jugendlichen jeden Alters eine willkommene Alternative zum Stationsalltag mit seinen oft auch ungewohnten Gerüchen. Es gibt im Garten unzählige Möglichkeiten für Kinder, um zu forschen, zu entdecken und zu arbeiten. Dazu schreiben die Heilpädagoginnen Anke Weiss und Sandra Jung:

„...Neben den vielen sinnlichen Erfahrungen werden hierbei u.a. Kreativität, Ausdauer, Konzentration, Handlungsplanung, Koordination und Motorik gefördert. Soziale Kompetenzen, Verantwortungsbewusstsein, Selbständigkeit und Vertrauen werden erhöht, die Orientierung zur Person, zum Raum und zur Zeit verbessert.“

Die Krankheitsbilder der PatientInnen sind sehr unterschiedlich, von selbstverletzendem Verhalten über soziale Probleme, Verhaltensauffälligkeiten in der Schule bis hin zu psychischen Problemen nach Missbrauch. Auch die Altersspanne ist sehr groß und somit auch die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder. Allen PatientInnen gemeinsam ist, dass der Garten wieder eine Perspektive in ihr Leben bringen kann, wenn die Kinder erstmal motiviert werden konnten, an der Gartentherapie teilzunehmen – und sei es anfangs nur passiv durch Zuschauen.



An der farnefrohen Gestaltung der Kinderbeete kann auch interdisziplinär gearbeitet werden – hier in Zusammenarbeit mit der Ergotherapie



Mit fachkundiger Begleitung macht Gärtnern noch mehr Freude



Tiere im Garten locken auch die größten Frischluftmuffel hinaus

Es gibt von Joseph Cornell in der Naturpädagogik 5 Grundsätze, wie man Kinder begeistert:

1. „Lehre weniger und teile mehr von deinen Gefühlen mit.“
2. „Sei aufnahmefähig.“
3. „Sorge gleich zu Anfang für Konzentration.“
4. „Erst schauen und erfahren – dann sprechen.“
5. „Das ganze Erlebnis soll von Freude erfüllt sein.“

Diese 5 Grundsätze scheinen auch mir immens wichtig zu sein, um Kinder – und gerade solche mit psychischen Erkrankungen – für den Garten zu begeistern. Respekt für die Kinder und Verehrung für die Natur sind die Prinzipien dieser Grundsätze.

Im Garten findet eine direkte Auseinandersetzung mit dem Leben statt, nicht von ungefähr begann alles im Garten Eden und beziehen sich so viele Sprüche des Alltags auf das Gärtnern und das Wachsen. Man kann seine Probleme „durchhackern“, in der Seele „graben“, „über sich hinauswachsen“ und vieles andere. Die Arbeit im Rhythmus der Natur ist vorgegeben durch ein einsichtiges und sinnvolles Handlungsschema. Rhythmen sind verlässlich und wiederkehrend, sie geben den Kindern, aber auch noch den Jugendlichen Halt. Hier erleben sie, dass manche Arbeiten in der Natur nicht auf später aufgeschoben werden können und gerade zum jetzigen Zeitpunkt durchgeführt werden müssen. Dies führt zur Auseinandersetzung mit der eigenen Leistungsbereitschaft und Arbeitsfähigkeit. Das Medium Pflanze bietet außerdem – so wie auch die Tiertherapie – die Möglichkeit, sich nicht direkt mit anderen Menschen auseinandersetzen zu müssen, sondern über den Umweg Pflanze langsam an eine Resozialisierung herangeführt zu werden. „Meine“ Pflanze maßt sich kein Urteil an: Solange sie gegossen wird, ist ihr egal, ob ich gesund oder krank bin. Sie wertet und beurteilt nicht. Und ich werde von meinen MitpatientInnen oder BetreuerInnen möglicherweise positives Feedback bekommen, wenn „meine“ Pflanze besonders schön blüht und gedeiht. Dadurch wird das eigene Selbstbewusstsein gestärkt: „Ich kann etwas schaffen“.

Umgekehrt kann auch – mit entsprechender Begleitung – der Umgang mit Enttäuschungen und Rückschlägen bearbeitet werden, wenn Samen nicht keimen, eine Pflanze ohne ersichtlichen Grund eingeht, der Frost die Jungpflanzen erwischt hat, all das trainiert den Umgang mit Frustrationen, der auch im täglichen Alltag überlebenswichtig ist.



Dazu schreibt Jirina Prekop auf die Frage, was Kinder stark mache:

„...Stark wird man nicht dadurch, dass man keine Probleme hat und keine Fehler macht. Im Gegenteil. Je glatter alles geht, je perfekter alles funktioniert, desto weniger sind wir gezwungen, unsere Gehirne und unsere Körper anzustrengen. Und was nicht genutzt wird, verkümmert und wird schwach. Damit man aber an Problemen wachsen und aus Fehlern lernen kann, braucht man vor allem als Kind Unterstützung ... wer also Kinder (und auch Erwachsene) stark machen will, muss ihnen Mut machen und ihnen Vertrauen schenken. So einfach ist das.“

Und der Garten kann helfen, das eigene Leben in die richtige Perspektive zu bringen, zu sehen, dass um einen herum die Natur gedeiht und sprießt und nach dem Winter alles wieder grün wird

und der ganze Zyklus von neuem beginnt. Am wichtigsten ist der Autorin aber das Folgende: der Garten ermöglicht den direkten Kontakt mit allen Sinnen.

Auch die Arbeit von Konrad Neuberger finde ich sehr hilfreich in Bezug auf die Möglichkeiten der Gartentherapie im Bereich der psychischen Erkrankungen. Neuberger schreibt über den Zusammenhang zwischen gärtnerischer Arbeit und Psychotherapie auf seiner Internetseite gartentherapie-neuberger.de folgendes:

„Therapeutische Arbeit kann sich an wichtigen gärtnerischen Tätigkeiten orientieren:

Ich entwickelte hierfür eine Vorgehensweise, um sicht- und wahrnehmbare Tätigkeiten zu beschreiben, sowie die psychischen Prozesse, die diese begleiten können.

Mit der Bodenvorbereitung kann grundsätzliches Erleben angesprochen werden: Was sehe ich, was will ich erreichen? Man kann wahrnehmen, wie im Laufe der Tätigkeit die eigene Kraft und das eigene Geschick wachsen, sich schweren und schwierigen Aufgaben zu stellen. Während z.B. das Umgraben bei vielen Menschen einen aufwühlenden Charakter haben kann, stellt das Einebnen des Bodens mit dem Rechen meist eine sehr beruhigende Tätigkeit dar.

Mit dem Säen beginnt etwas, das mit dem Erscheinen der Keimblätter und dem nachfolgenden Pflanzenwachstum den Menschen bestätigt und die Vorfreude auf Neues nährt. Im Wachsen der Pflanzen kann der Mensch seine eigene Fähigkeit zu Entwicklung und Veränderung wahrnehmen, erkennen und fördern.

Mit dem Pflanzen beginnt ein neuer Abschnitt: Junge Pflanzen werden vorsichtig in das vorbereitete Erdreich gegeben und gut angewässert. Gedanken an den eigenen Platz im Leben können hier anklingen, an den eigenen Raum, den jeder für seine Entwicklung braucht.

Damit Pflanzen gut und frei von Behinderungen wachsen können, brauchen sie die Pflege und den Schutz des Menschen. Mit dieser Tätigkeit kann der Klient an den Pflanzen das praktizieren, was ihm selbst gut tut.

Was ernte ich, wenn ich ernte?

In der Einzeltherapie wird das o.g. mit der eigenen Lebenssituation verbunden, vertieft, gegebenenfalls versprachlicht und körperlich neu verankert. Es geht darum, „die eigene Hand als Werkzeug der Veränderung erkennen“ und Gefühle wahrnehmen, entdecken und verändern zu lernen.“

Ein besonderes Anliegen für die Kinder wäre mir die Anlage eines Komposthaufens – leider spricht sich die Hygiene im Krankenhaus meist gegen die Errichtung eines solchen aus. Aus Angst vor Ratten und anderem Ungeziefer ist es nicht möglich, einen richtigen Komposthaufen anzulegen. Meine persönliche Meinung und Erfahrung ist, dass man bei richtiger Anlage und Instandhaltung – beispielsweise keine Aufbringung von gekochten Essensabfällen, keine Eierschalen, absolut kein Fleisch – den Komposthaufen frei von Schädlingen halten kann. Außerdem wäre die Naturerfahrung für Kinder eine ganz wichtige, die sich vielleicht auch auf ihre



Auch kleinen Kindern schon etwas zutrauen, auch wenn die Saat dann vielleicht nicht in Reih und Glied steht

momentane Situation umdeuten ließe: aus etwas „Störendem“, „Alten“ kann durch Transformation etwas Neues, sehr Wertvolles und unabdingbar Lebensnotwendiges für die Pflanzen werden: neuer Boden. Subjektiv unangenehme Dinge werden durch fremde Hilfe (im Fall Kompost: Mikroorganismen, im Falle der Erkrankung: TherapeutInnen) zu Brauchbarem umgebaut.

Eines steht fest: der Mensch hat ein ganz besonderes Verhältnis zum Boden und zur Erde, die ihn nährt. Diese Erfahrung den Kindern vorzuenthalten finde ich sehr schade.

Weiters berichtet Neuberger an anderer Stelle, dass es den vielen jungen PatientInnen, die bei ihm in der Gartentherapie waren, gelang, wieder Spaß am Leben zu finden und alte wie neue Fähigkeiten zu entdecken, wodurch natürlich auch das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen gestärkt wurden. Die gärtnerische Tätigkeit verringere zudem die Beschäftigung mit den eigenen Unzulänglichkeiten und fördere die Motivation. Doch die Gartenarbeit kann auch als Diagnoseinstrument genutzt werden: sie gibt Aufschluss über psychomotorische, psychosoziale und lebenspraktische Prozesse.

Dem Occupational Performance Model folgend, das von Christine Chapparo und Judy Ranka 1997 entwickelt wurde, gibt es 4 Handlungsrollen des Menschen. Jegliche Tätigkeit im Leben lässt sich einer der vier Handlungsrollen zuordnen und die Gartenarbeit enthält praktischerweise von allen vier Rollen etwas: Es sind dies Selbsterhaltung, Produktivität, Freizeit und Erholung.

Dazu schreibt die Ergotherapeutin Gabriele Kellner:

„Der eine gärtner vielleicht, weil er sich mit gesundem Gemüse selbst versorgen möchte und dabei fit bleibt (Selbsterhaltung), der andere weil es sein Beruf ist und er damit den Lebensunterhalt für sich und seine Familie verdient (Produktivität). Der Dritte ist im Rahmen eines Hobbys begeisterter Kakteenzüchter und Mitglied in einem Verein (Freizeit), während sein Nachbar zur Erholung am liebsten in der Hängematte döst (Erholung).“

Alle Lebensthemen lassen sich im Garten ansprechen: Hoffnung und Freude, Tod und Leben, Enttäuschung und persönliche Grenzen, aber auch Wachstum. Und darüber hinaus bietet sich in einem gut ausgestatteten Garten auch das passende Umfeld für jede PatientInnengruppe: das geschützte Umfeld eines Glashauses oder einer überwachsenen Laube und die Weite des Rasens, anstrengende Arbeiten wie Umgraben oder Komposthaufen umsetzen, aber auch meditative wie Unkraut jäten. Das Setting Garten bietet für jeden etwas!



Stolz auf die Ernte sein



Wenn die Wurzeln eines Baumes größer als man selbst sind ...



Gemeinsam die Sonne genießen



5. Der barrierefreie Garten

„Ein Garten kann eine Welt für sich werden, dabei ist ganz gleich, ob dieser Garten groß oder klein ist.“

Hugo von Hoffmannsthal

In Bezug auf Barrierefreiheit kann gesagt werden, dass barrierefreie Gärten für ALLE Menschen eine Erleichterung darstellen, nicht ausschließlich für Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind oder blinde Menschen. Auch Eltern mit Kinderwägen, ältere Menschen und solche mit einer temporären Beeinträchtigung (Gips, Krücken) profitieren von Barrierefreiheit. Daher bedeutet Barrierefreiheit im Garten, dass dieser von jedem Menschen - unabhängig von einer eventuell vorhandenen Behinderung - uneingeschränkt benutzt werden kann. Dem Begriff Barrierefreiheit haftet noch immer sein etwas verstaubtes Image von Krankenhausarchitektur und medizinischen Hilfsmitteln an, doch völlig zu Unrecht. Im Österreichischen Normungswesen finden sich die relevanten Vorschriften in der ÖNORM 1600 „Barrierefreies Bauen - Planungsgrundsätze“ (*weitere Details siehe link im Literaturverzeichnis*). Es gilt das 2-Sinne Prinzip, das auch Prinzip der alternativen Wahrnehmung genannt wird: Fällt ein Sinn aus, müssen die dargebotenen Informationen mindestens zwei andere Sinne ansprechen.



Ein Wasseranschluss direkt am Hochbeet ist ein wunderbarer Luxus

Zugänglichkeit bedeutet auch: Wie kommen die GartennutzerInnen überhaupt in den Garten hinein? Nur der freie Zugang gewährleistet, dass der Garten auch genutzt wird.

Im barrierefreien Garten geht es hauptsächlich um vier Bereiche:

Wege

Hier sind vor allem Wegbeläge und Wegbreiten ausschlaggebend:

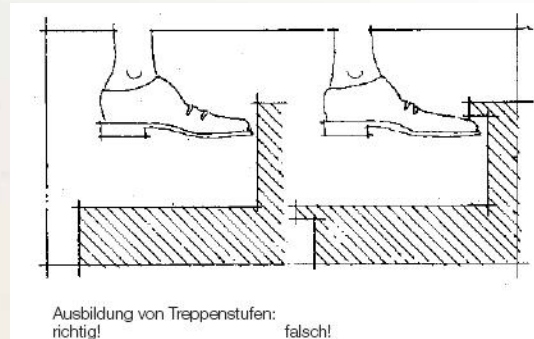
- Wegbeläge sollten griffig (auch bei Regen), aber glatt genug sein
- Sie sollten spiegelfrei sein (spiegelnde Flächen können die Sicht beeinträchtigen und bei manchen Erkrankungen furchterregend sein)
- Breit genug - mindestens jedoch 1,20 m - sein, sollen zwei Rollstühle nebeneinander rollen können, ist eine Breite von 2 m empfehlenswert
- Möglichst geringes Gefälle aufweisen - 6% Gefälle sind noch selbst befahrbar, schon 8% Gefälle sind nur mehr teilweise selbst befahrbar, alle weiteren Steigungen bis 12% nur mit Assistenz, höhere Gefälle gelten als gefährlich
- Am Anfang und Ende einer Rampe sollte eine 1,50x1,50 m große Bewegungsfläche bestehen
- Handläufe sollten am Anfang und Ende 30 cm über die Befestigungsfläche hinausragen, um den Handlauf gut fassen zu können
- Das Material der Handläufe muss nicht-splitternd und auch bei Hitze gut anzufassen sein, auch auf die Art der Befestigung ist zu achten
- In Gärten für blinde und sehschwache Menschen können zusätzlich Zeichen in Braille-Schrift an der Unterseite des Handlaufs eingraviert sein, um auf besondere Gefahren bzw. besondere Attraktionen hinzuweisen
- In einer Höhe von 10 cm über dem Boden sollten bei Rampen Radabweiser an den Randbegrenzungen montiert sein
- Schwellen und Stufen sollten nach Möglichkeit vermieden werden, ist das nicht möglich, sollten sie möglichst flach und breit sein - Treppen sollten keine überstehende Deckplatte haben, die zur Stolperfalle werden kann



Bildquelle: Barrierefreies Bauen für ALLE Menschen, Stadtbau-
direktion Graz, Graz 2006



Bildquelle: Barrierefreies Bauen für ALLE Menschen, Stadtbau-
direktion Graz, Graz 2006



Bildquelle: „Barrierefreie Wohnungen“, Bayrische Architektenkammer, 1992

Beete

Wie schon mehrmals in den vorangegangenen Kapiteln erwähnt, sind Hochbeete für alle Kinder uneingeschränkt zu empfehlen, natürlich sind auch Erdbeete möglich, wenn es die Bewegungsfähigkeit zulässt. Ist diese eingeschränkt, sind Hochbeete, an denen im Stehen gearbeitet werden kann, am besten zu bearbeiten. Sind Arbeiten im Stehen vorgesehen, ist es sinnvoll, das Beet unten ein wenig schmaler zu konstruieren, sodass man Raum hat, mit den Füßen leicht „unter“ das Beet zu steigen, sodass man nicht mit den Zehen anstößt. Ein ergonomisches Arbeiten mit geradem Rücken muss möglich sein. Auch Tischbeete – wie auf der nebenstehenden Abbildung – sind möglich.

Pflanzenauswahl

Es versteht sich von selbst, dass in einem Garten, wo Kinder tätig sind, Giftpflanzen vermieden werden. Allerdings sollte auch der Umgang mit giftigen Pflanzen, wo dies möglich ist, erlernt werden. Beispielsweise sind sowohl Erdäpfel als auch Fisolen roh genossen giftig - sollen wir sie deshalb den Kindern vorenthalten? Natürlich gilt es immer abzuwägen, welche Erkrankungen die Kinder haben und ob sie gerne alles in den Mund stecken oder nicht. Doch das Erlebnis schnell wachsender Kletterbohnen, die sich mit feuerroten Blüten schmücken und zudem Rankmeister sind, bietet nicht so schnell eine andere Pflanze. Zudem können die selbst gezogenen Fisolen gemeinsam gekocht und verzehrt werden. Hier gilt es, individuell abzuwägen. Auch stachelige Pflanzen können einerseits ein spannendes Fühlerlebnis darstellen (Hinweis bei Gärten für blinde Menschen! Es muss angekündigt sein, dass es jetzt weh tun kann), im Rasen und in Massen im Beet sind Disteln eher unangenehm!

Es gibt sehr viele Duft- und Fühlpflanzen, die andere Sinne als den Sehsinn fordern, zum Beispiel den Wollziest, der mit seinen streichelweichen Blättern Groß und Klein begeistert.

Oder die Nachtviole, die mit ihrem Duft verzaubert. Und die wunderbaren, rankenden Duftwicken oder das Geißblatt, das den Sitzplatz in betörenden Duft hüllt. Auch Waldmeister riecht wunderbar und kann zudem für die Zubereitung von Sirup verwendet werden. Wie überhaupt sehr viele Blüten essbar sind: angefangen von der Kapuzinerkresse mit ihren leuchtend roten und orangen Blüten über die blauen Blüten des Gurkenkrauts bis hin zu Eisbegonien und Taglilien gibt es eine unglaubliche Vielfalt an essbaren Pflanzen im Garten.



Beim rollstuhl-unterfahrbaren Hochbeet muss auf genügend Beinfreiheit geachtet werden



Herausnehmbare Tischbeete ermöglichen einen einfachen Erdaustausch



Wollziest - streichelweich

Werkzeug

Da beispielsweise Rheuma auch schon im Kindesalter auftreten kann, ist bei betroffenen PatientInnen besonders auf leichtgängiges und ergonomisches Werkzeug zu achten. Herkömmliche Handschaufeln sind oft schlecht zu führen und erfordern hohen Kraftaufwand – hier gibt es Spezialhersteller (siehe Anhang), die besonders leicht zu handhabendes und kräfteschonendes Werkzeug herstellen.



Ergonomische Gartengeräte erleichtern oftmals das Arbeiten bei Gelenksproblemen

Das im Baumarkt oder in Gartencentern erhältliche „Kinderwerkzeug“ ist oft nicht dafür gemacht, tatsächlich in schweren Böden zum Einsatz zu kommen und verbiegt sich leicht. Hier sollte vor dem Kauf die Stabilität der Spatenblätter geprüft werden bzw. bei Rechen, ob sich die Zinken schon mit dem Krafteinsatz weniger Finger verbiegen lassen! Oft ist es besser, mehr Geld in die Hand zu nehmen und in kleiner gebautes, „richtiges“ Erwachsenenwerkzeug zu investieren. Da lohnt ein Blick ins Internet! Ebenso ist eine Kinderschubkarre eine gute Investition und wird oft jahrelang gerne benutzt – auch hier wieder auf gute Verarbeitung achten, um lange Freude am Gebrauch zu haben! Für das Gärtnern im Blumenkisterl ist das im Handel angebotene Bonsaiwerkzeug empfehlenswert, da gibt es Mini-Schaufeln und Mini-Grabegabeln, die stabil ausgeführt sind und sich hervorragend für sehr kleine Hände eignen.



6. Didaktik & Methodik in der Gartentherapie mit Kindern

„Jeder Mensch braucht etwas Boden unter den Füßen, eine Handvoll Erde, um ein Pflänzchen wachsen zu lassen, und einen Baum, an den er sich lehnen kann.“

Sabine Reber

Am Anfang das Wichtigste: die eigene Begeisterung für den Garten muss für die Kinder und Jugendlichen spür- und erlebbar sein!

Durch die Arbeit in der Natur lernen Kinder etwas über ihre Umwelt, die Zyklen des Lebens und über sich selbst. Friedrich Fröbel (1782-1852) gilt als Begründer des Kindergartens und plädierte dafür, schon den Kindern ein eigenes Beet im Garten zur Verfügung zu stellen: *„Auf das den Kindern eigens eingeräumte Beetchen können sich die Kinder pflanzen, was und wie sie es wollen; auch mit den Pflanzen umgehen, wie sie wollen, damit sie aus unstatthafter Behandlung selbst erfahren, dass man auch sorgsam und gesetzmäßig mit den Gewächsen umgehen müsse.“*



Eine bunt bemalte Umrahmung bringt auch im Winter Farbe in den Klinikgarten

Eben diese Gelegenheit des „Selbstregulativs“ kann man sich im Garten zunutze machen. Die Kinder sehen oft – bei entsprechender Begleitung durch Erwachsene – was die Pflanze braucht beziehungsweise wie es ihr geht.

Als erstes ist zu bedenken, dass Kindern die Aktivität im Garten überhaupt selbsttätig ermöglicht wird: durch kleine Gießkannen, kurze und leichte Werkzeuge, Schemel, die den Zugang zur Wasserleitung auch für kleine Kinder selbständig ermöglichen, leichtgängige Wasserhähne und dergleichen mehr. Nur wenn nicht unablässig Erwachsene um Hilfe gebeten werden müssen, wird dem Kind das Gefühl der Selbstwirksamkeit ermöglicht! Auch Tische und Sessel sollten möglichst in verschiedenen Höhen verfügbar sein, um ein ergonomisch richtiges Arbeiten zu ermöglichen. Auch Sonnenhüte, Kappen und Gartenhandschuhe sollten in verschiedenen Größen bereitgehalten werden.

Grundsätzlich unterscheidet sich die Arbeit mit Kindern von der Arbeit mit Erwachsenen auch dadurch, dass Kinder einen sehr ausgeprägten Bewegungsdrang haben und ihre Aufmerksamkeitsspanne im Vergleich zu jener von erwachsenen Menschen viel kürzer ist. Es versteht sich von selbst, dass Kindern mit einer großen Portion Geduld und dem gleichen Respekt und der gleichen Wertschätzung wie Erwachsenen begegnet werden sollte. Die Geduld - die man übrigens auch in der Arbeit mit anderen KlientInnengruppen braucht - wird belohnt durch sofort spürbare Begeisterung an der Sache und einen großen Wissens- und Forscherdrang. Hat man das Interesse der Kinder erst einmal zu wecken vermocht, lassen sie sich meist voll und ganz und mit großer Ernsthaftigkeit auf die angebotenen Tätigkeiten ein. Ich bin für die Arbeit mit Kindern immer sehr dankbar, da ich sofort ein unmittelbares Feedback bekomme, ob eine Aktivität gut ankommt oder ob ich besser sofort etwas Anderes anbiete. Hier ist Flexibilität sehr wichtig - aber diese gehört generell zur Grundausstattung jedes Gartentherapeuten und jeder Gartentherapeutin. Es gilt abzuwägen, was möchte ich mit dieser und jener Tätigkeit erreichen, gehört zu meinen gartentherapeutischen Zielen auch, die Frustrationstoleranz zu steigern? Falls die Antwort „ja“ lautet, gilt es, trotz Widerstands dranzubleiben und zu loben und zu motivieren! Viele der kleinen und auch größeren KlientInnen sind es nicht gewöhnt, gelobt zu werden und können anfangs ein Lob gar nicht annehmen. Arbeitet man länger mit den gleichen Kindern, sieht man ihre Freude über echtes Lob und sie lassen sich dadurch anspornen. Sind Kinder sehr zurückgezogen und neigen sie dazu, sich selbst abzuwerten, kann man mit ihnen über die vollzogenen Arbeitsschritte sprechen und sie erkennen selbst nach und nach, dass sie gute Arbeit geleistet haben. So kann es im Garten gelingen, das Selbstwertgefühl der Kinder ganz allmählich zu steigern. Auch im umgekehrten Fall dient diese Vorgangsweise als natürliche Kontrolle für die Qualität der Arbeit: alle Kinder der Gruppe jäten und ein Teilnehmender meint, nach zwei Minuten mit den Jätarbeiten fertig zu sein. Auch hier dient ein gemeinsamer ehrlicher Blick auf das Beet zur Reflexion: „Wo könnte ich noch genauer arbeiten, um den Pflanzen Luft und Licht zukommen zu lassen?“.

Auch hier können Parallelen zum eigenen Leben gezogen werden: welche Einflüsse (hier: Unkraut) muss ich in meinem Leben ausklammern (hier: jäten), damit ich selbst genug Raum zum Gedeihen habe? Wie unterscheide ich zwischen mir dienlichen Einflüssen und Hinderlichem?

Ziele für die Gartentherapie bei Kindern können sein (nach Straus/Pentz):

Entwicklung sozialer Fähigkeiten und interpersonaler Beziehungen

Ziel: allzu forderndes Verhalten reduzieren

Grundsätze, um das Ziel zu erreichen: Der/die PatientIn bittet einmal pro Gruppeneinheit höflich um ein Werkzeug

Steigerung des Selbstwertgefühls und der Selbstsicherheit

Ziel: das Selbstwertgefühl steigern

Grundsätze, um das Ziel zu erreichen: der/ die PatientIn erledigt eine angemessene Aufgabe pro Einheit eigenständig

Beherrschung über einen Aspekt der Umgebung haben, um das Gefühl der Kontrolle zu behalten

Ziel: Übernehmen der Verantwortung für eine Pflanze

Grundsätze, um das Ziel zu erreichen: Der/ die PatientIn sucht sich eine Pflanze aus und übernimmt für die Dauer eines Monats die alleinige Pflege dieser Pflanze

Entwicklung von Fähigkeiten wie Befolgen einer Arbeitsanweisung, konzentriert bei einer Sache bleiben, Rückmeldungen annehmen und akzeptieren können

Ziel: die Fähigkeit, länger bei einer Sache bleiben zu können, steigern

Grundsätze, um das Ziel zu erreichen: Der/ die PatientIn schafft es, zehn Minuten lang ohne Ablenkungen bei einer Aufgabe zu bleiben

Andere Ziele können sein:

Auf **kognitiver** Ebene:

- Problemlösungskompetenz entwickeln
- Entscheidungskompetenz verbessern
- Vorstellungsvermögen durch Planungsaufgaben entwickeln
- Fähigkeit, verbale Anweisungen zu befolgen, verbessern
- Teilnahme an einer Tätigkeit und/ oder die Konzentration auf eine Tätigkeit durch eine Abstufung der Anforderungen erhöhen

Auf **körperlicher** Ebene:

- Auge-Hand-Koordination verbessern
- Durchhaltevermögen steigern
- Beobachtungsfähigkeit entwickeln – genaues Hinschauen trainieren
- Die Grob- und Feinmotorik verbessern

Auf **psychosozialer** Ebene:

- Den sozialen Umgang sowohl mit Gleichaltrigen als auch mit Erwachsenen trainieren
- Eigeninitiative entwickeln
- Die eigene Kreativität entwickeln und ausbauen
- Gespür dafür entwickeln, was die anderen Mitglieder der Gruppe für Bedürfnisse und Gefühle haben – durch die Auswahl von Tätigkeiten, die Zusammenarbeit erfordern
- Frustrationstoleranz erhöhen durch das Umgehen mit Ausfall, Misserfolg und Befürchtungen im Umgang mit Pflanzen

Auf **berufsvorbereitender** Ebene:

- Steigerung der Fähigkeit zur Zusammenarbeit durch die Übernahme von Verantwortung zum Gelingen von Prozessen in der Gruppe, durch das Teilen von Werkzeug und Materialien mit der Gruppe
- Entwickeln der Fähigkeit, mehrstufige Arbeitsunterweisungen zu verstehen und zu befolgen
- Erhöhung der Aufmerksamkeitsspanne
- Übernahme von Verantwortung
- Erhöhung der Konzentration
- Entwickeln der Fähigkeit, um Hilfe zu bitten
- Entwickeln der Fähigkeit, Feedback sowohl nehmen als auch geben zu können

Im Umgang mit Kindern besonders zu betonen ist, dass die Tätigkeiten nicht nur langsam, klar und deutlich erklärt, sondern vor allem vorgezeigt werden müssen. Langatmige theoretische Abhandlungen sind für Kinder aufgrund ihrer noch kurzen Aufmerksamkeitsspanne kaum zu ertragen. Das abstrakte Vorstellungsvermögen ist bei Kindern noch nicht vollständig ausgebildet und daher ist es ratsam, alle Tätigkeiten sorgfältig schon im Vorfeld für sich selbst in Einzelschritte zu zerlegen und genau zu überlegen: „Ist das so verständlich?“, „Wer in der Gruppe übernimmt welche Tätigkeiten?“ (auch im Hinblick auf die vereinbarten Therapieziele) und „Welche Werkzeuge werden für die Aktivität benötigt?“.

Bevor die Arbeit mit der Gruppe im Garten begonnen wird, ist es sehr hilfreich, gemeinsam Verhaltensregeln für den Umgang miteinander zu entwickeln. Weitere Themen auf der Verhaltensvereinbarung können den Umgang mit Lebewesen im Garten, das Verwenden von Schimpfwörtern, der Gebrauch von Werkzeug, die angemessene Bekleidung und vieles mehr sein! Vereinbart man gleich zu Beginn gemeinsam (!) Regeln, fällt es später leichter, die Disziplin und einen wertschätzenden Umgang miteinander zu halten.

Im Verlauf der Arbeit mit einer Gruppe über einen längeren Zeitraum werden die Vorlieben der einzelnen Kinder erkannt und es ist möglich, Tätigkeiten in die Verantwortung Einzelner zu legen. Hier ist vor allem darauf zu achten, dass Therapieziele überprüft und eventuell nachjustiert werden müssen und auf psychosozialer Ebene ist – wie teilweise bei der Arbeit mit Erwachsenen auch – zu beachten, dass beliebte Tätigkeiten wie beispielsweise Gießen von abwechselnden Personen erledigt werden. Sonst kann es sehr schnell zu Disharmonien in der Gruppe kommen, da sich einzelne Teilnehmende übergangen fühlen.

Es hat sich bewährt, Kindern Belohnungen in Aussicht zu stellen: sei es in Form einer selbst gezogenen Pflanze zum mit-nach-Hause-mitnehmen oder der Erlaubnis, sich zum Abschluss der Einheit eine Blume pflücken zu dürfen.

Ablenkungen sollten während der Therapieeinheiten auf ein Minimum beschränkt werden – die Natur selbst bietet genug Ablenkung. Es ist für den/ die Gartentherapeutin sehr wichtig, selbst fokussiert bei der Sache zu sein und eine Tätigkeit zu Ende zu bringen. Kinder lernen durch Vorbilder! Sehr ratsam ist es dennoch, auf Wünsche der Kinder einzugehen und ein Thema, das der Gruppe besonders gefällt, zu vertiefen oder neue Vorschläge aus der Gruppe aufzugreifen. Ebenso wie bei der Arbeit mit Erwachsenen ist es wichtig, die Einzelaktivitäten in einen größeren Kontext zu stellen, daher ist eine nachvollziehbare Abfolge von Therapieeinheiten hilfreich, da immer auf die vorangegangenen Einheiten zurückgegriffen werden kann (zum Beispiel: Aussaat der Ringelblume, Aussetzen ins Beet, Ernte einiger Blüten für den Salat, Trocknen einiger Blüten für Bilder, Ernten der Blüten für Salbenherstellung, Abnehmen der Samen für die Aussaat im Folgejahr – so werden Kreisläufe sichtbar).

Als Ende einer Gartentherapieeinheit ist ein gemeinsamer Rundgang durch den Garten und ein verbales Zusammenfassen und Bewundern der geschafften Arbeit ein schöner Abschluss – oft sind die Kinder selbst verwundert, mit welcher Leichtigkeit und Freude die Arbeit voranging! Auch eine gemeinsame Reflexionsrunde, in der Teilnehmende ihre Gefühle während der Stunde äußern können, hat sich aus therapeutischer Sicht bewährt und bringt interessante Einsichten für den/ die GartentherapeutIn. Unbedingt zu betonen ist die Wichtigkeit der Dokumentation nach jeder Einheit und mit großer Sorgfalt. Erfolgt dies nicht, darf nicht von Gartentherapie, die sich ja durch messbare Ziele definiert gesprochen werden, sondern von sozialem und therapeutischem Gärtnern, das ausschließlich der Steigerung des Wohlbefindens gilt.



Blumenpflücken bereitet vielen Kindern große Freude – daher auf entsprechende Blütenvielfalt achten



... und noch eine Runde in der Scheibtruhe

An dieser Stelle nun ein Interview mit einem der bekanntesten Experten für Gartentherapie im deutschsprachigen Raum, Andreas Niepel, der für die Gartentherapie Herausragendes geleistet hat. Er ist Gartentherapeut an der Helios-Klinik in Holthausen in Deutschland.

Andreas Niepel ist der führende Gartentherapieexperte im deutschsprachigen Raum, seine berufliche Tätigkeit seit den frühen 1990er Jahren und seine internationale Vortragstätigkeit haben ihn in großen Teilen der gartentherapeutischen Welt bekannt gemacht. Neben der Veröffentlichung und Mitwirkung an zahlreichen gartentherapeutischen Fachbüchern ist Herr Niepel ein gefragter und überaus humorvoller Vortragender im In- und Ausland, er plant therapeutische Gärten und berät Institutionen, Rehabilitations- und Pflegeeinrichtungen rund um das komplexe Thema Gartentherapie. Er ist ein sehr belesener und unterhaltsamer Lehrender in nahezu allen deutschsprachigen Gartentherapie-Ausbildungen.

Zudem verbringt Herr Niepel jedes Jahr einige Zeit in den USA, um die dortigen Strömungen und Trends in der Gartentherapie und wissenschaftliche Erkenntnisse persönlich zu erfahren. Darüber hinaus ist Herr Niepel der Präsident der im Jahre 2009 gegründeten IGGT – Internationalen Gesellschaft Garten Therapie.

Herr Niepel, Sie leiten seit 1992 die Gartentherapie an der Helios-Klinik in Holthausen, wie hat sich Ihre Tätigkeit im Vergleich zu den ersten Anfängen verändert?

Niepel: *Sehr sogar. Dabei spielt es natürlich eine Rolle, dass der Klient in der stationären Reha sich verändert hat (letztendlich sehen wir heute schwerer betroffene Menschen), wie sich auch das Gesundheitssystem gewandelt hat. Insgesamt kam der größte Wandel aber vielleicht durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit. Während vor gut 20 Jahren wirklich noch das aktive gärtnerische Betätigtsein mit mehr oder minder physischen Zielen im Zentrum stand, so geht es heute darum, oft viel basaler die Interaktion zwischen Mensch und Pflanze zu nutzen. Indem er diese beispielsweise aus seiner Lebensgeschichte wiedererkennt, ob er sich an deren Duft oder Anblick erfreut oder mit dieser etwas erstellt – Tees, Gestecke, was auch immer.*

Die Gartentherapie hat ihr Instrumentarium erweitert und ist viel individueller geworden.

Sie arbeiten mit schwer kranken Kindern, die beispielsweise nach Unfällen zu Ihnen in die Klinik kommen. In einem Vortrag sagten Sie einmal sinngemäß: "Die Kinder auf unserer Station haben andere Bedürfnisse als die Eltern das für ihre Kinder wollen." Was wollen und brauchen schwer erkrankte Kinder, wie können gartentherapeutische Maßnahmen hier helfen?

Niepel: *So simpel sich das anhört: Ein Höchstmaß an Normalität. Das mit den Eltern bezog sich seinerzeit wohl darauf, dass viele Eltern natürlich in der konkreten Situation vor Allem das ganz Besondere der aktuellen Störung im Zentrum der Therapie sehen. Das ist natürlich richtig, vergisst aber schnell, dass auch das Kind als Patient ein Kind bleibt. Ein Kind, dass sich an seiner Umwelt weiter entwickeln soll und dafür auch diese ganz normale Umwelt benötigt - und damit meine ich sowohl ein möglichst normales soziales System, in dem dieses Kind-Patient nicht nur auf die Rolle des „armen Kleinen“ reduziert wird, wie auch ein normales ökologisches System mit Wetter, Erde, Pflanzen.*

Genau an dieser Stelle setzten dementsprechend auch die gartentherapeutischen Programme an, die derartige soziale Situation kreieren und dabei als Medium die lebendige Umwelt nutzen.

Sie bieten auch direkt auf der Station drei verschiedene gartentherapeutische Angebote an, draußen im Garten gibt es ein spezielles Angebot für Jugendliche bis 25 Jahre, zudem haben Sie einen mobilen Garten für Drinnen: worin unterscheiden sich die Angebote für die Altersgruppen? Wie schaffen Sie es, auch Jugendliche in einer sowieso für die Meisten herausfordernden Lebensphase mit Totalumbau im Gehirn und zusätzlich durch eine schwere Erkrankung beeinträchtigt für die Gartentherapie begeistern?

Niepel: *Wenn man es sehr einfach ausdrücken möchte, dann gibt es ja Angebote, bei denen die „Materialerfahrung“ im Mittelpunkt steht, wie es sehr oft bei der Arbeit mit kleineren Kindern ist. Dann kennen wir Gartentherapieangebote, bei denen wiederum geht es um das praktische aktive Tun. Dieses zielt oft auf übende Verfahren, um beispielsweise Bewegungsleistungen zu verbessern oder zu erhalten. Und dann bietet der Garten aber auch Angebote, bei denen der Prozess vom begleitenden Wachsen und Pflegen das ist, was wir einsetzen. Interessanterweise sind dieses oft die Angebote, die bei Jugendlichen gut funktionieren. Hierbei geht es natürlich um das Erleben von Selbstwirksamkeit, aber auf der anderen Seite auch darum, zu lernen und letztlich anzuerkennen, dass es auch äußere Einflüsse gibt, die es anzunehmen gilt. Nirgends, als im Garten lässt sich dieses besser erlebend erlernen.*

Würden Sie uns etwas über die von Ihnen beobachtete Wirkung von Gartentherapie an den kleinen und größeren Menschen in Ihrer Klinik erzählen? Was halten Sie persönlich für den allergrößten Wert der Gartentherapie?

Niepel: *Das ist ganz am Ende die wohl schwerste Frage, denn natürlich ist Gartentherapie, zumal im Bereich der neurologischen Rehabilitation immer Teamwork. Was den Klienten voranbringt, das entwickelt sich nicht aus der einen oder anderen Therapiegruppe, sondern aus einem Gemisch von allem, zusammen mit dem äußeren Rahmen und natürlich auch dem Faktor Klient selber.*

Was Gartentherapie in dieses System für den Klienten meiner Meinung nach vor Allem einbringt, ist die Möglichkeit, auch bei schwersten Beeinträchtigungen immer die Chance zu haben, eine selbstbestimmte Rolle in einer einfachen Interaktion (Mensch-Pflanze) einzunehmen. Dabei ist es Aufgabe des Gartentherapeuten die Situation so zu gestalten, dass das Handeln, die Wahrnehmung oder nur das Einbringen von Erlebnissen oder Erfahrungen des Klienten immer eine Auswirkung hat. Damit ist der allergrößte Wert der Gartentherapie, dass sie beim Patienten die Erwartung wachsen lässt, dass er selbst eine Rolle spielt und dass er ein Gefühl von Nachvollzug entwickeln kann.

Herzlichen Dank für das Gespräch, Herr Niepel!

7. Beispiele aus der Praxis

Im Folgenden nun einige gartentherapeutische Interventionen, die sich für Kinder besonders gut eignen:

Ringelblumen ansäen

Für wen?

Besonders geeignet, um die Auge-Hand-Koordination zu schulen und um Abstände abschätzen zu lernen, Genauigkeit und Konzentration werden geschult, Durchhaltevermögen trainiert, erforderlich ist eine gute Beweglichkeit der Finger, um die Samen greifen zu können, auch die Anforderung an die Handlungsplanung ist recht hoch.

Benötigte Materialien:

- Ringelblumensamen
- Ansaatkistchen oder Topfplatten
- Aussaaterde
- Schildchen zum Beschriften
- Gärtnerbleistift
- Erdsieb
- Unterteller oder flaches kleines Tellerchen
- Eventuell Unterlage für den Tisch
- Blumenspritze – bewährt hat sich ein Drucksprüher, den Kinder leichter verwenden können als eine klassische Blumenspritze, für die man recht viel Kraft aufwenden muss



Anleitung:

Das Ansaatgefäß bis zwei Zentimeter unter den Rand mit Ansaaterde füllen, die Erde glatt verteilen und leicht andrücken. Die Ringelblumensamen auf einen flachen Unterteller geben (so sind sie leichter einzeln fassbar) und mit jeweils etwa 5 cm Abstand zueinander im Ansaatkistchen verteilen. Danach das Saatgut leicht mit Ansaaterde übersieben und vorsichtig andrücken. Abschließend die am Rand klebende Erde nach außen wegwischen und die Ansaat mit der Blumenspritze gut anfeuchten. Über die kommenden Tage feucht halten. Einmal gekeimtes Saatgut darf nie austrocknen, sonst ist die Ansaat für immer verloren!

Die Ringelblume ist vielseitig verwendbar und sehr leicht zu kultivieren

Sobald die Ringelblumen zu kräftigen Jungpflanzen herangewachsen sind, dürfen sie ins Beet umziehen. Aus den Blütenblättern kann in einer späteren Einheit Ringelblumensalbe hergestellt werden, getrocknet eignet sie sich als Zusatz zu Tees (als Schmuckblüte), sie kann aber auch gepresst und zur Gestaltung von Karten verwendet werden. Ebenso kann man die Blütenblätter frisch ernten und mit ihnen auf einer Leinwand Bilder malen. Dies funktioniert auch gut mit Dahlienblüten.

Umsetzen des Komposthaufens

Für wen?

Besonders geeignet für Kinder mit überschüssigen Energien, die sich richtig auspowern sollen, die Anforderungen an die Mobilität und die körperliche Belastbarkeit sind hoch, wenig anspruchsvoll für die Feinmotorik. Die Anforderungen an die Konzentration sind eher mäßig hoch.

Achtung bei Aggressionen: mit einem Spaten kann man sich in der Gruppe gegenseitig schwer verletzen!

Benötigte Materialien:

- Spaten
- Grabegabel
- Eventuell Mistgabel
- Abdeckvlies
- Schnittgut von Ästen

Zu Beginn wird eine quadratische Grube ausgehoben, etwa ein Meter mal ein Meter groß, darin wird eine Lage des groben Astschnittgutes aufgebracht, damit von unten Luft zum Kompost gelangen kann und der Prozess der Verrottung gut von statten geht. Erdkontakt des Komposthaufens ist wichtig, damit von unten kleine Tiere (Regenwürmer) einwandern können, die an der Zersetzung beteiligt sind. Dann wird ein Teil des alten Komposthaufens darauf geschaufelt. Nun kann man bestimmt schon Tiere wie Asseln, Saftkugler, Regenwürmer und Steinläufer entdecken. Das gibt Anlass für eine kleine Exkursion ins Tierreich – wie bewegen sich diese Tiere fort, sind sie wirklich so grausig, wie sie auf den ersten Blick für viele Kinder erscheinen? Der Steinläufer beispielsweise ist blitzsauber, kein Krümelchen Erde klebt an ihm und das obwohl er direkt aus dem feuchten Komposthaufen herauskriecht. Hier ergeben sich oft Gespräche über den Nutzen dieser Lebewesen für unser Ökosystem und auch das erachte ich als eine der zentralen Aufgaben der Gartentherapie: Bewusstsein für die Daseinsberechtigung jedes Tieres zu schaffen. Oft bemerken die Kinder auch, dass die Temperatur im Innern des Komposthaufens viel höher ist als an der Außenseite oder er sogar raucht!

Und so fährt man Lage für Lage fort: einmal alter Kompost, dann wieder Strauchschnitt zur Durchlüftung, dazwischen wird immer wieder ein wenig durch Herumhüpfen am Haufen verdichtet, wenn kein Material mehr übrig ist, kommt das Abdeckvlies darauf, um ein Austrocknen des Haufens zu vermeiden. Nun kann die Umwandlung in neue Erde weitergehen und die KlientInnen sind gut müde und erschöpft von der anstrengenden Arbeit!

Gestalten von Karten mit bunten, getrockneten Blütenblättern

Für wen?

Für jene Kinder, deren Selbstwertgefühl gesteigert werden soll, da hier immer verblüffend schöne Bilder entstehen. Die Anforderungen an die Feinmotorik sind hoch, ebenso die Anforderungen an die Kreativität, dafür bedarf es wenig Ausdauer und Kraft. Gute Tätigkeit vor Weihnachten, wenn es draußen kalt ist und außerdem Geschenke hergestellt werden wollen.

Benötigte Materialien:

- Getrocknete Blütenblätter
- Klebestift
- fertige Klappkarten aus dünnem Karton (oder farbiger Karton, Lineal, Bleistift, Schere, Falzbein)
- dünner Fineliner

Die Kinder gestalten ganz frei Motive aus den getrockneten Blütenblättern, das kann eine Landschaft sein oder kleine Blütenelfen, die dann noch mit Fineliner ein Gesicht aufgemalt bekommen. Wenn alles arrangiert ist, wird es vorsichtig aufgeklebt, manchmal eignet sich auch flüssiger Klebstoff besser als Klebestift, das kommt auf die festzuklebenden Blütenblätter an und muss individuell ausgetestet werden. Jedenfalls sind die Kinder stolz auf ihre kleinen Kunstwerke, dazu haben sie ein Geschenk erzeugt, man kommt beim Tun über die Pflanzen ins Gespräch und der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Im folgenden Text bringen wir Inspiration zur Gartengestaltung für Kinder und Ideen für einfache Aktivitäten, welche im Garten realisiert werden können. Diese Aktivitäten entfalten Kreativität, Fantasie, Geduld, Konzentration, bewusste Sinneswahrnehmung und Kommunikation.

Autoren: Chaloupky Team, CZ



Aktivität für Einzelpersonen geeignet



Aktivität für Gruppen geeignet

LAUBBÄUME UND STRÄUCHER

Große Bäume bilden im Garten ein angenehmes Klima, Sträucher bilden einen attraktiven Platz und sind gleichzeitig gute Verstecke. Die Gehölze bieten zudem eine Menge Naturmaterial zum Spielen. Wer von uns hat in seiner Kindheit nicht Baumhäuser gebaut? Auf einem eingezäunten Platz im Garten kann man für Kinder Reisig, Rinde, verschiedene Früchte sowie Laub hinterlassen. Kinder können so genügend Material für ihre „Projekte“ finden und nutzen.

Holzklotzkobolde

Hilfsmittel:

fester Tisch, Holzklötze mit einem Durchmesser von 6 cm samt Rinde, eine feste Unterlage, Hammer, Nägel, Kleber, geschnittene Korkenstößel, Naturmaterial (Früchte, Blätter, Schneckenhäuser,...), Bast

Ansprüche an die TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit:** niedrig
- **Feinmotorik:** hoch

Beschreibung der Aktivität:

Die Kinder basteln mit den vorbereiteten Materialien Kobolde nach ihrer eigenen Fantasie. Zum Befestigen der Materialien am Holzklotz werden Hammer und Nägel sowie Kleber oder Bast verwendet.



Mit Materialien...



...aus der Natur...



...können sehr schöne...



...Spielfiguren entstehen.



Ob auf Bäumen oder in Wiesen,...



...Gesichter oder Bilder,...



...der Kreativität mit Naturmaterialien,...



...sind keine Grenzen gesetzt.

Gesichter in Bäumen &

Hilfsmittel:

Klebemasse aus Weizenmehl und Wasser – Blätter, Früchte, Strohhalme...

Ansprüche an TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit:** mittel
- **Feinmotorik:** mittel

Beschreibung der Aktivität:

Das Ziel der Aktivität ist, dass den Bäumen ein „Gesicht“ verliehen wird. Die Gesichter werden aus Naturmaterialien, welche mit Teig befestigt werden, gebildet. Es wird einzeln oder in Gruppen gearbeitet. Danach können die Gesichter gemeinsam angesehen und Fotos gemacht werden.

Quelle: DI Karoline Meixner-Katzmann

BLÜHENDE WIESE

Außer den Stellen, an denen der Rasen kurz gemäht wird, ist es vorteilhaft, im Garten eine Blumenwiese anzulegen, wo der Rasen nur zweimal im Jahr gemäht wird. Wenn nur wenig Fläche vorhanden ist, kann im Rasen eine Blumeninsel belassen werden. So entsteht ein Raum voll von buntem Leben. Besonders Mädchen werden es schätzen, Blütenkränze zu flechten und andere „modische Accessoires“ mit den Blumen herzustellen. Damit die Aktivität auch für Personen mit Rollstuhl zugänglich ist, sollte über eine erhöhte Rasenbank nachgedacht werden.

Gewebte Bilder aus Naturmaterialien

Hilfsmittel:

Klötze, Naturschnur

Ansprüche an TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit:** niedrig
- **Feinmotorik:** hoch

Beschreibung der Aktivität:

Vier gleich lange Holzklötze werden zu einem Bilderrahmen gebunden. Im Rahmeninneren wird mit einer Schnur ein unregelmäßiges Netz gebildet. In das Netz werden Blüten und weitere Naturmaterialien hineingeflochten. Fertige Bilder können im Garten, in einer sogenannten „Naturgalerie“ ausgestellt werden.

Pfad für Kobolde

Hilfsmittel:

Schnur, Namensschilder für die Bestimmung von Pflanzen

Ansprüche an TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit: hoch**
- **Feinmotorik: hoch**

Beschreibung der Aktivität:

Ziel der Aktivität ist es, Kinder beim Betrachten von Details zu unterstützen. Als Anregung kann ein Märchen über die Welt der Kobolde erzählt werden. Dann bekommen die Kinder Schnur und Namensschilder. Ihre Aufgabe ist es, den begrenzten Raum durch die Augen von Kobolden zu betrachten, mit der Schnur einen Pfad abzustecken, auf dem die Kobolde laufen könnten. Mit Namensschildern werden interessante Stellen auf der Strecke bezeichnet. Es ist von Vorteil, wenn Kinder in Gruppen arbeiten. Schließlich werden Kinder zu BegleiterInnen und beschreiben anderen Gruppen ihren Lehrpfad.

SANDKASTEN, ERDSPIELPLATZ

Die klassischen eingegrenzten Sandkästen sind oft für Kinder zu klein. Wenn Sie die Möglichkeit haben, eine Sandgrube von 10 – 20 m² mit ungewaschenem Sand, Kies etc. bereitzustellen, können ganze Schulklassen die Sandgrube zum Spielen nutzen. Das Gestalten mit Sand oder Lehm wird dann alle Altersgruppen begeistern.

Malen im Sand

Hilfsmittel:

Platte oder ein Tischlein mit erhöhtem Rand (man kann auch einen alten Wickeltisch nehmen), gesiebter Sand

Ansprüche an TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit: niedrig**
- **Feinmotorik: niedrig**

Beschreibung der Aktivität:

Aus Sand wird eine gleichmäßige Schicht gebildet. Mit den Fingern, einem Klötzchen oder dem Fuß bilden wir im Sand verschiedene Bilder. In Sand kann man auch mit Wasser malen oder man feuchtet den Sand an und drückt verschiedene Gegenstände oder Körperteile in den Sand.

Malen mit Sand

Hilfsmittel:

Gesiebter Sand, ebene Fläche mit einer anderen Farbe als der Sand

Ansprüche an TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit: hoch**
- **Feinmotorik: hoch**

Beschreibung der Aktivität:

Der Sand wird in die Hand genommen und mit fließenden Bewegungen wird auf einer vorbereiteten Fläche gemalt. Was nicht gelingt, kann einfach weggewischt werden.



Mit Farben aus der Natur...

Farben der Erde

Hilfsmittel:

Pigment aus Lehm, Topfen, Soda, Pinsel, Karton

Ablauf bei der Pigmentherstellung:

Aus der Tiefe in 0,5 m wird eine Lehmprobe ausgegraben, welche in einem auf 105°C erhitzten Ofen trocknet. Im Mörser wird der Lehm zerkleinert und nach und nach durch immer feiner werdende Siebe gesiebt. Als Pigment wird jener Bestandteil bezeichnet, welcher durch das feinste Sieb (0,06) gesiebt wird.

Ablauf bei der Herstellung von Kasein-Bindemitteln:

15 g essbares Soda (Natriumkarbonat) wird in kleinen Mengen heißen Wassers aufgelöst und unter ständigem Rühren abgekühlt. Dann wird das aufgelöste Soda mit 250 g fettarmem Topfen gemischt und man lässt es ca. 20 Minuten stehen. Gelegentlich muss umgerührt werden. Das Bindemittel muss vor jeder Verwendung frisch angemacht werden. Es wird zum Kleben sowie als Grundlage für Kaseinfarbe verwendet.

Ablauf bei der Farbenherstellung:

Das Lehmpigment wird mit etwas Wasser zu einem Brei vermischt. Für einen Teil Farbbrei gibt man einen Teil vom Kaseinbindemittel zu, je nach Bedarf wird mit Wasser verdünnt.



...Bilder sprechen lassen!

Ansprüche an TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit:** niedrig
- **Feinmotorik:** mittel

Beschreibung der Aktivität:

Die Lehmfarbe wird mit einem Pinsel auf einen Karton oder ein anderes Trägermaterial aufgetragen. So können Teile von Ornamenten mit Kaseinbindemittel bestrichen und mit gesiebttem Lehm beschüttet werden. Beide Abläufe können miteinander kombiniert werden. Mit Hilfe des Kaseinbindemittels können ins Bild auch Naturmaterialien wie z.B. Blätter hineingeklebt werden.



Auch Tontöpfe können mit Erdfarben schön gestaltet werden.

FEUERSTELLE

Alle Altersgruppen sitzen gerne im Garten am Feuer und bereiten etwas Schmackhaftes an der offenen Feuerstelle zu. Dies müssen nicht immer die üblichen Würstchen sein, Gemüse aus der Gartenernte kann ebenfalls gebraten werden. Auf dem Feuer können Äpfel oder Zwiebel gebacken werden. Auf einer Steinplatte lassen sich gut verschiedene Gemüsesorten grillen.

Feuer anmachen

Hilfsmittel:

Geeignetes Naturmaterial zum Feuer machen (trockenes Reisig, Birkenrinde, Holzspäne, Zunder, Schilfkolben, Distelflaum, Moos...), Streichhölzer bzw. Zunderbüchse und weitere traditionelle Hilfsmittel zum Feuer anzünden



Bei der Arbeit mit Feuer...

Ansprüche an TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit:** mittel
- **Feinmotorik:** hoch

Beschreibung der Aktivität:

Wir zeigen Kindern zuerst, auf welche Art und Weise sie Feuer entzünden können. Dann lassen wir sie das Feuer anzünden selbst ausprobieren. Zuletzt können Kinder selbst eine Feuerstelle vorbereiten, Feuer anzünden und z.B. Kräutertee kochen. Diese Aktivität kann auch unter weniger günstigen Wetterbedingungen im Winter und im Schnee ausprobiert (man verwendet Birkenrinde) werden.



...ist Vorsicht geboten!



Stockbrot backen als gemeinschaftliche Aktivität.

Stockbrot

Hilfsmittel:

dickere Holzruten mit Durchmesser von ca. 2 cm, Teig, Marinade

Rezept für Teig:

650 g glattes Mehl, 410 ml Wasser, 4 EL Öl, 1 Würfel Hefe, 2 TL Salz, 1 TL Zucker. Zuerst macht man einen Sauerteig, sobald dieser aufgeht, die anderen Zutaten beimengen und zu Ende gären lassen.

Marinade:

Das Öl wird mit Wasser gemischt und Salz, Kräuter bzw. Knoblauch beigegeben (eben das, was gerade im Garten geerntet werden kann).

Ansprüche an TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit: mittel**
- **Feinmotorik: niedrig**

Beschreibung der Aktivität:

Aus einem Stück Teig wird ein „Stockbrot“ geformt, welches auf eine Holzrute aufgewickelt wird. Mit der Marinade wird das „Stockbrot“ bestrichen und auf dem offenen Feuer gebacken.

WASSER IM GARTEN

Kinder sind fasziniert vom Wasser. Sie gießen gerne, nutzen das Wasser beim Spielen im Sand und wenn die Gartengröße den Bau eines Gartenteiches erlaubt, ist für Spaß gesorgt. Im Gartenteich findet man eine Reihe von wirbellosen Lebewesen, seichte Ufer werden zum Trinken von Insekten und Vögeln genutzt.

Jagd kleiner wirbelloser Tiere

Hilfsmittel:

Küchensieb aus Kunststoff mit einem Durchmesser von ca. 10 cm (der Griff kann mit einem Holzstiel verlängert werden), weiße Kunststoffschale, Becherrupe, Lupe, Löffel

Ansprüche an TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit: hoch**
- **Feinmotorik: hoch**

Beschreibung der Aktivität:

Kinder schöpfen Wasser in die Kunststoffschale. Dann bewegen sie das Sieb im Wasser, am besten am Ufer in der Nähe von Pflanzen. Gejagte Organismen werden in die mit Wasser gefüllte Kunststoffschale gegeben und können so leicht mit der Lupe beobachtet werden.



Unzählige Lebewesen...



...lassen sich im Wasser finden.

KRÄUTERBEET UND WEITERE „ESSBARE BEETE“

Kräuter können für die Zubereitung vieler Gerichte und Getränke genutzt werden. Aber schon die Tatsache, dass Kräuter vom Beet, direkt von der Pflanze gekostet werden können, weckt bei Kindern Begeisterung. Viele essbare Pflanzen sind dazu noch dekorativ und laden zum Dekorieren von Speisen ein.

„Palette“ auf Brot

Hilfsmittel:

Ein Stück Brot bestrichen mit Frischkäse oder Margarine

Ansprüche an TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit: mittel**
- **Feinmotorik: niedrig**



Mit essbaren, bunten Blüten wird jede Speise zum Erlebnis.

Beschreibung der Aktivität:

Wir zeigen Kindern auf Beeten Pflanzen, welche essbare Blüten haben, bzw. andere Teile von Pflanzen, welche zum Verzehr geeignet sind und lassen die Kinder eigene „Bilder“ auf deren mit Frischkäse oder Margarine bestrichenem Stück Brot kreieren. Zuletzt werden die so geschaffenen Werke aufgegessen.

Duftcocktails

Hilfsmittel:

Becher oder Tassen

Ansprüche an TeilnehmerInnenInnen:

- **Beweglichkeit: mittel**
- **Feinmotorik: mittel**

Beschreibung der Aktivität:

Zuerst werden Kindern verschiedene Pflanzen gezeigt, welche gut duften. Die Kinder werden animiert und motiviert, interessante Düfte zu suchen. Dann bekommen sie einen Becher. Die Aufgabe der Kinder ist es, verschiedene aromatische Pflanzen zu pflücken und in dem Becher einen eigenen „Duftcocktail“ zu mischen.



OBSTBÄUME- UND STRÄUCHER

Kinder naschen im Garten gerne. Mit Lust und Freude machen sie auch beim Verarbeiten der Ernte mit. Gärten, welche anhand ihrer Größe keinen Anbau von Obstbäumen ermöglichen, gewährleisten bestimmte Fläche für Gruppen von Obststräuchern, die bestimmte „Naschinseln“ bilden. Es müssen nicht nur gezüchtete Sorten sein, einen Nutzen bringen uns und den Tieren auch Wildsträucher mit essbaren Früchten.

Apfelpressen

Hilfsmittel:

Äpfel, Messer, Handschredder, Handobstpresse, Behälter für Apfelsaft, Becher oder Gläser für Kostprobe

Ansprüche an TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit: hoch**
- **Feinmotorik: niedrig**

Frisch gepresst schmeckt es einfach am besten.

Beschreibung der Aktivität:

Fallobst kann zusammen mit Kindern gesammelt werden. Vorsicht auf Wespen, die von Fallobst gerne naschen! Das Obst waschen und schlechte Teile wegschneiden. Danach werden die Äpfel zerkleinert und aus dem so entstandenen „Schrot“ wird Saft gepresst, mit dem zum Schluss feierlich angestoßen werden kann.

Natürliche Tätowierung

Hilfsmittel:

Früchte vom Schwarzen Holunder, Kochtopf, Kocher, Schüssel und Pinsel

Ansprüche an TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit:** niedrig
- **Feinmotorik:** hoch

Beschreibung der Aktivität:

Im Herbst kann zusammen mit Kindern Holunder (Früchte vom Schwarzen Holunder) gepflückt werden. Vom Fruchtstand werden einzelne Beeren entfernt und in einem Kochtopf mit wenig Wasser weich gekocht. So wird Farbe gewonnen, welche als Körperfarbe genutzt werden kann. Kinder werden in Paare aufgeteilt. Jedes Paar bekommt dann eine Schüssel mit Farbe. Die Kinder sollen sich dann in dem jeweiligen Paar gegenseitig auf die Arme mithilfe von Pinseln Ornamente laut ihrer Phantasie malen.



Tattoos auf der Haut...



...natürlich und selbst gemacht.

FUTTERHÄUSCHEN FÜR VÖGEL

Richtig gewählte und angeordnete Futterhäuschen ermöglichen uns, mit den Kindern im Winter eine Reihe von Vögeln zu beobachten. Es müssen nicht immer nur die üblichen Futterhäuschen aus Holz sein. Amseln und Drosseln fressen im Winter gerne die auf Bäumen vergessenen Äpfel, man kann also für die Vögel ein paar Äpfel auf Bäume aufhängen oder gleich hängen lassen. Vögel fressen auch Girlanden aus Vogelbeeren, mit welchen man im Herbst die Gartenlaube oder den Zaun verziert. Ein schönes Erlebnis für Kinder ist, wenn sich das Futterhäuschen am Haus in der Nähe des Fensters befindet. So kann eine „Vogelbeobachtungsstelle“ eingerichtet werden.



Ein selbst gemachtes Vogelhaus, als Beobachtungspunkt für Vögel.

Talg-Futterstelle für Vögel

Hilfsmittel:

Äste oder kleine Baustämme in der Länge von ca. 15 cm und mit einem Durchmesser von 8 cm mit auf der Längsseite ausgeschnittenen runden Löchern und einem Metallauge auf der Breitseite, gehärtete pflanzliche Margarine oder aufgelöster (nicht ausgeschmolzener) Talg, Schüsseln oder kleine Teller, ölhaltige Samen (Sonnenblume, Lein, Raps, Mohn...)

Ansprüche an TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit** : niedrig
- **Feinmotorik**: mittel

Ablauf bei der Aktivität:

Zuerst wird mit den Kindern darüber geplaudert, womit im Winter Vögel gefüttert werden. Die Kinder sollen versuchen, die bereitgestellten Samen zu erkennen. Jedes Kind kann in die vorbereitete Schüssel oder auf einen Teller seine Samen schütten. Dann bekommt jedes Kind ein Stück vom harten Fett. Seine Aufgabe besteht darin, dass es mit den Händen das Fett soweit aufwärmt, dass es weich wird. Aus dem weichen Fett soll eine Kugel geformt werden. In die Kugel werden Samen eingearbeitet und schließlich soll das Kind die Kugel mit den Samen in die Öffnung des Holzklotzes drücken.

INSEKTEN IM GARTEN

Eine Reihe der für uns sogenannten nützlichen Insekten kann in den Garten gelockt werden, indem ihnen ein Versteck oder eine Brutstätte geboten wird. Man baut für die Nützlinge Insektenhotels. Das Bauen der Insektenhotels kann eine sehr unterhaltsame Aktivität für Kinder werden.

Ohrwurmversteck aus einem Blumentopf

Hilfsmittel:

Blumentopf aus Ton, Heu oder Stroh, ein Stück Maschendraht, feste Schnur, Farben, Pinsel

Ansprüche an TeilnehmerInnen:

- **Beweglichkeit:** mittel
- **Feinmotorik:** hoch

Beschreibung der Aktivität:

Mit einer langen Schnur werden kleine Stöcke angebunden. Das lose Ende zieht man durch die Öffnung im Blumentopfboden so durch, dass sich die Stöcke an seinem oberen Rand befinden. Dann füllt man den Blumentopf mit Heu oder Stroh. Gegen das Herausfallen des Heus oder Strohs hilft Maschendraht. Die Schnur wird weiter gezogen und zum oberen Ende weitere Ästchen angebunden. Der restliche Schnurteil dient zum Aufhängen des Blumentopfes. Der Blumentopf kann von Kindern mit Farben dekoriert werden. Nach dem Trocknen der Farben kann das Ohrwurmversteck aufgehängt werden. Am besten so, dass es den Baumstamm berührt, da dieser für die Ohrwürmer eine Brücke ins Versteck bildet.



Bunte Insektenhäuser fördern nicht nur Nützlinge, sie bringen auch Farbe in den Garten.

8. Internationale Entwicklungen

**“Some people see things as they are and say why.
I dream things that never were and say why not?”**

Robert F. Kennedy

England – Cross-over zwischen Kunst & Gartentherapie

In London wurde in einem Museum (The Geffrye Museum) ein einzigartiges Projekt geschaffen, das Kunst und Gartentherapie unter einem Dach vereint. Das „Evergreen Gardeners“-Projekt begann im Jahr 2012 und hat sich während des Jahres 2013 blühend entwickelt: mittlerweile gibt es sowohl eine erweiterte Fortsetzung mit verschiedenen Möglichkeiten, auch für Menschen, die nicht ins Museum kommen können, gärtnerisch tätig zu werden. Ebenso gibt es eine erste Evaluierung des Projekts und einen Dokumentationsfilm. Darüber hinaus ist ein Kochbuch entstanden, das auch viele Vorschläge für andere Indooraktivitäten enthält.

Sehenswert: unter [http://www.geffrye-museum.org.uk/learning/community-outreach/older-people/!](http://www.geffrye-museum.org.uk/learning/community-outreach/older-people/)

Tschechien – pro-Natur:

In Tschechien wird die Gartentherapie auf der Grundlage eines vertieften Naturverständnisses betrieben. Hier liegt der Fokus vor allem auf der tiefen Bindung zur Natur und dem Verständnis für Zusammenhänge im Kreislauf von Kindesbeinen an. Mehrere Zentren bieten Programme für Kinder an, die sehr gut angenommen werden. Durch die Kooperation mit der Aktion „Natur im Garten“ ist biologisches Gärtnern integrativer Bestandteil der Gartentherapie.

Amerika – Bedeutung von Therapiegärten nimmt zu:

Die amerikanische Gartentherapie-Vereinigung AHTA (American Horticultural Therapy Association) schreibt auf ihrer Homepage, dass die Bedeutung von Therapie-Gärten in Amerika (wieder) zunimmt. Auch die Zeitschrift „Lancet“, eine sehr renommiertes neurologisches Fachmagazin in den USA, bringt im Mai 2014 einen Artikel über die Bedeutung von Therapiegärten in der Vorbeugung neurologischer Erkrankungen.

China – zurück zur Natur:

In China bilden sich „Family Nature Clubs“, die durch die rege Bautätigkeit abgeschreckt, ihren Kindern wenigstens in der Freizeit die Natur zeigen möchten und so die Naturverbundenheit ihrer Kinder erreichen möchten. Nicht direkt Gartentherapie, aber es geht in diese Richtung!

9. Literatur / Adressen

„Ein Haus ohne Bücher ist arm, auch wenn schöne Teppiche seinen Böden und kostbare Tapeten und Bilder die Wände bedecken.“

Hermann Hesse

CHAPPARO, C. / RANKA, J. (1997) The Occupational Performance Model (Australia): A description of constructs and structure in: Chapparo C., Ranka J.: OPM Occupational performance Model monograph 1, Lidcombe: occupational Performance Network

COOPER MARCUS, C. / BARNES, M. (1999) Healing Gardens, John Wiley & Sons

CORNELL, J. (1979) Mit Kindern die Natur erleben, Ahorn Verlag Soyen

FRÖBEL, F. (1986) Kommt, lasst und unsern Kindern leben! (3 Bände) Berlin: Volk und Wissen

JUNG, S./ WEISS, A. (2007) Gartentherapie in der Heilpädagogik mit Kindern in: Gartentherapie, Neue Reihe Ergotherapie herausgegeben vom Deutschen Verband der Ergotherapeuten e.V. Reihe 9: Fachbereich Allgemeine Themen, Band 5, Schulz-Kirchner Verlag, Idstein

KELLNER, G. (2007) Einsatz der Ergotherapie in der Psychiatrie – Ergotherapeutischer Zugang, Skriptum zur Vorlesung im Rahmen der Ausbildung zum „Akademischen Experten für Gartentherapie“, unveröffentlicht

NEUBERGER, K. (1991) Eine Verbindung von Therapie und Gartenarbeit in: Praxis Ergotherapie 6/1991

NEUBERGER, K. (1988) Boden unter die Füße bekommen in: Beschäftigungstherapie und Rehabilitation Heft 6/ November 1988

NIEPEL, A./ EMMRICH, S. (2005) Garten und Therapie – Wege zur Barrierefreiheit, Ulmer Verlag Stuttgart

NIEPEL, A./ PFISTER, T. (2010) Praxisbuch Gartentherapie, Schulz-Kirchner Verlag

PREKOP, J./HÜTHER, G. (2006) Auf Schatzsuche bei unseren Kindern – Ein Entdeckungsbuch für neugierige Eltern und Erzieher, Kösel Verlag München

SCHNEITER-ULMANN, R. (Hrsg.) (2010) Lehrbuch Gartentherapie, Verlag Hans Huber SIMSON, S./ STRAUS, M. (1998) Horticulture As Therapy, CRC Press - Taylor&Francis Group

Links im Netz:

<http://www.gartentherapie-neuberger.de/>

<http://www.gartenbau-und-therapie.org/deutsch/arbeitsweise.html>

<http://www.garten-therapie.de/>

<http://www.kidsgardening.org/node/92443> (Kinder und Autismus - nur englisch)

<http://www.natursoziologie.de/NS/natur-und-psyche/natur-und-psyche.html>

<http://www.windowfarms.com> (eine Website für FenstergärtnerInnen in NYC)

<http://www.hochbeet-tipps.com>

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=gsmunuWv8SE (vertikal gärtnern)

<http://architizer.com/projects/invasion-verde/media/201430/> (begrünte Autoreifen)

Thomas Pfister „8 Fragen zur Gartentherapie“ online abrufbar unter : http://www.gartenundtherapie.ch/pdf/acht_fragen.pdf [18.3.2014]

„Unbehindert Gärtnern“ online abrufbar: http://www.gartenundtherapie.ch/pdf/Unbehindert_Gaertnern.pdf

<http://www.hort.vt.edu/HUMAN/HTbooks.html>

ÖNORMEN zur Barrierefreiheit:

<https://www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/public/content/127/Seite.1270100.html>

Publikation „Barrierefrei Bauen“ des Landes Salzburg, als .pdf downloadbar unter

www.salzburg.gv.at/barrierefrei_bauen.pdf

www.barrierefreiesbauen.at

Publikation „Barriere : Frei!“ Handbuch für barrierefreies Wohnen downloadbar unter:

www.bundessozialamt.gv.at/.../bmask-handbuch-barrierefrei-2011.pdf

Videos (englisch):

Healing landscape <http://www.youtube.com/watch?v=fTM5nS7yYT8>

Windowsill gardening (Fensterbrett-Gärtnern)

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=ykeE1Kk95Bw

Impressum

Medieninhaber: Umweltschutzverein Bürger und Umwelt (UBU), Geschäftsbereich Natur im Garten, A-3430 Tulln an der Donau; Chaloupky o.p.s., školská zařízení pro zájmové a další vzdělávání, Okříšky, Česká republika

Autorin: DI Karoline Meixner-Katzmann

Titelfoto: Margit Beneš-Oeller UBU / Natur im Garten

Fotos: DI Karoline Meixner-Katzmann; Stefan Streicher UBU / Natur im Garten; DIE GARTEN TULLN

Fotos auf Rückseite: Margit Beneš-Oeller UBU / Natur im Garten; Susanne Kropf UBU / Natur im Garten; Stefan Streicher UBU / Natur im Garten

Fachlektorat: Mag. Sophie Jäger-Katzmann, Mag. Julia Geißler-Katzmann

Buchdruck: Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Grafische Bearbeitung: KUTECH Web & Werbung, www.kutech.at

ISBN: 978-80-905613-7-3

© Juni 2014

www.naturimgarten.at
www.chaloupky.cz/gartentherapie
www.chaloupky.cz/zahradniterapie



Der Garten ist ein wunderbarer Ort für Kinder, um sich ganzheitlich zu entwickeln, Zusammenhänge zu begreifen und ein gutes Selbstwertgefühl zu erlangen. Auch die körperlichen Fähigkeiten werden entwickelt und verfeinert: Balancieren, klettern, hüpfen und matschen kann nirgends lustvoller erlebt und erlernt werden als in einem Garten.

Der Umgang mit Pflanzen sensibilisiert für den Umgang mit dem eigenen Körper, Gemüse und Obst selbst anzubauen lässt ein Bewusstsein dafür entstehen, woher unsere Nahrung kommt und wie sie erzeugt und geerntet wird. Im Garten können Kinder Durchhaltevermögen üben, Frustrationstoleranz trainieren und stolz Erfolge feiern! Der Kreislauf der Natur schließt auch uns Menschen ein und wo kann man dies besser erfahren als im Garten?

Diese Broschüre enthält die Themenkreise:

- **Der Garten als erweiterter Lebensraum für Kinder**
- **Gartentherapie als Teil des Konzeptes in Betreuung, Pflege und Therapie von Kindern**
- **Vom Fensterbrett bis zum Therapiegarten**
- **Gartentherapie in der Therapie von Kindern**
- **Der barrierefreie Garten**
- **Didaktik & Methodik in der Gartentherapie mit Kindern**
- **Beispiele aus der Praxis**
- **Literaturtipps, Internetlinks und Bezugsadressen**