

Fachzeitschrift für naturgestützte Interaktion
Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

Green Care

Jahrgang 11 | Heft 1 | 2024

Grüne Wege durch die Dämmerung | Naturvermittlung für Jung und Älter |
Die Universelle Sprache der Pferde | Internationale Green Care Aktivitäten

News | Veranstaltungstipps



Call for Papers: "Soziale Landwirtschaft. Verbindung von sozialer Inklusion und ökologischer Nachhaltigkeit"

Im Rahmen des an der Katholischen Stiftungshochschule München angesiedelten Projekts „[Natur – Land – Wirtschaft](#)“ planen wir eine Publikation zum Thema Soziale Landwirtschaft.

Dieser Sammelband will den Stand der Entwicklung Sozialer Landwirtschaft aus interdisziplinärer Perspektive erkunden und v.a. auch ihre Potentiale in den Blick nehmen, um so dazu beizutragen, den Gedanken der sozialen Landwirtschaft stärker in die gesellschaftliche Diskussion einzubringen. Dabei stellen sich u.a. folgende Fragen:

- Was bedeutet „Soziale Landwirtschaft“ im Allgemeinen? Wie ist sie von anderen Konzepten, wie etwa Green Care, abzugrenzen?
- Welche Potentiale gibt es für die Verbindung von sozialer Inklusion und ökologischer Nachhaltigkeit?
- Kann Soziale Landwirtschaft zur Erneuerung der gesellschaftlichen Wertschätzung gegenüber der Landwirtschaft beitragen?
- Inwiefern spielen hierbei regionale Besonderheiten eine Rolle?
- Welche inspirierenden Beispiele aus der Praxis gibt es?

Wir freuen uns auf Ihre Beiträge und laden Sie ein, Abstracts (ca. 1500-2000 Zeichen inkl. Leerzeichen) zu diesen Fragen oder weiteren Themen zur Sozialen Landwirtschaft bis **31.3.2024** an christian.hofmann@ksh-m.de einzureichen.

Die fertigen Beiträge sollten nicht mehr als 40000 Zeichen (inkl. Leerzeichen) umfassen und sind bis **31.5.2024** einzureichen. Herausgeber: Prof. Dr. Michael Spieker, Dr. Christian Hofmann

Termine der Psychologischen Akademie für Naturtherapie

Natur-Achtsamkeitstrainer*in, Berufsbegleitende Praxis-Ausbildung in der eigenen Natur-Umgebung

Die eigene Naturverbundenheit vertiefen, mehr Bewusstheit erlangen und die naturverbundene Achtsamkeits-Praxis authentisch an andere weitergeben – das sind Ziele dieser Ausbildung. Es erwarten Dich 3 Monate intensiver Selbst-, Gruppen- und Naturerfahrung! Wenn Du von einem sinnerfüllten Beruf in und mit der Natur träumst, informiere Dich jetzt!

Termin: 11.3.-30.6.2024 Infos: <https://pan-praxis.de/natur-achtsamkeitstrainer/>



Grundlagen der Naturtherapie/Naturcoaching, 4-wöchiger Kompaktkurs in der eigenen Natur-Umgebung

Mit diesem Kompakt-Angebot hast Du die Chance, in die Naturtherapie/ Naturcoaching-Ausbildung hineinzuschnuppern und das Grundlagen-Modul unverbindlich kennenzulernen. So erlebst Du die Atmosphäre und Abläufe wie sie in allen unseren Online-Ausbildungen sind: herzlich, persönlich, familienfreundlich, mit direktem Austausch und v.a. tief verbunden mit der Natur vor Deiner Haustür.

Termin: 28.5.-18.6.2024 Infos: <https://elopage.com/s/PAN-Akademie/GL-NT>



Stark wie ein Baum, Mit der PAN-Praxis® zu mehr Resilienz und Lebensenergie

Eine Fortbildung für alle Berufsgruppen in der Behandlung, Pflege und Betreuung von Krebspatient*innen. Du erfährst Wissenswertes über die medizinischen Hintergründe des achtsamen Naturerlebens und stärkst Deine körperlichen und seelischen Widerstandskräfte. So bist Du fest verwurzelt wie ein starker Baum und nichts kann Dich so schnell umwerfen.

Termin: 26.-28.6.2024 Infos: <https://www.krebshilfe.de/helfen/seminare-kurse/programm-und-anmeldung/seminar/stark-wie-ein-baum-1/> Ort: Mildred Scheel-Akademie, Köln



Sehr geehrte Leserin! Sehr geehrter Leser!

Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen." (Rainer Maria Rilke)

Mit dem Frühling erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben, sondern oftmals auch der Wunsch, mit neuer Kraft und Motivation ins Jahr zu starten. Der Frühling ist eine Zeit der Transformation und des Wachstums, eine Zeit der blühenden Blumen, der singenden Vögel und des hellen Grüns. Der Frühling lädt uns ein, unsere Projekte zu überdenken und neue Wege zu finden, Green Care in unsere Arbeit und unser Leben zu integrieren.

Dabei möchten wir Sie mit dieser Ausgabe gerne unterstützen. Den Anfang nehmen wir mit unserem ersten Schwerpunkt „Grüne Wege durch die Dämmerung“, in welchem wir uns dem Thema Demenz widmen. Wir berichten von aktuellen praktischen sowie wissenschaftlichen Arbeiten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz, in welchen diese Zielgruppe in den Mittelpunkt gestellt wird. In einer Gesellschaft, die sich zunehmend mit den Herausforderungen des demografischen Wandels auseinandersetzen muss, gewinnen die Betreuung und die Unterstützung von Menschen mit Demenz an immer größerer Bedeutung. Green Care bietet hier wertvolle Ansätze und Möglichkeiten, die Lebensqualität von Demenzkranken zu verbessern. Die Natur als therapeutischer Raum kann dabei helfen, Stress zu reduzieren, Erinnerungen zu wecken und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Die hier vorgestellten Projekte sind gute Beispiele dafür, wie Menschen mit Demenz ein Stück mehr Lebensqualität gegeben werden kann. Ein weiteres wichtiges Thema, das wir in dieser Ausgabe behandeln möchten, ist die Naturvermittlung. In einer zunehmend urbanisierten Welt ist der Kontakt zur Natur für viele Menschen, egal welchen Alters, rar geworden. Doch gerade dieser Kontakt ist essentiell für unser Wohlbefinden und unsere Verbundenheit mit der Umwelt, wie wir in „Naturvermittlung für Jung und Älter“ darstellen möchten. Green Care bietet vielfältige Ansätze, um Menschen aller Altersgruppen wieder näher an die Natur heranzuführen und ihnen ein tieferes Verständnis für ökologische und gesundheitliche Zusammenhänge zu vermitteln.

Im dritten Schwerpunkt „Die Universelle Sprache der Pferde“ möchten wir die besondere Beziehung zwischen Mensch und Pferd in den Fokus rücken. Pferde haben eine einzigartige Fähigkeit, uns Menschen auf emotionaler und therapeutischer Ebene zu berühren. Ihre sensible Natur und ihre nonverbale Kommunikation machen sie zu wertvollen Partnern in der Arbeit mit Menschen, sei es in der tiergestützten Intervention oder der Förderung von persönlichem Wachstum und Selbstvertrauen.

Zu guter Letzt möchten wir noch auf einige „internationale Green Care Aktivitäten“ hinweisen, von denen es zum Glück schon etliche gibt. Der inhaltliche und örtliche berühmte Blick über den eigenen Tellerrand bietet viele und vielfältige Entwicklungs- und Arbeitsmöglichkeiten. Lassen Sie sich davon gerne inspirieren!

In diesem Sinne, machen Sie es gut und take (green) care,



Dr. Thomas Haase
Herausgeber und Rektor der Hochschule für
Agrar- und Umweltpädagogik

News | Veranstaltungstipps

Fachtag Gartentherapie 2024

Am 24. Mai 2024 findet von 09:00 - 16:00 an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien der diesjährige Fachtag Gartentherapie statt. Lernen Sie theoretische und praktische Aspekte der Gartentherapie kennen und entdecken Sie neue Tools für die Planung Ihrer Einheiten. Angeleitet und präsentiert von Expert:innen bietet der Fachtag Gartentherapie Vertiefungen in ausgewählten Bereichen. Außerdem ermöglicht der Fachtag Gartentherapie einen Austausch zwischen Gartentherapeut:innen und Neueinsteiger:innen. Weitere Informationen zum Programm [gibt es hier](#).



WIR für
greencare



"WIR für greencare" – Neuer Verein zur Förderung der sozialen Landwirtschaft in Österreich vorgestellt

Am 31. Jänner 2024 wurde der neue gemeinnützige Verein „WIR für greencare“ in der Landwirtschaftskammer Wien der Öffentlichkeit präsentiert. Zentrales Ziel des Vereins ist die Unterstützung und Bekanntmachung von [Green Care Österreich](#) sowie die Förderung der öffentlichen Diskussion über nachhaltige soziale Landwirtschaft.

Sollten Sie Interesse haben selbst ein Green Care-Angebot auf Ihrem Hof umzusetzen, unterstützt Sie das Team der Green Care Entwicklungs- und Beratungs-GmbH gerne. Alle Informationen und die Kontaktdaten in Ihrem Bundesland unter: www.greencare-oe.at, www.fb.me/greencareoe

Kontakt bei Rückfragen zum Thema:

- Mag.^a Maria Hötschl, Obfrau Verein „WIR für greencare“
M +43 (0)664 6025911121, office@wirfuergreencare.at, www.wirfuergreencare.at
- Mag. Günther Mayerl, Geschäftsführer Green Care Entwicklungs- und Beratungs-GmbH
T +43 (0)1 5879528-30, M +43 (0) 664 602 59 111 28, guenther.mayerl@greencare-oe.at, www.greencare-oe.at, www.fb.me/greencareoe

18. Internationale Grünberger Gartentherapietage

Die Gartentherapietage feiern ihren 18. Geburtstag! In diesem Jahr werden wir nicht nur auf die Verbindung von Garten und Gesundheit in verschiedenen Bereichen der Therapie einen Schwerpunkt legen. Nein, wir werden auch immer wieder auf den Begriff der Verantwortung stoßen. Therapeutische Verantwortung unseren Patienten, wie aber auch gegenüber den Tieren und Pflanzen dieses Gartens. Verantwortung, unseren Kollegen gegenüber. Und vielleicht hat das therapeutische Gärtnern auch eine soziale Verantwortung. Die Gartentherapie bei ihrem Erwachsen werden zu begleiten bleibt lebendig und facettenreich wie eh und je. Es ist und es bleibt bunt! Melden Sie sich gleich bei den 18. Internationale Grünberger Gartentherapietage an, die vom 24.05. - 26.05.2024 bei uns im Haus stattfinden werden an.

[Hier](#) geht es direkt zum Programm. Um dabei zu sein, können Sie sich über unsere Homepage [hier](#) ab sofort anmelden.



GREEN CARE

Fachzeitschrift | Ausgabe 01 2024

Grüne Wege durch die Dämmerung

- 4 Einblicke in die Welt von Demenz
- 7 Die malenden Gärtner vom Vicus-Treff
- 10 Wenn Silber auf Grün trifft
- 14 Draussen ist man wieder jemand

Die Universelle Sprache der Pferde

- Lehrer ohne Worte 24
- Heilsames mit Pferden aus 4 Fallstudien 27

Naturvermittlung für Jung und Älter

- 17 Mit Naturerfahrung & ganzheitliche Entwicklung
- 21 Wildkräuter – frisch – gesund – heilsam

Internationale Green Care Aktivitäten

- IGGT goes Europe 31
- Dabei sein beim Citizen Science Award 2024 34

Editorial

- 1 Vorwort
- 2 Veranstaltungstipps | News
- U Veranstaltungstipps | News
- 42 Impressum

Service

- Inhaltsverzeichnis 3
- Rezensionen 37
- Welt der Wissenschaft 40
- Nachschau 42

Icons und ihre Bedeutung



Tiere



Gesundheit



Pädagogik



Praxis



Garten



Soziale
Landwirtschaft



Forschung



Wald und Flur



Therapie



Einblicke in die Welt von Demenz

Demenz ist keine spezifische Krankheit, sondern eine Vielzahl von Symptomen, die durch verschiedene Krankheiten oder Zustände verursacht werden. Wie es dazu kommt, wie man sie feststellen und ihr begegnen kann, fassen wir hier für Sie zusammen.

Demenz, und die sie auslösenden Krankheiten und Faktoren, stellen Politik, Gesundheitswesen und die gesamte Gesellschaft des deutschsprachigen Raumes vor große Herausforderungen. Man geht derzeit davon aus, dass etwa 1,5-2% aller Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz von Demenz betroffen sind. Durch die fortschreitende Überalterung steigt diese Zahl stetig weiter an. Grund genug, um den ersten Schwerpunkt der diesjährigen Ausgaben diesem Thema zu widmen.

Demenzielle Erkrankungen

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Form von Demenz und macht weltweit etwa 60-70% aller Demenzfälle aus. Sie wird durch die Ansammlung von abnormen Proteinen im Gehirn verursacht, die die Kommunikation zwischen Nervenzellen stören und letztendlich zu deren Tod führen. Die Symptome der Alzheimer-Krankheit umfassen fortschreitenden Gedächtnisverlust, Verwirrtheit, Schwierigkeiten bei der Sprache und beim Denken sowie Veränderungen im Verhalten und der Persönlichkeit.

Die Vaskuläre Demenz ist die zweithäufigste Form und tritt bei etwa 20-30% aller Betroffenen auf. Sie entsteht, wenn die Blutversorgung des Gehirns beeinträchtigt ist, was zu Schäden an den Gehirnzellen führt. Die Symptome von vaskulärer Demenz hängen vom Ort und Ausmaß der Schädigung ab, können aber Gedächtnisverlust, Probleme mit der Aufmerksamkeit und der Urteilsfähigkeit, Schwierigkeiten beim Planen und Organisieren sowie emotionale Instabilität umfassen.

Die Lewy-Körperchen-Demenz (LKD) ist bei etwa 10-15% aller Demenzfälle feststellbar und wird durch die Ansammlung von sogenannten Lewy-Körperchen im Gehirn verursacht. Lewy-Körperchen sind abnormale Klumpen von Proteinen, die die normale Funktion der Nervenzellen stören. Die Symptome von LKD umfassen Gedächtnisverlust, Probleme mit der Aufmerksamkeit

und dem räumlichen Denken, visuelle Halluzinationen, Bewegungsstörungen ähnlich der Parkinson-Krankheit und Fluktuationen im Bewusstseinszustand.

Die Frontotemporale Demenz (FTD) betrifft hauptsächlich die frontalen und temporalen Hirnregionen und wird bei etwa 5-10% aller Fälle diagnostiziert. Sie führt zu Veränderungen in Persönlichkeit, Verhalten und Sprache. Die Symptome von FTD können Apathie, sozial unangemessenes Verhalten, Sprachstörungen, impulsives Verhalten und Verlust sozialer Normen umfassen.

Etwa 50-80% aller Menschen mit fortgeschrittener Parkinson-Krankheit entwickeln auch Demenz, da ähnliche Hirnregionen betroffen sind. Die Symptome der Parkinson-Demenz können Gedächtnisprobleme, Probleme mit der Exekutivfunktion (Planung, Organisation, Urteilsvermögen), Halluzinationen und Bewegungsstörungen umfassen, die denen der Parkinson-Krankheit ähneln.

Weitere mögliche Ursachen

Neben den genannten Krankheiten gibt es eine Vielzahl von Ursachen und Risikofaktoren, die das Risiko für die Entwicklung von Demenz erhöhen können. Es ist wichtig anzumerken, dass Demenz nicht immer auf eine einzelne Ursache zurückgeführt werden kann und viele Faktoren, die das Risiko für Demenz erhöhen können, durch den eigenen Lebensstil aktiv beeinflusst werden können.

Einige der wichtigsten Ursachen und Risikofaktoren sind:

1. **Alter:** Das Alter ist der stärkste bekannte Risikofaktor für die Entwicklung von Demenz. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter, und die meisten Menschen mit Demenz sind über 65 Jahre alt.
2. **Genetik:** Eine familiäre Veranlagung kann das Risiko für die Entwicklung bestimmter Formen von Demenz

erhöhen. Insbesondere bei der Alzheimer-Krankheit wurden bestimmte Gene identifiziert, die das Risiko für die Krankheit erhöhen können.

3. **Kardiovaskuläre Gesundheit:** Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, hoher Cholesterinspiegel und Arteriosklerose können das Risiko für vaskuläre Demenz erhöhen. Ein gesunder Lebensstil, der eine gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und die Kontrolle von Blutdruck und Cholesterinspiegel umfasst, kann das Risiko verringern.
4. **Lebensstilfaktoren:** Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, eine ungesunde Ernährung, mangelnde körperliche Aktivität und soziale Isolation können das Risiko für Demenz erhöhen.
5. **Kopfverletzungen:** Schwere Kopfverletzungen, insbesondere wiederholte traumatische Hirnverletzungen, können das Risiko für die Entwicklung von Demenz erhöhen, insbesondere bei Sportarten wie Boxen oder American Football.
6. **Andere medizinische Erkrankungen:** Einige medizinische Erkrankungen und Zustände können das Risiko für Demenz erhöhen, darunter Schilddrüsenerkrankungen, HIV/AIDS, Parkinson-Krankheit und Depressionen.
7. **Umweltfaktoren:** Langfristige Exposition gegenüber Umweltgiften und Schadstoffen kann das Risiko für die Entwicklung von Demenz ebenfalls erhöhen.

Verlauf von Demenz

Zumeist werden demenzielle Verläufe in drei Stadien eingeteilt, wobei es große individuelle Unterschiede geben kann, wie lange diese jeweils dauern. Auch sind sie hinsichtlich ihrer Symptome oft nicht einheitlich voneinander abgrenzbar, sodass es fließende Übergänge gibt. Frühe Stadien werden oft noch gar nicht als solche wahrgenommen und sind besonders schwer diagnostizierbar. Sie zeichnen sich unter anderem durch leichte Vergesslichkeit, gewisse Schwierigkeiten bei der Planung und Organisation komplexerer Aufgaben, Probleme bei der Sprache oder geringfügige Veränderungen im Verhalten (wie etwa erhöhte Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen oder leichte Anzeichen von Depressionen) aus.

In mittleren Stadien nimmt der Gedächtnisverlust zu. Betroffene vergessen dann zum Beispiel wichtige Informationen wie Namen von Familienmitgliedern oder wichtige Ereignisse in ihrem Leben. Auch haben sie zunehmend Schwierigkeiten bei alltäglichen Aktivitäten (Anziehen, persönliche Hygiene, Kochen,...), Orientierungsprobleme und auffallendere Verhaltensveränderungen, welche auch oft mit (körperlicher) Unruhe oder Aggression einhergehen können.

Späte Stadien zeichnen sich schlussendlich durch den vollständigen Verlust des Kurzzeitgedächtnisses aus.

Betroffene können nicht mehr auf kürzlich erlernte Informationen zurückgreifen und vergessen sogar vertraute Namen und Gesichter. Auch sind sie nicht mehr in der Lage, grundlegende Aktivitäten, wie Essen, Trinken, Anziehen oder auf die Toilette gehen, ohne Hilfe durchzuführen, sodass sie sich nicht mehr eigenständig versorgen können. Die Sprachfähigkeit kann so weit abnehmen, dass verbale Kommunikation nicht mehr möglich ist und das Verhalten ist von Aggression, Wahnvorstellungen, Halluzinationen oder Apathie gekennzeichnet, sodass eine zunehmende Unempfindlichkeit gegenüber Reizen eintritt und Betroffene kaum oder gar nicht mehr auf Reize reagieren.

Methoden zur Feststellung

Aufgrund der hohen Zahl einflussnehmender Faktoren und Ursachen ist es oft nicht einfach, herauszufinden, ob jemand von Demenz betroffen ist. Die genaue Diagnose erfordert oft eine umfassende Bewertung durch ein multidisziplinäres Team von Ärzten, Neuropsychologen und anderen Fachleuten. Allgemeinmedizinisch und neurologisch können der neurologische Status, die Sinnesorgane und die Beurteilung von Koordination und Gleichgewicht überprüft werden. Während einer Anamnese werden Informationen über die medizinische Vorgeschichte gesammelt, einschließlich möglicher Risikofaktoren wie familiäre Vorgeschichte, Kopfverletzungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Es wird auch nach aktuellen und vergangenen Medikamenteneinnahmen sowie nach Alkohol- und Drogenkonsum gefragt. Kognitive und



© Gerd Altmann auf Pixabay

neuropsychologische Tests bewerten verschiedene kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache, räumliche Orientierung, Exekutivfunktionen und visuell-räumliche Fähigkeiten. Bildgebende Verfahren (MRT und PET) werden häufig eingesetzt, um strukturelle und funktionelle Veränderungen im Gehirn zu untersuchen, die mit Demenz assoziiert sind. Bluttests können durchgeführt werden, um andere medizinische Ursachen für kognitive Beeinträchtigungen auszuschließen oder zu identifizieren, wie z.B. Schilddrüsenerkrankungen, Vitaminmangel, Infektionen oder Stoffwechselstörungen. Zusätzlich zu diesen Methoden können weitere Untersuchungen wie Elektroenzephalographie (EEG), Liquoruntersuchungen und genetische Tests in bestimmten Fällen durchgeführt werden, um die Diagnose von Demenz zu unterstützen und andere mögliche Ursachen für kognitive Beeinträchtigungen auszuschließen.

Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung von Demenz zielt darauf ab, die Symptome zu lindern, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und die Lebensqualität des Betroffenen zu verbessern. Dafür gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, die je nach Demenztyp und individuellen Bedürfnissen eingesetzt werden können. Medikamentöse Therapien zielen darauf ab, kognitive Symptome zu verbessern, die Zerstörung von Nervenzellen im Gehirn zu verlangsamen, oder auch im Falle von Psychopharmaka Verhaltenssymptome wie Aggression, Unruhe oder Halluzinationen zu verringern. Daneben gibt es eine große Bandbreite nicht-medikamentöser Ansätze, etwa in den Bereichen der kognitiven Therapie, der Physio- und Ergotherapie, der Sprachtherapie und der Verhaltenstherapie. Unerlässlich sind darüber hinaus zusätzliche Unterstützung, soziale Interaktion und Aktivierung sowie in mittleren und späten Stadien Betreuungs- und Pflegemaßnahmen.

Da es bis dato keine Heilung für Demenz gibt, ist es besonders wichtig, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität möglichst lange möglichst hoch zu halten. Die Behandlung sollte individuell angepasst werden und in enger Zusammenarbeit mit einem multidisziplinären Team von Gesundheitsfachkräften erfolgen. In diesem Zusammenhang gibt es auch immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse und natürlich auch Erfahrungen aus der Praxis dahingehend, dass der Kontakt mit der Natur (etwa in Form von Gartentherapie oder Spaziergängen/Wanderungen) positive Auswirkungen für Menschen mit Demenz haben kann. Die Stärke naturgestützter Angebote liegt dabei darin, dass sie diesem zuvor genannten Bedürfnis individueller Anpassbarkeit besonders gut nachkommen können. Naturkontakte bzw. -aufenthalte können je nach Inhalt sowohl stressreduzierend und entspannend

wirken, aber auch die Sinne und körperliche Aktivität stimulieren. Besonders zu betonen sind auch die vielfältigen sozialen Interaktionen und (damit verbunden) der Erhalt kognitiver Fähigkeiten, die Steigerung des emotionalen Wohlbefindens und generelle Verbesserung der Stimmung.

Schlussgedanken

Demenz stellt betroffene Personen, ihre Familien und Pflegekräfte vor große und komplexe Herausforderungen. Eine frühzeitige Diagnose und angemessene Behandlungen sind entscheidend, um den Verlauf zu verlangsamen und die Lebensqualität zu verbessern. Trotz der Schwierigkeiten ist Empathie und Unterstützung für Betroffene von größter Bedeutung, um ihnen ein würdevolles Leben zu ermöglichen. Gerade hier können Green Care Angebote sehr gut ansetzen, wie die folgenden Beiträge aus der Schweiz, Deutschland und Österreich zeigen.

Weiterführende Links und Informationen zum Thema Demenz finden Sie unter anderem hier:

Deutschland

- [Bundesministerium für Gesundheit](#)
- [Nationale Demenzstrategie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend](#)
- [Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.](#)

Österreich

- [Alzheimer Austria](#)
- [Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz](#)
- [Demenzstrategie Österreich des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz](#)
- [Öffentliches Gesundheitsportal Österreich](#)
- [Österreichische Alzheimer Gesellschaft](#)

Schweiz

- [Alzheimer Schweiz](#)
- [Bundesamt für Gesundheit](#)
- [Nationale Demenzstrategie 2014-2019](#)
- [Demenzforschung Schweiz](#)

Autor:in



Dr.ⁱⁿ Dorit van Meel arbeitet an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil (Schweiz) und der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien (Österreich). Seit fast 20 Jahren forscht, unterrichtet, betreut und schreibt sie zu verschiedenen Fachgebieten von Green Care. Sie ist Chefredakteurin der Zeitschrift GREEN CARE.



Die malenden Gärtner vom Vicus-Treff

Vor einigen Jahren war ich in das Fotoprojekt "Lebensbilder im Quartier" des Vicus-Treff, Tagesstätte für Menschen mit Beeinträchtigungen der Arbeiterwohlfahrt Ennepe-Ruhr, eingebunden. Daraus entstand eine bunte Zusammenarbeit.

Der Vicus-Treff (lat. Dorf) in Gevelsberg, Nordrhein-Westfalen, ist eine Tagesstätte für Menschen mit Beeinträchtigungen im Ruhestand der AWO EN (Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ennepe-Ruhr). Von Montag bis Freitag treffen sich dort bis zu 40 Tagesgäste, denen er als Ort der Begegnung und Gemeinschaft dient, an dem man alte Kontakte pflegen und neuen Anschluss finden kann.

Vielfältige Angebote sorgen für Tagesstruktur und sinnvolle Freizeitgestaltung. Die Ziele liegen u.a. im Erhalt vorhandener Fähigkeiten und in der Förderung neuer Kompetenzen. Dies sorgt einerseits für Lebensqualität, Motivation und Selbstwertgefühl, andererseits bietet es den sicheren und vertrauten Rahmen, den ein Mensch benötigt, um sich wohl, angenommen und wertgeschätzt zu fühlen.

„Kreativität ist, wenn einem bei dem, was einem auffällt, etwas einfällt“ (Gerhard Uhlenbruck, Mediziner)

Die Kunst – die Künstlerin

Neben dem engagierten Team unter der Leitung von Katrin Dahlke, arbeitet auch eine Künstlerin, Maryam Farmaniyeh aus dem Iran, im Vicus-Treff. Bereits bei unserem ersten Treffen waren mir einige wunderbare Kunstwerke aufgefallen, die sie gemeinsam mit den Tagesgästen gestaltet hatte. Als die Frage nach einem Gartenprojekt aufkam, hatte ich die Idee, den Garten und die Kunst miteinander zu verbinden und einen Färbergarten anzulegen, aus dem wir gemeinsam unsere eigenen Farben herstellen und diese zu Kunstwerken verarbeiten.

Der Garten – die Gartentherapie

Der Vicus-Treff liegt in einem Hinterhof, zwischen einer ehemaligen Schnapsbrennerei und einer altherrwürdigen Villa, in der Menschen mit Autismus-Spektrum

Störungen leben. Das Gebäude ist von keiner der angrenzenden Seiten einzusehen. Hat man den Weg in Richtung Eingang genommen, steht man auch schon inmitten eines begrünten Innenhofs. Dieser wird von Hecken und Gehölzen strukturiert und trennt die Villa optisch und räumlich vom Vicus-Treff. Diese Struktur verwandelt den Garten in einen geschützten Raum, in dem sich Menschen wohl und sicher fühlen können. In ihm sah ich die Chance auf gemeinsames Gärtnern, in der Erweckung von Neugier im Umgang mit Pflanzen, in der Förderung von Kreativität sowie im Erfinden und Spaß am Erforschen und Ausprobieren.

Ein Garten, der zu uns passt

Nach und nach haben wir „unseren Färbergarten“ im Vicus-Treff angelegt. Einige ebenerdige Beete sowie



© Vicus-Treff

ein gemauertes großes Hochbeet waren bereits vorhanden. Es wurde ein weiteres Beet aus Corten-Stahl angeschafft, außerdem eine Kräuterspirale. Wir haben die Pflanzen gesät und gepflanzt, die wir hübsch fanden und zu denen wir und die Gäste Zugang hatten. Auf spezielle Färberpflanzen haben wir verzichtet. Neben der Gewinnung von Farben waren uns eine Ergänzung unseres Speiseplans, die Möglichkeit einer jahreszeitlichen Dekoration und die sinnliche Anregung über Duft oder Haptik wichtig.

Die Welt ist bunt – wir sind es auch

Nach und nach haben wir aus Akelei, Pfingstrose, Nelke, Geranie, Brennnessel, Mangold, Möhre, Ringelblume, Kornblume, Rotkohl, Roter Bete, Storchschnabel, Rose, Zwiebel, Avocado, Rhododendron und Holunder Farben hergestellt.

Blüten, Blätter und Früchte wurden geerntet, klein geschnitten, im Mörser fein zerstoßen und immer mit einem Mäusertränchen Wasser verrührt. Durch ein Mulltuch wurde der Pflanzenbrei abgeseigt und die frische Farbe aufgefangen. Die entstandenen Grundfarben bzw. deren PH-Wert, haben wir durch Zugabe von Zitronensaft, Natron, Asche oder Kreide verändert. Wir haben einfach ausprobiert und experimentiert. Dabei herausgekommen sind wunderbare Pflanzenfarben. Da einige Pflanzen, z.B. Rosen, schnell ihre Leuchtkraft verlieren, haben wir sie getrocknet und bis zur weiteren Verarbeitung aufbewahrt.

Sorgfältig haben wir jeden unserer Schritte in eine Mappe zur späteren Nachvollziehbarkeit dokumentiert. Zusätzlich haben wir uns in der Herstellung von Papier und Pinseln versucht. Diese haben wir aus Pflanzenmaterialien, Hühner- und Pfauenfedern hergestellt. Netterweise haben uns auch Pferde einige Strähnen aus ihren Mähnen überlassen.

Malende Gärtner – Farben aus dem Beet

Unter der Anleitung von Maryam Farmaniyeh entstanden aus unseren Pflanzenfarben unterschiedlichste und individuelle Gemälde. Es war erstaunlich, wie kreativ, individuell, motiviert und zielorientiert unsere Tagessgäste ihre eigenen Kunstwerke schufen. Hilfe und Unterstützung wurde da gegeben, wo sie nötig war.

Sämtliche Bilder wurden sorgfältig gerahmt und verschönerten zunächst die Räume und Flure unserer Einrichtung. So sorgten sie bei Besucher:innen und Gästen für Verblüffung und Begeisterung.

Bereits zu Beginn unserer Planung hatten wir die Vision, eine Ausstellung mit unseren Bildern eröffnen zu wollen. Im Geiste schwebte uns das Gevelsberger Rathaus vor, in dem auch ein vorangegangenes Fotoprojekt von uns zu sehen war. Tatsächlich kam es aber viel besser: In Kooperation mit der Behindertenbeauf-



© berndhenkel.com

tragten der Stadt Gevelsberg und der Arbeiterwohlfahrt Ennepe-Ruhr wurde uns für einen Zeitraum von 10 Wochen das Bürgerzentrum der Stadt, die „Alte Johanneskirche“, zur Verfügung gestellt. Anfangs waren wir über die Größe der Ausstellungsräume erschrocken, hatten wir genug Bilder? Aber dann überwog die Freude auf die Herausforderung, auf die Chance gelebter Inklusion, und so nahmen wir das Angebot an. Die Ausstellung erhielt den Namen „Malende Gärtner – Farben aus dem Beet“. Am Tag der Eröffnung platzte der Saal aus allen Nähten. Zahlreiche Besucher:innen wollten unsere Bilder sehen und lernen, wie man aus Pflanzen Farben herstellt. Außerdem hätten wir nahezu jedes Kunstwerk verkaufen können. Aber angesichts der Ausstellungsdauer war das nicht möglich, außerdem hatten wir bereits neue Pläne.



Im Rahmen des Forums „grün-er-leben – Freckenhorster Forum für Gartentherapie, naturgestütztes Leben und Lernen“, lernte ich vor einigen Jahren Peter Reichenbach, Künstler und Zen-Mönch aus Essen/Ruhr, kennen. Dieser ist Gründer des Vereins „Atavus e.V.“ und Initiator der global agierenden Netzwerkinitiative „[severigardens](#)“,

Basis der Arbeit von „severigardens“ sind Färbergärten. Die Gewinnung von Naturfarben aus Färberpflanzen ist Ausgangspunkt für ein niedrigschwelliges Partizipationsmodell. So initiiert die Netzwerkinitiative Projekte in den Bereichen Bildung für nachhaltige Entwicklung,

Erhaltung der Biodiversität und Förderung lokaler Wirtschaftskreisläufe im In- und Ausland.

Die Philosophie von „severgardens“ bietet über Farben Einsichten in ökologische Zusammenhänge, in Teamarbeit, in Verantwortung für das eigene Handeln sowie den Schutz von Werten.

Die Agenda für nachhaltige Entwicklung

Seit 2012 ist „severgardens“ durch das Nationalkomitee der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ als „Offizielle Maßnahme der Weltdekade“ anerkannt und leistet mit den Aktivitäten innerhalb seiner Netzwerkinitiative als Bestandteil des Nationalen Aktionsplans einen wichtigen Beitrag zur „[Bildung für Nachhaltige Entwicklung](#)“ (BNE).

Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (englisch Sustainable Development Goals, SDGs) sind politische Zielsetzungen der Vereinten Nationen (UN), welche weltweit der Sicherung einer nachhaltigen Entwicklung auf ökonomischer, sozialer sowie ökologischer Ebene dienen sollen. 193 Länder haben sich verpflichtet, bis 2030 allen 17 Zielen näher zu kommen.

Ziel erreicht

In der Erfüllung des vierten Ziels, lebenslanges Lernen und Bildung für alle, wurde unser Färbegarten als Projekt für nachhaltige Entwicklung anerkannt und somit zum Kompetenzpartner von „severgardens“. Des Weiteren haben wir – das Team und die Tagesgäste – eine Auszeichnung des RCE-Ruhr (Regional Center of Expertise on Education for Sustainable Development) erhalten. Ziel des RCE-Ruhr ist, über ein Netzwerk der bestehenden Kompetenzpartner in der Metropole Ruhr das Thema Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) in die Gesellschaft zu tragen.

WDR live

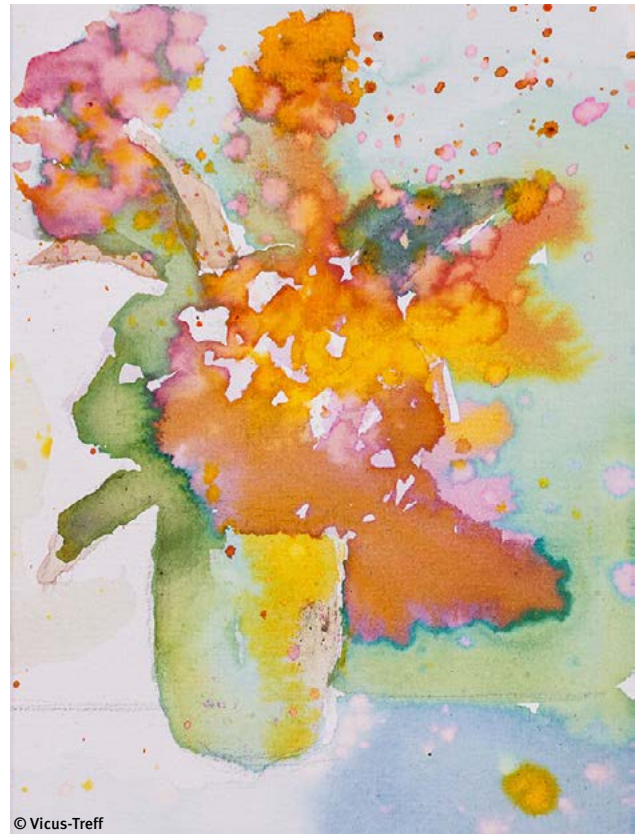
Im Juli 2022 besuchte das WDR Fernsehen den Vicus-Treff. Bei schönstem Wetter fanden in unserem Garten Dreharbeiten für die Sendung „Lokalzeit“ statt. Die Herstellung von Farben aus Pflanzen und ihre Verarbeitung wurden in Film und Ton festgehalten. Unsere Tagesgäste waren mit großer Begeisterung bei der Sache, zeigten gerne und selbstverständlich ihre Fähigkeiten und Kompetenzen und gaben zu allen Fragen ausführlich Auskunft.

Gartentherapie als Präventionsmaßnahme

Im März 2023 bekamen zwei Mitarbeiterinnen der AWO, Maryam Farmaniyeh und Tanja Lindenau, die Möglichkeit, sich zu gartentherapeutischen Assistenzkräften weiterbilden zu lassen.

Diese Weiterbildung wurde im Rahmen der [Duwigata Studie](#) entwickelt, die die Krankenkasse IKK classic im Jahr 2019 in Auftrag gegeben hatte. Dazu gab es auch schon zwei Beiträge in der Zeitschrift GREEN CARE in der Ausgabe 2/20 und 1/21. Zusammen mit Gärten helfen Leben (GHL) und dem Institut für Leistung Arbeit und Gesundheit (ILAG) wurde das Konzept ausgearbeitet und die theoretischen Anteile über Webinare vermittelt. Für die praktischen Interventionen war ich als Coach vor Ort zuständig. Es machte mir sehr viel Spaß, die beiden Kolleginnen durch die Weiterbildung zu begleiten. Beide legten ihre Abschlussprüfung im November 2023 nach den Standards der [Internationalen Gesellschaft Gartentherapie](#) (IGGT) mit der Präsentation eines Konzeptes für die Fortführung der Gartentherapie ab und sind nun als gartentherapeutische Assistenzkräfte anerkannt.

Ich freue mich auf eine weiterhin fruchtbare Zusammenarbeit und fröhliches Gärtnern.



Autor:innen



Carmen Feldhaus (M) ist Gartentherapeutin und im Vorstand der GGuT (Gesellschaft Gartenbau und Therapie) tätig. Sie ist in Weiterbildungen als Referentin und Coach aktiv. Das Foto zeigt sie mit den gartentherapeutischen Assistenzkräften Tanja Lindenau (l) und Maryam Farmaniyeh (r).



Wenn Silber auf Grün trifft

2023 erforschten Mitarbeiterinnen des ["Zentrums für Sozialrecht"](#) und der ["Forschungsgruppe Grün & Gesundheit"](#) der [ZHAW](#), wie naturgestützte Angebote den Alltag älterer Menschen fördern können, um ihre Gesundheit zu erhalten und Heimeintritte hinauszuzögern.

Mit zunehmendem Alter schwindet die Selbstständigkeit von Menschen und ihr Grad an Unterstützungs-, Betreuungs- und Pflegebedürftigkeit steigt. Als Folge werden ihre persönlichen Wahl- und Gestaltungsmöglichkeiten geringer und ihr Leben in zunehmendem Maße fremdbestimmt. Dies kann drastische Auswirkungen auf ihre kognitiven und motorischen Fähigkeiten haben: Je mehr von einer anderen Person übernommen wird, umso weniger bleiben die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen erhalten, obwohl dies gerade mit zunehmendem Alter von großer Relevanz ist. Die Abnahme motorischer Fähigkeiten führt z.B. zu erhöhter Sturzgefahr und Ängsten vor Verletzungen. Auch kann es psychisch belastend sein, wenn alltägliche Aktivitäten von Drittpersonen durchgeführt werden. Abnehmende Mobilität und, oftmals damit verbunden, die steigende Einsamkeit wirken sich ebenso negativ auf die Gesundheit alternder Menschen aus. Bedarfsgerechte Betreuungssituationen können diese sich selbst beschleunigende Negativspirale hinauszögern und den Betroffenen länger ein selbstbestimmtes Leben – falls möglich zuhause - ermöglichen. Denn Änderungen der Wohnsituation haben immer Einfluss auf die sozialen Beziehungen einer Person, besonders, wenn die vertraute Umgebung verlassen werden muss.

Zudem sind Heimaufenthalte aus volkswirtschaftlicher Sicht teuer, weshalb es sinnvoll ist, die Selbstständigkeit von pflege- und betreuungsbedürftigen Personen so lange es geht auf einem möglichst hohen Niveau zu halten, um den Pflegeaufwand zu minimieren und Heimeintritte hinauszuzögern. Im heutigen System der Schweiz vergüten die Sozialversicherungen lediglich Pflegeleistungen nach Listenprinzip. Betreuungsleistungen werden grundsätzlich nicht vergütet, wobei (aus rechtlicher Sicht) unklar ist, wie Betreuung definiert ist. Das heutige System lässt kaum Platz für intermediäre Pflege- und Betreuungsstrukturen. Hier besteht Verbesserungsbedarf.

Das Projekt „Wenn Silber auf Grün trifft“

Diese Ausgangslage bildete die Grundlage für das Projekt [„Wenn Silber auf Grün trifft“](#). Es wurde im Rahmen der Ausschreibung „Angewandte Gerontologie (AGe+) – Förderung von Forschung und forschungsgeleiteter Lehre / Weiterbildung“ im Oktober 2022 bewilligt und im Jahr 2023 durchgeführt.

In diesem Zeitfenster wurden drei Good-Practice Beispiele innerhalb der Schweiz besucht, Interviews mit dortigen Akteur:innen geführt und Gesetzestexte analysiert, um mithilfe der gewonnenen Erkenntnisse aufzuzeigen, wie teil-selbstständige Menschen sowohl außerhalb als auch in Pflegeheimen mithilfe naturgestützter Angebote dahingehend unterstützt werden können, ihre (körperliche und geistige) Gesundheit und ihre (soziale) Lebensqualität zu erhalten. Diese Beispiele wurden aus den unterschiedlichen Perspektiven des „Zentrums für Sozialrecht“ und der Forschungsgruppe „Grün & Gesundheit“ beleuchtet.

Beispiel 1: Wandern mit Alzheimer Bern

[Alzheimer Bern](#) bietet in Kooperation mit [Pro Senectute](#) für Menschen mit Demenzerkrankungen Wanderungen in Bern und Umgebung an. Die Teilnehmenden leiden an Demenz im frühen bis mittleren Stadium. Voraussetzungen für die Teilnahme sind das selbstständige Wohnen und eine genügende körperliche Mobilität. Bei dem Angebot geht es nicht um die Pflege von Personen, sondern um ein Betreuungsangebot. Die Wanderungen haben das Ziel, den Betroffenen ein Stück mehr Lebensqualität, Lebensfreude und Gemeinschaft zu geben. Die Angehörigen von Betroffenen sollen entlastet und alleinlebenden Menschen soziale Interaktionen in der Natur ermöglicht werden.

Im Jahr finden acht bis neun Wanderungen statt. Diese werden von einer Wanderleitung geführt. Das Angebot erfolgt in Zusammenarbeit mit Pro Senectute, die über

einen Freiwilligenpool verfügt. Ein Gast wird jeweils von einer freiwilligen Begleitperson im Tandemprinzip 1:1 begleitet. Bei einer Wanderung sind bis zu acht Gäste, acht freiwillige Begleiter:innen, eine Wanderleitung sowie eine Betreuerin von der Alzheimer Bern anwesend. Die Ausflüge dauern 4,5 bis 5 Stunden, inklusive Transfer ins Grüne, der ca. 2-stündigen Wanderung und der Rückfahrt nach Bern, diese sind oft auch verbunden mit einem abschliessenden Cafébesuch.

Der Kanton zahlt pro Veranstaltung einen Beitrag. Die Spesen der Begleiter:innen und Wanderleitenden sowie der Gäste werden von Alzheimer Bern übernommen. Die Gäste zahlen einen Unkostenbeitrag für die Organisation und Begleitung, sowie ihr ÖV-Ticket.



Beispiel 2: Stiftung Hofmatt

Die [Stiftung Hofmatt](#) ist ein Alters- und Pflegeheim in Münchenstein (Kanton Basel-Landschaft) mit 165 Betten und einem intermediären Angebot in Form eines Tageszentrums mit zwölf Plätzen. Etwa die Hälfte der Bewohnerschaft zählt zur geriatrischen Pflege, die andere Hälfte zu den Demenzwelten. Die Bewohnenden sind mit durchschnittlich 86 Jahren hochbetagt. Sie haben alle kognitive/körperliche Einschränkungen oder sozial sehr belastende Situationen. Eine palliative Grundhaltung ist in der Hofmatt übergeordnet.

Die naturgestützten Angebote haben einen hohen Stellenwert. Green Care ist eine der Säulen innerhalb der Institution und genießt nach außen ein sehr gutes Ansehen. Die Ziele der tier- und naturgestützten Angebote liegen in der Förderung von Wohlbefinden und Lebensqualität, sowie der Aktivierung der körperlichen und geistigen Ressourcen. Aber auch die Alltagsgestaltung und das Erleben von Beziehungen sind von großer Bedeutung. Das Pflegeheim hat eine fest

angestellte Person als Leiterin „Tier und Natur“. Wichtige Grundlage der tiergestützten Aktivierung bildet die Partizipation seitens der Bewohnerschaft und der Mitarbeitenden. Die tiergestützten Angebote gehören zum selbstverständlichen Tagesablauf für alle Beteiligten. Die Hofmatt besitzt einen Schweine- und einen Hühnerstall. Die Minischweine und Hühner werden gefüttert, gestreichelt und gepflegt sowie die Ställe gereinigt. Zudem kommen einmal pro Woche Schafe zu Besuch. Aber auch Arbeiten mit Holz, Bepflanzen von Blumenkisten, Ausflüge in den Garten oder auf den Bauernhof, Spaziergänge oder Programme im Innenhof der Hofmatt gehören zum Aktivierungsprogramm. Das Pflegeheim darf keine internen Quersubventio-



nierungen machen. Daher werden die Green Care Angebote aus der Betreuungstaxe der Bewohner:innen finanziert. Größere Investitionen werden meistens von Stiftungen finanziert. Die Unterhaltskosten der Tiere sollen über Tierpatenschaften oder Spenden finanziert werden. Ein bedeutsamer Anteil bildet die Freiwilligenarbeit. So sind es zurzeit etwa 90 freiwillige Helfende, die das Pflegeheim ehrenamtlich unterstützen.

Beispiel 3: Haus & Hof Hermolingen

[Haus & Hof Hermolingen](#) in Rothenburg (Kanton Luzern) bietet betreutes Wohnen mit einem gewissen Grad an Pflegeleistungen. Es leben dort um die 35 Männer ab etwa 55 Jahren mit unterschiedlichen biographischen Hintergründen. Die ausschließlich männliche Bewohnerschaft ist geschichtlich begründet, da es ursprünglich ein Haus war, in dem Knechte nach ihrem Erwerbsleben ein Altersasyl fanden. Die Bewohner leben hier, weil sie nicht mehr in der Lage sind, alleine zu wohnen und eine gewisse Tagesstruktur benötigen. Sie sind aber immer noch selbstständig genug, dass sie die alltäglichen Abläufe selber bewältigen können. Sie benötigen keine Pflege wie in einem Pflegeheim. Sie haben psychosoziale Schwierigkeiten oder psychische und körperliche Einschränkungen, teilweise auch Demenz. Die Bewohner leben in der Regel lange in Hermolingen. Steigt ihr Grad an Pflegebedürftigkeit, müssen sie in ein Alters- oder Pflegeheim wechseln.

Hermolingen besitzt einen Landwirtschaftsbetrieb, wo Bewohner, die dies möchten, mithelfen können. Für viele Bewohner hat diese Arbeit einen hohen Stellenwert und bildet einen bedeutsamen Teil ihres Lebens. Sie ist mehr als eine Beschäftigung, da die Arbeit gebraucht wird und die Männer dadurch Selbständigkeit, Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit erleben. Es gibt verschiedene Arbeiten, die – je nach Präferenz – von den Bewohnern erledigt werden: Arbeiten in der Scheune, im Hühnerstall, im Beeren- und Gemüsegarten oder beim Produzieren von Produkten für den Hofladen. Die Trägerschaft von Hermolingen ist die Stiftung des



Hermolingen © Nadja Lang

Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverbandes. Sie erhalten keine finanziellen Zuschüsse vom Kanton; es wird alles über die Pensions- und Betreuungstaxen durch die Bewohnerschaft finanziert. Hermolingen hat 22 Angestellte, von denen ein Drittel einen pflegerischen/betreuerischen/agogischen Hintergrund mitbringt. Es gibt spezielle Anforderungen an das Ausbildungsprofil der Angestellten, durch die Zunahme notwendiger Medikationen und einer größeren Bandbreite an Diagnosen bei den Bewohnern (etwa psychisch kognitive



Hermolingen © Martina Filipp

Beeinträchtigungen oder Suchterkrankungen) wird das Personal jedoch vor zusätzliche Herausforderungen gestellt.

Rechtliche Aspekte

Die drei gewählten Beispiele bilden die zurzeit vorherrschende Trias möglicher Pflege- und Betreuungsformen in der Schweiz gut ab: An den Wanderungen und Angeboten von Alzheimer Bern nehmen Personen mit einer tiefen Pflegestufe teil, die zu Hause wohnen und dort gepflegt und betreut werden und noch einen höheren Grad an Selbständigkeit aufweisen. Es handelt sich hierbei um Betreuungsangebote, die nicht von Sozialversicherungen finanziert werden. Das Angebot wird von Freiwilligen unterstützt, deren Spesen durch Alzheimer Bern und kantonale Beiträge gedeckt werden. Die Kosten für ihre Spesen tragen die Teilnehmer:innen selber.

Auf der anderen Seite des Pflege- und Betreuungsspektrums steht die Stiftung Hofmatt: Hier handelt es sich um ein klassisches, zugelassenes Alters- und Pflegezentrum, auf welches die entsprechenden heimpflegerechtlichen Regeln Anwendung finden. Pflegekosten bis zu einem bestimmten Betrag werden von den Sozialversicherungen übernommen. Ungedeckte Kosten sind von den Versicherten oder dem Kanton bzw. der Gemeinde zu zahlen. Die naturgestützten Angebote müssen über die Betreuungstaxe und somit von den Bewohner:innen selbst finanziert werden. Da dies allein nicht ausreicht, muss die Hofmatt auf Stiftungsgelder, Spenden und Freiwilligenarbeit zurückgreifen. Dazwischen steht Haus & Hof Hermolingen: Zwar leben die Bewohner wie in einer Institution der Pflege und Betreuung, jedoch verfügt das Haus nicht über eine Heimanerkennung, wie es aus Sicht der Sozialversicherungen nötig wäre. Übersteigt der Pflegebedarf ein gewisses Niveau, muss der betroffene Bewohner in ein Heim umziehen. Beim Haus Hermolingen handelt es sich um ein Beispiel einer intermediären Wohnstruktur, die aus sozialversicherungsrechtlicher und pflegefinanzierender Sicht zur Hauspflege zählt. Die Bewohner müssen für die Unterbringungs- und Betreuungskosten selber aufkommen, weitere Einnahmequellen sind Spenden und der Erlös aus dem Hofladen. Allen drei Beispielen ist gemeinsam, dass sie naturgestützte Therapien/Beschäftigungen anbieten, die sie selber finanzieren müssen. Die Kantone können Beträge zur Unterstützung vorsehen, die Finanzierung ist aber grundsätzlich privat geregelt. Dies ist typisch für solche Formen von Betreuungsleistungen in der Schweiz: Das Finanzierungssystem von Pflege- und Betreuungsleistungen ist so aufgebaut, dass finanzierten Pflegeleistungen oft der Vorzug gegenüber nichtfinanzierten Betreuungsleistungen gegeben wird, obwohl letztere unter Umständen im stärkeren Interesse der

pflege- und betreuungsbedürftigen Person wären. Als Beispiel zu nennen sind medikamentöse Therapien: Problematisch ist, dass im heutigen System der Vergütung von Pflegeleistungen medikamentöse Therapien vergütet werden, nicht aber das ganze mögliche Spektrum der nichtmedikamentösen Therapien, die die Lebensqualität der alten und/oder an Demenz erkrankten Personen fördern und ihre Autonomie zu erhalten versuchen. Dadurch besteht ein finanzieller Fehlreiz, medikamentöse Therapien den nicht medikamentösen Therapien vorzuziehen. Demente Personen werden mit Medikamenten ruhiggestellt, weil nicht jedes Heim über einen gesicherten Garten mit Weglaufschutz wie die Hofmatt verfügt, wo demente Menschen ihren krankheitsbedingten Bewegungsdrang ausleben können. Ähnlich auch das Haus Hermolingen, welches den Bewohnern sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeit bietet und so zu ihrem Wohlbefinden beiträgt, weil die Bewohner weiterhin einer sinnstiftenden Tätigkeit nachgehen können, angepasst an ihre physischen und psychischen Möglichkeiten.

Fazit des Projekts

Alle drei Projekte weisen ein hohes Maß an Flexibilität auf, wodurch maßgeschneiderte Aktivitäten möglich sind, die sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Klient:innen orientieren. Diese nehmen die Angebote gerne an und oftmals übersteigt die Nachfrage sogar die vorhandenen Kapazitäten. Solche Formen von Betreuungsleistungen setzen bei den individuellen Bedürfnissen der Klient:innen an. Dadurch sollen physische, psychische und soziale Probleme an der Wurzel gepackt, und nicht etwa nur Symptome medikamentös bekämpft werden. Herausforderungen, wie Unruhe, Ängste, Depressionen und Aggressivität bei an Demenz erkrankten

Rahmenprogramm „Kultur und Bewegung“

In diesem Jahr werden die Wanderungen von Alzheimer Bern, wie in diesem Artikel beschrieben, nur noch vereinzelt im Rahmenprogramm „Kultur und Bewegung“ angeboten.



Personen, Sturzprävention durch körperliche Aktivität und die natürliche Aufnahme von Vitamin D sind nur einige Beispiele, wie die Lebensqualität und das Wohlbefinden von Betroffenen verbessert, und ihr Betreuungs- bzw. Pflegebedarf gebremst werden können.

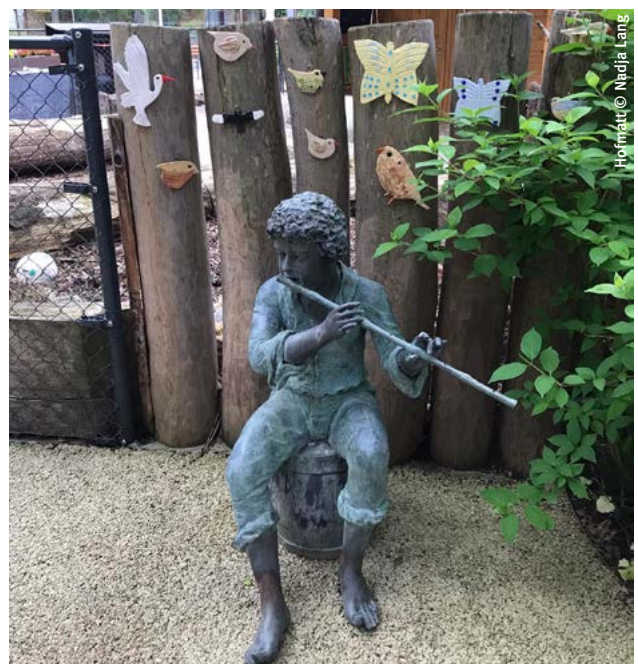
Die Angebote vereint auch, dass sie einen hohen Umsetzungsaufwand haben. Dies hat einen gewissen Preis, der selten 1:1 an die Klient:innen weitergegeben werden kann. Deshalb müssen kreative Finanzierungslösungen gefunden werden, etwa durch Freiwilligenarbeit, Spenden, Erlöse aus dem eigenen Hofladen, Tierpatenschaften, oder zeitlich begrenzte Förderungen. Bei keinem der drei Beispiele sind die naturgestützten Angebote grundfinanziert. Deshalb findet man sie dort, wo die jeweiligen Institutionen die nötige Eigeninitiative zeigen, die Leitungsebenen die Aktivitäten unterstützen und die Finanzierung individuell sichergestellt werden kann. Verbesserungsbedarf besteht demnach hauptsächlich hinsichtlich der Schaffung entsprechender Rahmenbedingungen, um qualitativ hochwertige Angebote langfristig zu ermöglichen. Kurz zusammengefasst bilden fehlendes (oder nicht ausreichend geschultes) Personal/Freiwillige und finanzielle Probleme die größten Herausforderungen.

Autor:innen

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



Das Projekt „[Wenn Silber auf Grün trifft](#)“ wurde im Jahr 2023 durch Martina Filippo ([Zentrum für Sozialrecht](#)), sowie Luca Amiet, Martina Föhn, Nadja Lang und Dorit van Meel ([Forschungsgruppe Grün und Gesundheit](#)) an der [Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften](#) in der Schweiz durchgeführt.





Draussen ist man wieder jemand

Welches Setting eignet sich bei naturbasierten Interventionen für Demenzerkrankte besonders gut? Welche Methoden haben sich bewährt? Wie können Gefahren präventiv vermieden werden? Der folgende Praxisleitfaden bietet Antworten auf ebendiese Fragen.

Auguste Deter beschrieb 1901 ihre eigene Lage dem behandelnden Arzt Alois Alzheimer so: „Ich habe mich selbst verloren“. Dieses Gespräch sollte später Medizingeschichte schreiben, denn die erst 56-jährige war die erste offizielle Alzheimer-Demenzpatientin. Meine persönliche Geschichte mit Demenz begann in meiner Kindheit, als meine geliebte Oma daran erkrankte. Das Thema begleitet mich bis heute, weshalb ich in meiner Bachelorarbeit einige Fragen aus meiner Jugend beantworten wollte.

Die Entstehung des Praxisleitfadens

Der besagte Praxisleitfaden ist im Zuge der Bachelorarbeit „Konzeption naturbasierter Interventionen für Menschen mit Demenz“ an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien entstanden. Die Expert:innen, die dazu befragt wurden, waren Regina Reiter, Maria Putz und Dr. med. Friedrich Josef Neuhäuser. Sie alle verfügen über ein immenses Wissen aus der Praxis und ich möchte mich an dieser Stelle noch einmal für die gelungene Zusammenarbeit bedanken!

Die ersten Zeilen für meine Bachelorarbeit schrieb ich im Oktober des Jahres 2022. Es war mein Ziel, einen Leitfaden zu erstellen, der eventuelle Ängste vor der Arbeit mit Menschen mit Demenz nimmt, zu naturbasierten Interventionen motiviert und die entsprechende Konzeption erleichtert. Nun, eineinhalb Jahre später, findet er in der Zeitschrift GREEN CARE genau die Leserschaft, für die er bestimmt ist. Denn er verknüpft das Theoriewissen aus zahlreicher Literatur mit Praxiswissen aus den Expert:inneninterviews.

Der Leitfaden richtet sich an Menschen mit einer pädagogischen Vorbildung (Sozialpädagogik, Waldpädagogik, Umweltpädagogik, Geragogik, ...), die noch wenig bis keine Erfahrung mit naturbasierten Interventionen und der Zielgruppe Demenzerkrankte haben und soll im Folgenden zusammengefasst werden.

Die Philosophie einer Intervention

Bei naturbasierten Interventionen für Menschen mit Demenz empfiehlt sich das Verfolgen einer Philosophie oder auch einer Grundeinstellung zur Intervention und der Zielgruppe. Das haben die Interviews ergeben. Egal welches Setting man für ein Programm wählt, es sollte der Zielgruppe Normalität, Sinnhaftigkeit und Lebensnähe bieten. Darüber hinaus sollte es Gemeinschaft, Kommunikation und Begegnungen ermöglichen. Vereint es außerdem Respekt, Zeit, Ruhe, Offenheit und Wertschätzung, so sind die Grundsteine für eine Intervention gelegt, die einen Mehrwert für alle schafft.

Die leitende Person

Möchte man als leitende Person mit Hilfe der Natur Menschen Wohlbefinden, soziale Teilhabe und Gesundheit ermöglichen, so bedarf es verschiedener Kompetenzen.

Man sollte stets einen Überblick über die Gruppe und die Bedürfnisse der Einzelnen haben. Dafür bietet es sich an, regelmäßig mit der Einrichtung oder Angehörigen zu kommunizieren und zu kooperieren. Vor allem aber sollte man Interesse an den Teilnehmenden und ihrer Biografie zeigen. Um einer Intervention eine persönliche Note zu verleihen, kann man eigene Interessen und Vorlieben einbringen, wie zum Beispiel Gedichte oder Zitate, die einem besonders gefallen. Als grundlegende Charakterzüge sollte man aber allenfalls Flexibilität, Geduld und Empathie mitbringen.

Das Setting

Das Setting widmet sich den Rahmenbedingungen der Intervention. Hier spielen Ort, Zeit, Terminwahl und Gruppe eine Rolle. Aus allen Interviews kam hervor, dass bei der Ortswahl unbedingt die Nähe zur Ein-



richtung oder gewohnten Umgebung der Teilnehmenden einzuhalten ist. Optimal wäre also, wenn kurze Wege nach draußen führen. Legt man einmal längere Strecken zurück, so sollte darauf geachtet werden, dass Sitzgelegenheiten den Weg zieren. Denn durch diese potentiellen Orte der Rast entsteht erst die Bereitschaft, eine weitere Strecke zurückzulegen. Entschieden man sich für das Zurücklegen einer gewissen Distanz, so sollte diese außerdem abwechslungsreich gestaltet sein. Das kann zum Beispiel durch verschiedene Untergründe wie Waldboden, Wiese oder Kies erreicht werden. Als natürliche Elemente, die man in eine Intervention einbaut, haben sich laut den Interviews Wasser, Hecken, Waldränder, Anhöhen und Wiesen als besonders interessant herausgestellt. Bleibt man während einer Intervention an einem fixen Platz, so sollte er besondere Möglichkeiten zur Kommunikation bieten, indem er beispielsweise in der Nähe des Haupteingangs der Einrichtung liegt. Das lädt zu Gesprächen ein und erreicht, dass man gesehen wird.

Die Zeit spielt eine wichtige Rolle bei den Interventionen. Einerseits bedarf es genügend Zeit, um ein Gruppengefühl entstehen zu lassen und im Moment anzukommen. Andererseits würde eine zu lang gewählte Dauer überfordern und ermüden. Empfehlenswert sind ein bis zwei Stunden. Wichtig ist, dass die Tageszeit, zu der die Intervention stattfindet, dem

Rhythmus und Alltag der Teilnehmenden entspricht. Eine gewisse Regelmäßigkeit, wie beispielsweise eine Einheit pro Woche, ist optimal, da dadurch das Gefühl einer Routine entstehen kann. Jahreszeit oder Witterung (z.B. Hitze oder frühe Dunkelheit) können dazu führen, dass man die Tageszeit anpassen muss. Auch die Gruppengröße ist entscheidend für das Gelingen einer Intervention. Es haben sich Kleingruppen von vier bis sieben Teilnehmenden bewährt. Dabei ist ein Betreuungsschlüssel von einer Betreuungsperson (z.B. eine Pflegekraft oder Angehörige) pro Teilnehmer:in empfehlenswert.

Methodenmix

Es empfiehlt sich, viele Methoden und Materialien im Gepäck zu haben, ihre Anwendung während der Intervention allerdings flexibel zu gestalten. Dabei eignet sich eine Balance aus individuellen Aufträgen und Gruppenübungen. Grundlegend kann man in Methoden zur Aktivierung und zur Entspannung unterscheiden, je nachdem, welcher Bedarf gerade besteht.

Als aktivierende Methode ist die Sensorik, also das Ansprechen möglichst vieler Sinne, eine bewährte Möglichkeit. Besonders ansprechend sind zum Beispiel Düfte, Fühlsäckchen, Barfußgehen, Vögeln lauschen und sie beobachten, Erde krümeln oder etwas in den

Sand zeichnen. Aktivierend und vor allem kommunikationsfördernd sind des Weiteren Fotografien, Lieder, Sprichworte, Gedichte und Rezepte, die beispielsweise passend zu einzelnen Pflanzen oder der Jahreszeit sein können. Als Suchspiel bietet sich das Sammeln von Naturmaterialien an, die eine gewisse Eigenschaft erfüllen, sie eckig, rund oder weich sind. Hat man die Materialien einmal gesammelt, kann man sich darüber austauschen, welche Assoziationen oder Erinnerungen sie in einem wecken. Eine andere Möglichkeit wäre, sie als Bastelmaterialien zu verwenden oder ein Bild auf dem Boden zu legen. Auch bei Schlechtwetter bieten sich Naturmaterialien an, um sie auf einem Tisch auszubereiten und als Ausgangspunkt für ein Gespräch zu nutzen.

Entspannend wiederum wirken vor allem Beobachtungen von Tieren (z.B. Vögel bei einem Futterhaus), einer Landschaft oder einem natürlichen Phänomen. Das kann ein Sonnenuntergang oder das Lichtspiel in einer Baumkrone sein. Die interviewten Expert:innen berichteten darüber hinaus, dass es für viele Menschen mit Demenz etwas Entschleunigendes hat, wenn man sich in einer Runde versammelt und über Wünsche, Schönes und Erlebtes spricht. Diese Gesprächsrunden kann man beispielsweise als Ritual zu Beginn oder zum Ende einer Intervention einbauen. Um als leitende Person für Entspannung zu sorgen, ist es wichtig, Ruhe und Gelassenheit auszustrahlen und den Teilnehmenden die Zeit zu geben, die sie benötigen.

Gefahren präventiv vermeiden

Sind Setting, Methoden und Philosophie an die Zielgruppe der Menschen mit Demenz angepasst, so ist es eher unwahrscheinlich, dass brenzlige Situationen auftreten. Wenn man sich im Vorhinein präventiv mit Gefahren beschäftigt, so ist das die beste Möglichkeit, sie zu verhindern!

Manchmal kann es sein, dass Teilnehmende Widerstand zeigen und bestimmte Methoden boykottieren. Aus den Interviews kam immer wieder hervor, dass vor allem die freiwillige Teilnahme dafür entscheidend ist. Außerdem können alternative Einzelaufträge Abhilfe schaffen, die von der Methode, die die Gruppe absolviert, abweichen. Meist besteht gerade ein individuelles Bedürfnis, das dadurch besser befriedigt werden kann.

Gerade mit Verkostungen ist Vorsicht geboten. Es ist unerlässlich, Krankheiten (z.B. Diabetes) und Allergien (z.B. bei Insektenstichen) im Vorhinein abzuklären und Medikamente und Notfallsets stets mitzuführen. Die leitende Person sollte über ein umfangreiches Wissen zu giftigen Pflanzen und Tieren verfügen. Um Ermüdung oder Verlust des Gleichgewichts vorzubeugen, sind die bereits genannten Sitzgelegenheiten und eine Balance aus Aktivierung und Entspannung unerlässlich.

Die drei Ebenen der Gesundheit

Demenz ist ein Syndrom, welches durch unterschiedliche Krankheiten ausgelöst werden kann. Was bietet sich da mehr an, als die Gesundheit während Interventionen zu fördern? Dabei kann man alle drei Ebenen der Gesundheit, die körperliche, seelische und soziale, ansprechen.

Um dem Körper etwas Gutes zu tun, spielt vor allem Bewegung eine wichtige Rolle. Oftmals haben Menschen mit Demenz einen erhöhten Bedarf an Bewegung, dem in Interventionen nachgegangen werden kann. Außerdem können Getränke und Essen bereitgestellt werden, um vor allem Dehydrierung vorzubeugen.

Um das psychische Wohlbefinden von Menschen mit Demenz zu fördern, ist die freiwillige Teilnahme an der Intervention essentiell. Schafft man während der Intervention Selbstwirksamkeit, Orientierung und Erinnerungen, so tut man dem Geist etwas Gutes.

Die soziale Gesundheit wird vor allem durch Kommunikation und Gemeinschaft gefördert. Die bereits genannten Methoden schaffen dafür eine gute Basis.

Fazit

Dieser Leitfaden gibt keine Erfolgsgarantie, jedoch kann er eine erste Hilfestellung sein. Es empfiehlt sich, Kontakt mit Personen aufzunehmen, die bereits Erfahrung mit der Zielgruppe Menschen mit Demenz haben. Er soll dazu zu motivieren, mit Hilfe der Natur allen Menschen Wohlbefinden, soziale Teilhabe und Gesundheit zu ermöglichen, im Speziellen Menschen mit Demenz. Denn „wenn man draußen ist, dann ist man wieder jemand“ (Zitat aus dem Interview mit Dr. med. Neuhauser).

Literaturhinweise

Sous, S. (2023). Konzeption naturbasierter Interventionen für Menschen mit Demenz. Bachelorarbeit an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Wien.

Autor:in



Sarah Sous BEd hat das Studium Umweltpädagogik an der HAUP in Wien erfolgreich abgeschlossen und studiert derzeit Agrarbildung und Beratung. Zu anderen Themen veröffentlichte sie bereits Artikel in den Fachzeitschriften HAUPtsache und Landwirt.

Der Leitfaden bzw. die Bachelorarbeit können per Mail sarah.sous@haup.ac.at angefragt werden.



Naturerfahrung & ganzheitliche Entwicklung

Vor einem Jahr ist im Ernst Reinhardt Verlag das neue Buch ["Psychomotorik in der Natur"](#) von Dr. Thorsten Späker, wissenschaftlicher Mitarbeiter der Philipps-Universität Marburg erschienen. Ein schöner Anlass, den Autor zum Interview zu bitten.

GREEN CARE: Herr Dr. Späker, vielen Dank für Ihre Zeit. Bitte stellen Sie sich uns kurz vor.

Thorsten Späker: Vom Ursprungsberuf bin ich Diplomsporitlehrer und habe dann Interesse daran entwickelt, nicht nur zu (Ziel-)Bewegungen hinzuführen, sondern darüber hinaus über Bewegung und Körperarbeit Menschen in ihrer gesamten Persönlichkeit und ihrer Entwicklung zu unterstützen. Daher habe ich eine Ausbildung zum Motopäden gemacht, eine einjährige Vollzeitweiterbildung, die sich auf Fachschulniveau sehr intensiv mit der Psychomotorik beschäftigt. Anschließend habe ich im klinischen Kontext der Kinder- und Jugendpsychiatrie als Bewegungstherapeut gearbeitet, um dann zu merken, dass ich mich gerne noch mehr theoretisch mit der Psychomotorik auseinandersetzen möchte. Dazu bin ich nach Marburg gegangen, um zwei Jahre den Masterstudiengang Motologie und Psychomotorik zu studieren. Das hat mir dann so viel Freude bereitet, dass ich die Seiten gewechselt habe und seit nunmehr ca. 15 Jahren im Studiengang Motologie und Psychomotorik unterrichte. Da ich parallel viele Jahre eine Weiterbildung zum Wildnislehrer und zur Prozessbegleitung in der Natur sowie verschiedenste Fortbildungen zur Naturpädagogik absolviert habe, lag es für mich nahe, die Psychomotorik mit dem Naturraum zu verbinden und meine Promotion zu diesem Thema zu schreiben, welche auch als Buch [„Natur – Entwicklung und Gesundheit - Handbuch für Naturerfahrungen in pädagogischen und therapeutischen Handlungsfeldern“](#) erschienen ist. Seitdem forsche und publiziere ich hauptsächlich zu diesem Thema, immer mit dem Hintergrund, wissenschaftliche Argumentations- und Begründungszusammenhänge für die Wirkung von Naturerfahrungen zu durchleuchten.

GREEN CARE: Was hat Sie dazu motiviert, ihr neues Werk „Psychomotorik in der Natur“ zu verfassen?

Thorsten Späker: Mein Buch „Natur – Entwicklung und Gesundheit“ ist zwar sehr lesefreundlich und barrierefrei geschrieben, mit extra wenigen wissenschaftlichen Formulierungen und Spezialbegriffen. Auf ca. 350 Seiten findet sich dort sehr viel Hintergrundwissen für die Praxis, als Argumentationshilfe absolut zu empfehlen, aber für die direkte Umsetzung dann doch sehr viel Text und Theorie. Da ich zudem seit vielen Jahren Fortbildungen zum Thema „Psychomotorik in der Natur“ durchführe, in denen sich immer mehr organisatorisches, praktisches und inhaltliches Wissen angehäuft hat, lag es nahe, die Erfahrungen zusammenzuschreiben, sozusagen „Aus der Praxis für die Praxis“, sehr gut und freundlich zu lesen, mit Abbildungen, Tabellen und Onlinezusatzmaterial und eben sehr vielen Praxisimpulsen, die direkt umsetzbar sind.

GREEN CARE: Was versteht man unter „Psychomotorik“?

Thorsten Späker: Der Begriff Psychomotorik wird im medizinischen Kontext als Begriff für das körperliche Bewegungs- und Ausdrucksverhalten verwendet, welches durch psychische Vorgänge beeinflusst wird. In der Wissenschaft erscheint der Begriff darüber hinaus als ganzheitliche Einheit von körperlichen und seelischen Prozessen. Am bekanntesten ist aber die Psychomotorik als Eigenname für ein spezielles Konzept oder eine Methode, welche den Zusammenklang von Bewegungen, Wahrnehmen und Erleben nutzt, um über körper- und bewegungsorientierte Angebote die menschliche Entwicklung über die gesamte Lebensspanne ganzheitlich zu fördern. Die psychomotorische Praxis steht seit den 1960er Jahren als Konzept in der Tradition der „Psychomotorischen Übungsbehandlung“ nach Ernst Jonny Ki-

phard. Von Anfang an war die Idee, durch körper- und bewegungsorientierte Angebote, auch soziale, psychische und emotionale Vorgänge zu aktivieren, um Menschen aller Altersklassen individuell in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Die Psychomotorik geht also von einem ganzheitlichen Menschenbild aus, sodass motorische, körperliche, soziale, psychische und emotionale Anteile des Menschen ineinanderwirken. Die Spezifik der Psychomotorik ist hierbei, an der Bewegung und dem Körper anzusetzen, um die gesamte Entwicklung zu fördern. Dabei gibt es einige gemeinsame Prinzipien der praktischen psychomotorischen Arbeit. Als Grundlage steht eine vertrauensvoll-wertschätzende Atmosphäre auf Augenhöhe und die Prämisse, dass die Entwicklungsimpulse in den Kindern angelegt sind und lediglich eine Begleitung und einen Anstoß von außen brauchen, die immer im gemeinsamen Dialog ausgehandelt werden. Daneben sind u.a. die Prinzipien der Freiwilligkeit, der Bewertungsvermeidung, der Ganzheitlichkeit, der Prozessoffenheit und der Ressourcenorientierung bedeutsam. Psychomotorische Fachkräfte sind in vielen Berufsfeldern tätig, in Frühförderstellen, sozialpädiatrische Zentren, Kindertagesstätten, Schulen, Einrichtungen der Kinder-, Jugend- oder Altenhilfe, psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken, Gesundheitszentren, freien Praxen und Bildungsinstitutionen. In Dachverbänden organisiert ist die Psychomotorik u.a. in der [Deutschen Gesellschaft für Psychomotorik](#) (DGfPM) und im [European Forum of Psychomotricity](#) (EFP).

GREEN CARE: An wen richtet sich Ihr Buch?

Thorsten Späker: Das Buch richtet sich an psychomotorische Fachkräfte, an allgemein interessierte Erzieher:innen, Pädagog:innen und Therapeut:innen, die mehr Natur in ihre Arbeit einbringen möchten und umgekehrt, an interessierte Personen aus der Natur-, Wald- und Erlebnispädagogik, die in ihrer Praxis mehr Psychomotorik integrieren möchten. Dabei wird insbesondere die Altersgruppe von 4-12 Jahren in den Fokus genommen, da in diesem Alter die eigenständige Spielfähigkeit und selbstständige Explorationsfreude am höchsten ist. Bei Kindern unter 4 Jahren geht es oftmals im Schwerpunkt darum, einen sicheren Raum zur Verfügung zu stellen und bei geringerer Eigenständigkeit als Begleitperson noch sehr präsent zu sein. Bei Kindern und Jugendlichen über 12 Jahren stehen wiederum andere Themen im Vordergrund. Wenn es z.B. um Grenz- und Gegenwartserfahrung geht, kann hier mit einer psychomotorischen Haltung aus dem breiten Fundus der Abenteuer- und Erlebnispädagogik geschöpft werden.

GREEN CARE: Würden Sie bitte die „Kernthemen“ des Buches zusammenfassen?

Thorsten Späker: Das Buch soll motivieren, mit Kindern in die Natur zu gehen. Der Naturraum bietet eine Fülle von Anregungen zu ihrer Entwicklungsförderung. Es finden sich abwechslungsreiche Bewegungslandschaften, sinnreiche Wahrnehmungsmöglichkeiten und gemeinschaftsbildende Projekte. Der Naturraum regt kreative Gestaltung, symbolisches Spiel und erlebnisreiche Erfahrungen an, welche für die Psychomotorik hilfreich eingesetzt werden können. Das Buch bietet daher eine fachliche Einordnung, praktische Anleitungen und rechtliche Hintergründe zu Sicherheits- und Gefahrenfragen. Dazu finden sich 80 Impulse zur psychomotorischen Praxis in der Natur, in Form von Aufwärm- und Wahrnehmungsspielen, zum Bauen, Konstruieren und Gestalten, für Sozialerfahrungen und entwicklungsbezogene Spielthemen.

GREEN CARE: Warum kann die Natur bei der kindlichen Entwicklung so eine relevante Rolle spielen?

Thorsten Späker: Die Natur wirkt auf unterschiedlichen Ebenen. Fangen wir mal mit den körperlichen Effekten an, wo z.B. allein schon die unregelmäßigen Bodenbeschaffenheiten des Naturgeländes ein ständiges Koordinationstraining für die Kinder bereitstellen. Die Kinder müssen ihre Schritte anpassen, was nichts anders als ein stetiges, variables, motorisches Training ist. Genauso ist es beim Klettern, Rutschen, Balancieren etc. Die Natur kann also als natürliche Bewegungslandschaft und Bewegungsbaustelle verstanden werden, in der die Kinder abwechslungsreiche Bewegungserfahrungen machen können. Daneben gibt es aber noch weit mehr positive körperliche Effekte von Naturerfahrungen, die durch vielfältige Studien belegt sind, wie z.B. die Stärkung des Immunsystems durch den Kontakt mit Mikroorganismen und die Einatmung von pflanzlichen Duftstoffen, positive Wirkungen auf das Gefäß-, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-System durch die Anregungen des Thermoregulationssystems des Körpers und die Vitamin-D Produktion, oder ein verbesserter Tag-Nacht-Rhythmus durch die Lichteinflüsse, bis hin zu weniger Kurzsichtigkeit und noch einiges mehr.

Auf psychischer und kognitiver Ebene fördern Naturräume eine anstrengungslose Aufmerksamkeit, was mit einer Regeneration der Konzentrationskapazitäten einhergeht. Dadurch wächst das Konzentrationsvermögen und die Stimmung steigt, während das Stressempfinden sinkt. Eindrücklich zeigt sich dies z.B. in Untersuchungen mit ADHS-Kindern, bei denen sich die Symptome (Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität und Impulsivität) im Anschluss an Aktivitäten im

Grünen deutlich verringern und die Aufmerksamkeitsleistung erhöht wird. Daneben lassen sich im Naturraum auch besondere Erfahrungen zur Förderung der Selbstwirksamkeit machen. Überall finden sich neue Herausforderungen mit hohem Aufforderungscharakter, die es zu bewältigen gilt, beim Klettern in Bäumen, beim Überqueren von Bächen, beim Bauen einer Hütte etc. Situationen, deren Bewältigung eine Herausforderung darstellen, sind der Ursprung von Bildungs- und Entwicklungsprozessen. Die Kinder erlangen auf natürliche Art und Weise Risikokompetenzen und Problemlösefähigkeiten der Selbstwirksamkeitsüberzeugung („Ich bin selbst verantwortlich für meinem Erfolg“), wodurch ein positives Selbstkonzept gefördert wird. Auf dritter Ebene finden sich dazu noch vielfältige soziale Wirkungen. So zeigt sich z.B. im Vergleich von Naturspielflächen mit konventionellen Spielplätzen, dass die Kinder in den Naturerfahrungsräumen engagierter und ausdauernder in längeren Episoden spielen und dies mehr aus eigenem Antrieb ohne Begleitung Erwachsener. Dazu spielen sie häufiger mit anderen Kindern und in großen Gruppen über alle Altersstufen hinaus, mit weniger Konflikten, die selbstständiger gelöst werden. Nimmt man alle drei Ebenen zusammen, lässt sich also aus psychomotorischer Sicht sagen, dass der Naturraum durch die positiven körperlichen und psychisch-kognitiven Wirkungen in Kombination mit den emotionalen und Sozialerfahrungen die Entwicklung und Gesundheit von Kindern ganzheitlich fördern kann.

GREEN CARE: Haben Sie selbst Erinnerungen an Ihre eigene Kindheit, wie die Natur Sie in Ihrer Entwicklung geprägt hat?

Thorsten Späker: Das ist ganz typisch für Menschen wie mich, die sich viel mit Natur beschäftigen, dass sie vielfältige eigene Erfahrungen in der Natur in ihrer Kindheit hatten. Natürlich war auch ich viel im Wald, bin auf Bäume geklettert, habe Buden gebaut, Tiere beobachtet etc. Im Jugendalter gibt es dann nicht nur bei mir, sondern auch generell oft einen kleinen Einbruch im Naturzugang und andere Themen sind relevanter. Im Erwachsenenalter wird aber dann meist wieder an die alte Naturliebe angeschlossen und Naturerfahrungen werden wieder wichtiger, wenn auch z.T. mit anderen, z.B. gesundheitsbezogenen und stressentlastenden Motivationen. Oft zeigt sich dann im Erwachsenenalter, wie bei mir, dass intensive Naturerfahrungen in der Kindheit einen förderlichen Einfluss auf das Umweltengagement und die spätere Ausübung eines nachhaltigen Lebensstils haben. Umso mehr sollten wir ein großes Interesse daran haben, dass möglichst allen Kindern diese positiven Naturerfahrungen möglich sind.

GREEN CARE: Wenn Sie eine Glaskugel hätten, was würde Sie hinsichtlich der Kernaussagen Ihres Buches zukünftig erwarten?

Thorsten Späker: Interessante Frage, wie verändern sich Naturerfahrungen in Zukunft? Ich würde sagen, das hängt stark davon ab, wie viel Natur und welche Art von Natur wir dann vorfinden. Ob Natur möglicherweise auch bedrohlicher wird. Wir sehen ja jetzt schon, dass es für die pädagogische Praxis schwieriger wird, Naturräume zu nutzen, wie z.B. den Wald, u.a. wegen der umsturzgefährdeten Bäume, Totholzgefahr, und dem Anstieg von Wetterwarnungen (Sturm, Starkregen, Gewitter, Hitze). Gleichzeitig ist es natürlich auch eine Art Luxusgut, Naturerfahrungen als positiven Lern- und Entwicklungsraum zu betrachten. Dafür braucht es eine gewisse Entfremdung von Natur, in dem Sinne, dass sie in unseren Breitengraden relativ ungefährlich ist (z.B. keine gefährlichen Tiere) und unsere Lebensgrundlage global gesehen insofern gesichert ist, dass wir genug zu Essen und Trinken und einen sicheren Platz zum Leben haben, so dass wir es uns leisten können, Naturerfahrungen als positiv wirkendes pädagogisches oder therapeutisches Angebot zu denken. Ein Zukunftsszenario wäre natürlich auch, dass virtuelle Naturerfahrungen eine größere Rolle spielen, wenngleich ich der Meinung bin, dass reale Naturerfahrungen immer noch die Grundlage bilden, damit virtuelle Naturräume positiv wirken können. Von daher wird sich an der Kernaussage, dass es auch in Zukunft immer ganzheitliche (Natur-)Erfahrungen mit allen Sinnen braucht, mit motorischen, körperlichen, sozialen, psychischen und emotionalen Anteilen, vermutlich nichts ändern.

GREEN CARE: Ist „Natur gleich Natur“, oder gibt es Unterschiede?

Thorsten Späker: Jeder (Natur-)Raum hat einen speziellen Aufforderungscharakter, der die Kinder zu bestimmten Handlungen und Spielen einlädt. Dies ist natürlich immer auch abhängig von z.B. Tages- und Jahreszeit, vom Wetter und von den sozialen Beziehungen. So bietet ein vielfältiges Gelände mit unterschiedlichen Ebenen und verschiedenen Untergründen mit Hügeln, Pfaden, Gräben, Dickicht, Wiesen, Tümpeln, und Bächen vielfältige Bewegungsimpulse. Gleichzeitig regen Lichtspiele, akustische Anregungen oder Blumen, Kräuter, Früchte und ein Gemüsegarten zum Riechen, Schmecken, Tasten und Fühlen an, d.h. die Wahrnehmung und die Sinne stehen sehr im Fokus. In Räumen mit Matsch-, Sand- und Wasserlandschaften oder mit Steinen, Ästen, Stämmen, Balken etc. werden vermehrt Gestaltungsideen angeregt. Daneben bieten Nischen oder Ruhebereiche Rückzugsimpulse und Höhlen oder Höhlen fordern zu Rollenspielen auf. Je größer also der Strukturreichtum eines Naturraums, desto

mehr Möglichkeiten und Aufforderungscharakter hat er und desto mehr Wahlmöglichkeiten und damit auch Entwicklungsanregungen stehen für die Kinder zur Verfügung.

Entscheidend ist aber immer auch die Begleitung der Fachkraft oder einer erwachsenen Bezugsperson, weil sich auch im Naturraum zeigt, dass Erfahrungen, eingebettet in einer wohlwollenden, förderlichen und positiv erlebten Beziehung, die Wirkungsqualität vergrößern. Dabei ist jede einzelne Naturerfahrung ein Gewinn, je länger und häufiger, desto besser, was sich u.a. z.B. in einer verbesserten motorischen, sprachlichen und resilienten Entwicklung von Waldkindergartenkindern zeigt.

GREEN CARE: Was möchten Sie unserer Leserschaft noch mit auf den Weg geben?

Menschen, die diesen Text lesen, sind vermutlich schon sehr motiviert, Naturerfahrungen in ihre Arbeit zu integrieren. Daher ein herzliches Dankeschön für den Aufwand und die Mühen, Kollegenschaft, Eltern, Kinder, Jugendliche und Erwachsene für die Natur zu begeistern.

Ich wage zu hoffen, dass unser aller Arbeit mit Naturerfahrungen die Welt ein klein bisschen besser macht.

„Psychomotorik in der Natur“

von: Dr. Thorsten Späker
Verlag: Ernst Reinhardt
Erschienen: 2023
Seiten: 180
ISBN: 978-3-497-03172-6



Autor:in



© Sandra Münch

Dr. Thorsten Späker ist Motologe mit Arbeits- und Forschungsschwerpunkt im Bereich Naturerfahrungen und ihre Bedeutung für die menschliche Entwicklung und Gesundheit. Er lehrt im Arbeitsbereich „Motologie und Psychomotorik“ der Philipps-Universität Marburg sowie als Dozent der Deutschen Akademie – Aktionskreis Psychomotorik.



© Petra auf Pixabay



Wildkräuter – frisch – gesund – heilsam

Brennnessel, Girsch oder Löwenzahn... Sie spriessen am Wegesrand, auf Wiesen oder im Garten. Für manche Gartenbesitzer:innen sind sie ein Ärgernis, andere wiederum schätzen ihre heilsamen Wirkungen. Auch Insekten und andere Tiere profitieren von ihnen.

Viele unserer Vorfahren wussten noch von ihren heilsamen Kräften und setzten sie in Küche und Hausapotheke ein. Heute nutzen Wissenschaft und Pharmaindustrie, aber auch immer mehr Privatleute, wieder die alten Erkenntnisse, Produkte und Praktiken.

Eveline Neubauer von der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien hat die Absolventin der dortigen Seminarreihe „Wildkräuter und Arzneipflanzen kompakt“ - Frau Monika Angerer - interviewt, um die Möglichkeiten der Anwendung von Wildkräutern aufzuzeigen.

Eveline Neubauer: Liebe Frau Angerer, Sie sind Hauswirtschaftsmeisterin, Freiberufliche Kräuterpädagogin, Buchautorin, Dozentin und Systemischer Coach. Was möchten Sie uns noch über sich erzählen?

Monika Angerer: Ich empfinde es als großes Glück, in einer schönen, ländlichen Gegend aufgewachsen zu sein und leben zu dürfen. Schon als kleines Kind war der Wald für meine Geschwister und mich ein zweites Zuhause und bot uns jede Menge Raum für Kreativität. Mit den Eltern jede freie Minute in den Bergen unterwegs zu sein, lehrte uns sehr früh, die Natur zu lieben und zu schätzen. Die Gartengestaltung und Anlage eines Bauerngartens rund um ein altes kleines „Bauernsacherl“ 2001 weckte in mir die Leidenschaft für Blumen, Sträucher und Kräuter.

Meinen drei Kindern die Pflanzen der umliegenden Wiesen nicht benennen und erklären zu können, war für mich dann der Anlass, mich näher mit der Vielfalt und dem Nutzen der Wildkräuter zu beschäftigen. Die Faszination, über das Wissen um die vielen verschiedenen zauberhaften Pflanzen ließ und lässt mich immer tiefer in die Welt der Heil- und Zauberkräuter eintauchen. Die Natur bietet uns einen unheimlich großen Schatz, den es wieder zu entdecken und zu nutzen gilt.

Eveline Neubauer: Warum glauben Sie, ist das Wissen über die Wirkung von Wildkräutern so wichtig, trotz guter medizinischer Versorgung?

Monika Angerer: Wir müssen natürlich dankbar sein für die Schulmedizin, die wir haben. Die gute Versorgung, Forschung und Weiterentwicklung der Medizin ist nicht selbstverständlich. Jedoch kann die alternative Medizin auch sehr viel, gerade in der Prävention und Behandlung alltäglicher Beschwerden. Gut ist es, sich mit den Pflanzen, die rund um unsere Häuser wachsen, zu stärken, damit man gar nicht erst krank wird. Das ist ein Punkt, der meiner Meinung nach sehr unterschätzt wird und in Vergessenheit geraten ist. Wenn ein kleiner Schnupfen kommt, muss man nicht gleich zu einem „Hammermittel“ greifen, die heimischen Wildkräuter helfen hier oft viel besser und nachhaltiger.

Eveline Neubauer: Wie setzen Sie Ihr Wissen über Wildkräuter ein?

Monika Angerer: Natürlich privat, im Alltag, in der Küche, in der Vorsorge, aber auch im Notfall, wenn akuter Bedarf besteht – also eigentlich immer. Ich gebe mein



Gartenschmiere © Monika Angerer

Wissen aber auch gerne weiter, da ich es sehr wichtig finde, dass wir uns wieder mehr mit der Natur und all den Schätzen, die sie uns zur Verfügung stellt, beschäftigen. Dieses Wissen darf meiner Meinung nach nicht verloren gehen und ich sehe mich hier als Multiplikatorin.

Eveline Neubauer: Bitte zeigen Sie uns konkrete Beispiele auf, wie Sie Wildpflanzen einsetzen.

Monika Angerer: Täglich gehe ich einmal rund ums Haus und verwende das, was jahreszeitlich gerade wächst in der Küche zum Würzen, im Salat oder z.B. in Form eines Aufstrichs. Des Weiteren ist meine Hausapotheke eine reine Naturapotheke. Die Mittel werden bei Bedarf verwendet, z.B. Grippe- oder Kopfwehtropfen, bei Insektenstichen, als Wund- oder Schmerzsalbe usw. Aber auch in der Prävention setze ich die Kräuter täglich ein. Z.B. als stärkendes Immuntonikum, als Abwehrmittel oder auch um die Seele zu stärken, z.B. mit einem passenden Räucherwerk.

Eveline Neubauer: Was waren Ihre Beweggründe, die Seminarreihe Wildkräuter und Arzneipflanzen kompakt zu besuchen?

Monika Angerer: Ich finde es sehr wichtig, mich umfassend mit den Dingen zu beschäftigen. Immer wieder andere Sichtweisen, weitere Anwendungsmöglichkeiten und neue Erkenntnisse zu erlangen. Aber auch die wissenschaftliche Seite einmal genauer zu betrachten. Also die Analyse der Pflanzeninhaltsstoffe und de-

ren Wirkung auf den menschlichen Organismus, die Anwendungsgebiete in der naturwissenschaftlichen Schulmedizin und wo die Grenzen der Selbstmedikation liegen. Gepaart mit den wunderbaren Dozent:innen war es für mich bereits seit Jahren ein Wunsch, diesen Lehrgang zu besuchen.

Eveline Neubauer: Wie hat Ihnen das erworbene Wissen für ihre Tätigkeit als Kräuterpädagogin weitergeholfen?

Monika Angerer: Die Erweiterung meines Wissens durch den Lehrgang hilft mir sehr in meiner Tätigkeit als freiberufliche Kräuterpädagogin. Ich kann meinen Teilnehmer:innen nicht nur die Volkshelkunde vermitteln, sondern auch mein wissenschaftlich fundiertes Wissen in die Praxisanwendung übertragen. Diese ganzheitliche Betrachtung ist mir sehr wichtig, da es meiner Meinung nach nicht nur immer die „eine Seite“ gibt.

Eveline Neubauer: Warum würden Sie die Seminarreihe weiterempfehlen?

Monika Angerer: Die Inhalte der Seminarreihe vermitteln ein umfassendes wissenschaftlich fundiertes Wissen über die Anwendung von Wildkräutern und Arzneipflanzen. Das klingt jetzt ziemlich trocken, was es definitiv nicht war. Ich kann sagen, dass der hohe Praxisanteil, das Erkennen der Pflanzen in der Natur, die Verarbeitung der Kräuter und auch der Austausch unter den Teilnehmenden sehr umfassend und bereichernd war und meine Kräuterliebe noch mehr vertieft hat.



Löwenzahnsalz © Monika Angerer

Eveline Neubauer: Wem würden Sie die Seminarreihe weiterempfehlen?

Monika Angerer: Jeder Mensch, der sich genauer mit unserer Natur, den Kräutern und deren Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen möchte, ist in dieser Seminarreihe gut aufgehoben. Ein Vorwissen, z.B. im Bereich der Biologie oder botanisches Grundwissen, ist meiner Meinung nach sehr hilfreich und ermöglicht ein schnelleres Verständnis über verschiedene Zusammenhänge.

Eveline Neubauer: Sie haben bei Ihrer Abschlusspräsentation das echte Johanniskraut präsentiert. Warum ist gerade dieses Heilkraut für Sie so bedeutsam?

Monika Angerer: Das Johanniskraut bringt Licht und Sonnenkräfte in unser Inneres. Die antidepressive und stimmungsaufhellende Wirkung dieser besonderen Heilpflanze ist vielseitig bekannt. Mir ist aber auch die vielseitige Anwendung sehr wichtig. Bei schlecht heilenden Narben, bei Brandwunden, aber auch beispielsweise als Grundlage für einen Hustenbalsam wirkt das Johanniskraut entkrampfend und beruhigend. Gerne gebe ich das Johanniskraut verschiedenen Räuchermischungen bei. Es verscheucht die Dunkelheit, die auf der Seele lastet und hüllt uns in ein strahlendes Licht. „Sei mutig und lasse es zu, zu lieben und geliebt zu werden“, so die Botschaft des Johanniskrauts. Somit öffnet die Pflanze unser Herz und unsere Seele für Freude, Leichtigkeit, frohen Mut und vor allem für die Liebe, auch die Liebe zur Natur!

Eveline Neubauer: Was möchten Sie den zukünftigen Seminarteilnehmer:innen mitgeben?

Monika Angerer: Ganz viel Freude beim Entdecken und Umsetzen des „Zaubers der Kräuter“!

Eveline Neubauer: Vielen Dank für das Gespräch!

Zur Person - Monika Angerer

Frau Angerer ist zertifizierte Kräuterpädagogin und Gartenbäuerin. Es ist ihr ein Anliegen, vielen Interessierten ein Stück ihres wertvollen Wissens über den „Zauber der Kräuter“ weiterzugeben und zu sensibilisieren.



Unter folgenden Links erfahren Sie mehr:

<http://www.kraeuterzauber.com/>
<https://www.instagram.com/kraeuterzauber/>
<https://www.facebook.com/kraeuterzauberwerke>

Sie möchten Ihr Kräuterwissen vertiefen?

Es gibt zahlreiche Angebote. Eine Seminarreihe möchten wir Ihnen besonders empfehlen:

Seminarreihe Wildkräuter und Arzneipflanzen kompakt. Mit wissenschaftlich fundiertem Wissen in die praktische Anwendung.

Start: 10. und 11. Mai 2024; 4 x 2 Tage immer Freitagnachmittag und Samstag

Inhalte: Angewandte Botanik, Wildpflanzen in der Ernährung, Pflanzeninhaltsstoffe, Arzneipflanzen, Medizinanthropologie und Volksmedizin

Veranstaltungsort: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Wien

Weitere Informationen und Anmeldung finden Sie [hier](#).

Noch weitere Fragen?

Bitte wenden Sie sich bitte per [E-Mail](#) an die Lehrgangsführung Dr.ⁱⁿ Eveline Neubauer.

Autor:in



Mag.^a Dr.ⁱⁿ Eveline Neubauer ist Botanikerin, Dozentin, Projekt- und Lehrgangsführung auf der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik. Am liebsten bin ich draußen in der Natur, wo mich Wildkräuter beruflich und privat begleiten. Meine Lieblingsblume ist das Gänseblümchen. Neben ihrer Heilwirkung und Schönheit, kann ihre geöffnete oder geschlossene Blüte das Wetter vorhersagen.





Lehrer ohne Worte

Wenige Verbindungen zwischen Mensch und Tier sind so vielfältig wie die zu Pferden. Einer der Gründe, weshalb sie heutzutage im Rahmen von Green Care Angeboten vielfältige Möglichkeiten bieten, ist ihre Fähigkeit, sprach- und kulturunabhängig zu kommunizieren.

Eine der frühesten Verwendungen von Pferden durch den Menschen war wahrscheinlich die Jagd. Bereits in prähistorischen Zeiten nutzten Jäger Pferde, um große Beutetiere zu verfolgen und zu überwältigen. Durch die Domestizierung von Pferden wurden die Nutzungsmöglichkeiten vervielfältigt: Sie wurden weiterhin als Transport- und Lasttiere eingesetzt, was die Mobilität und die Ausdehnung von Kulturen und Zivilisationen ermöglichte, und leider auch die Überwältigung des Feindes im Kampf. Lange Zeit war das Pferd entscheidend über Sieg und Niederlage und die am häufigsten eingesetzte Tierart in kriegerischen Auseinandersetzungen. Pferde wurden auch in der Landwirtschaft eingesetzt, um schwere Arbeiten zu verrichten, wie das Pflügen von Feldern oder das Ziehen von Wagen. Durch diese enge Verbindung und die Abhängigkeit von Menschen zu ihren Pferden wurden (und werden) diese wunderbaren Tiere in vielen Kulturen als Statussymbole angesehen und sind vielfältig in Mythologie, Kunst und Religion zu finden.

Die „Universelle Sprache von Pferden“

Inzwischen spielen Pferde in den Industriegesellschaften eher eine Rolle in Sport und Freizeit, aber auch in Therapie und Pädagogik. Besonders in den letzten beiden Einsatzgebieten kann die „Universelle Sprache der Pferde“ eine besondere Rolle spielen. Dieser Ausdruck bezieht sich auf die Kommunikation und das Verständnis zwischen Pferden sowie zwischen Menschen und Pferden. Pferde kommunizieren untereinander und mit Menschen hauptsächlich über Körpersprache, Mimik, Bewegung und Tonlage. Pferde greifen dafür auf eine Vielzahl von Signalen und Verhaltensweisen zurück, von denen wir einige im Folgenden kurz darstellen möchten:

1. **Körperhaltung und Bewegung:** Die Körperhaltung und Bewegung eines Pferdes sind entscheidende Elemente in seiner Kommunikation. Eine aufrechte

Haltung mit hoch gehobenem Kopf und aufgestellten Ohren kann auf Aufmerksamkeit, Neugierde oder sogar Dominanz hinweisen, während ein gesenkter Kopf und flache Ohren eher auf Unterwürfigkeit, Entspannung oder möglicherweise sogar auf Schmerzen deuten können. Die Bewegungen eines Pferdes, sei es das energische Galoppieren auf der Weide oder das zögerliche Schreiten in einer ungewohnten Umgebung, können ebenfalls wichtige Hinweise auf seine momentane Stimmung und Befindlichkeit geben.

2. **Mimik:** Pferde verfügen über eine Vielzahl subtiler Gesichtsausdrücke. Ein weiches, entspanntes Gesicht mit halb geschlossenen Augen und weichen Lippen deutet oft auf Zufriedenheit, Gelassenheit und Vertrauen hin, während ein angespannter Gesichtsausdruck mit weit aufgerissenen Augen und angelegten Ohren eher auf Stress, Angst oder Unwohlsein hindeuten kann.



© Sandra Cammann auf Pixabay

3. **Vokalisierung:** Die Vokalisierung von Pferden umfasst eine Vielzahl von Lauten und Geräuschen, die verschiedene Bedeutungen haben können. Ein Wiehern kann beispielsweise eine Form der Kommunikation über Entfernungen hinweg sein und auf die Anwesenheit anderer Pferde oder mögliche Gefahren aufmerksam machen. Ein Schnauben kann Entspannung oder Aufregung ausdrücken, während ein Grunzen oder Blubbern oft mit Zufriedenheit oder Interesse verbunden ist.
4. **Körperkontakt:** Pferde nutzen auch den Körperkontakt, um zu kommunizieren und Beziehungen zu klären. Dies kann sich in Form von gegenseitigem Kratzen, Lecken oder sogar gegenseitigem Beißen äußern. Durch diese physische Interaktion können Pferde ihre soziale Struktur klären, Zuneigung ausdrücken oder auch Grenzen setzen.
5. **Geruchssignale:** Pferde nutzen auch Geruchssignale, um miteinander zu kommunizieren und Informationen über ihre Umgebung zu erhalten. Sie können verschiedene Duftstoffe absondern, die Informationen über ihr Geschlecht, ihre Stimmung und sogar ihren Gesundheitszustand enthalten. Durch Riechen und Schnüffeln können Pferde auch Informationen über andere Tiere oder Menschen sammeln und so ihre Umgebung erkunden und einschätzen.
6. **Gestikulation mit den Extremitäten:** Pferde verwenden auch ihre Extremitäten, insbesondere ihre Beine und ihren Schwanz, um zu kommunizieren. Zum Beispiel kann ein gehobenes Bein oder Stampfen auf den Boden ein Warnsignal sein, während das Schwanzwedeln oder -schlagen verschiedene Emotionen wie Ungeduld, Unbehagen oder Aggression ausdrücken kann. Durch die Beobachtung dieser Gesten können Menschen wichtige Hinweise auf die Stimmung und das Verhalten der Pferde erhalten.

Der Begriff „Universelle Sprache der Pferde“ wird häufig verwendet, um die natürliche Form der Kommunikation und des Verständnisses zwischen Pferden und Menschen zu beschreiben, also unabhängig von Kultur oder Sprache (deshalb „universal“). Es gibt keine bestimmte Quelle oder bestimmten Ursprung für diesen Begriff, da er im Laufe der Zeit durch die Beobachtung und das Studium des Verhaltens von Pferden entstanden ist.

Die Idee der „Universellen Sprache der Pferde“ unterstreicht die Bedeutung eines tiefen Verständnisses und einer sensiblen Interpretation der Signale und Verhaltensweisen von Pferden, um eine effektive Kommunikation und Interaktion zu ermöglichen. Indem Menschen die Sprache von Pferden lernen und verstehen, können sie eine tiefere Verbindung zu diesen Tieren aufbauen und ihre Bedürfnisse und Emotionen besser erkennen und erfüllen.

Rolle der universellen Sprache in Therapie und Pädagogik

In diesem Zusammenhang kann auch die Bedeutung des Erlernens der „Universellen Sprache der Pferde“ durch den Menschen für therapeutische oder pädagogische Interventionen verstanden werden. Inzwischen gibt es unterschiedliche Green Care Fachgebiete, in welchen Pferde zum Einsatz kommen.

Eine der bekanntesten Anwendungen ist die Hippotherapie, eine Form der physiotherapeutischen Behandlung, die die natürlichen Bewegungen des Pferdes nutzt, um eine Vielzahl von körperlichen und emotionalen Problemen zu behandeln. Die sanften, rhythmischen Bewegungen des Pferdes stimulieren die Muskeln und das Nervensystem der reitenden Person und können dabei helfen, die Balance, Koordination, Kraft und Flexibilität zu verbessern. Diese Therapieform wird oft bei Kindern und Erwachsenen mit neurologischen Erkrankungen wie Zerebralparese, Rückenmarksverletzungen, Multipler Sklerose und Schlaganfall eingesetzt. Darüber hinaus kann Hippotherapie auch bei der Behandlung von psychischen Problemen wie Angstzuständen, Depressionen und posttraumatischen Belastungsstörungen wirksam sein. Die Interaktion mit dem Pferd und das Reiten können dazu beitragen, das Selbstvertrauen, die sozialen Fähigkeiten und das emotionale Wohlbefinden der Teilnehmer zu stärken.

Auch in der Psychotherapie können Pferde eingesetzt werden. Hier arbeiten Therapeut:innen mit ihren Pferden und Patient:innen zusammen, um die Beziehung zwischen Mensch und Pferd zu erkunden und neue Wege zur Bewältigung von emotionalen und psychischen Herausforderungen zu finden. Durch die Interaktion mit dem Pferd können die Patient:innen ihre eigenen Emotionen und Verhaltensweisen erkunden und neue Wege zur Bewältigung von Problemen entwickeln. Diese Form der Psychotherapie kann bei einer Vielzahl von psychischen Problemen und Störungen eingesetzt werden, einschließlich Angststörungen, Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Essstörungen. Die therapeutische Beziehung zwischen Mensch und Pferd kann dabei helfen, Vertrauen aufzubauen, die Kommunikation zu verbessern und die emotionale Regulation zu fördern.

Das therapeutische Reiten ist eine Form der Rehabilitationsbehandlung, die die Bewegungen des Pferdes nutzt, um körperliche und emotionale Probleme zu behandeln. Durch das Reiten können die Patient:innen ihre Muskeln stärken, ihre Koordination verbessern und ihre Balance und Flexibilität erhöhen. Therapeutisches Reiten wird oft bei Kindern und Erwachsenen mit körperlichen Behinderungen, Entwicklungsstörungen und neurologischen Erkrankungen eingesetzt. Durch das Reiten können die Menschen neue Bewegungs-

muster entwickeln und ihre motorischen Fähigkeiten verbessern, was zu einer besseren Lebensqualität und Unabhängigkeit führen kann.

Darüber hinaus gibt es noch eine Vielzahl weiterer Einsatzgebiete, etwa Reitangebote für Menschen aus dem Autismus-Spektrum, Personen mit Suchterkrankungen, in der Ergotherapie, der Traumatherapie, oder speziell für Senior:innen.

Die pädagogischen Einsatzgebiete von Pferden umfassen eine Vielzahl von Aktivitäten und Programmen, die die Interaktion zwischen Menschen und Pferden nutzen, um Lernziele zu erreichen und persönliche Entwicklung zu fördern. Diese pädagogischen Ansätze reichen von der Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen bis hin zur Vermittlung von Verantwortungsbewusstsein und Teamarbeit.

Das heilpädagogische Reiten ist speziell auf Kinder und Jugendliche mit geistigen oder körperlichen Behinderungen ausgerichtet. Durch die Interaktion mit dem Pferd können sie ihre motorischen Fähigkeiten verbessern, das Selbstvertrauen stärken und soziale Fähigkeiten entwickeln.

Andere pferdegestützte Interventionen richten sich gezielt an Kinder und Jugendliche mit Verhaltensproblemen: Diese Programme nutzen die Interaktion mit Pferden, um Verantwortungsbewusstsein, Selbstkontrolle und soziale Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen mit Verhaltensproblemen zu fördern. Durch die Arbeit mit Pferden lernen die Teilnehmenden, ihre Emotionen zu regulieren und konstruktive Bewältigungsstrategien zu entwickeln, indem sie lernen, auf die Bedürfnisse des Pferdes einzugehen und angemessen zu reagieren. Pferde bieten eine nicht wertende und unterstützende Umgebung, in der Kinder und

Jugendliche Vertrauen aufbauen und positive Verhaltensweisen entwickeln können.

Der Ansatz des pferdegestützten Lernens integriert die Interaktion mit Pferden in den Lernprozess, um verschiedene Fähigkeiten und Kompetenzen zu fördern. Durch die Arbeit mit Pferden können die Teilnehmenden nicht nur ihre motorischen Fähigkeiten verbessern, sondern auch ihre Konzentrationsfähigkeit stärken, da sie lernen müssen, sich auf die Bedürfnisse des Pferdes zu konzentrieren. Darüber hinaus können sie wichtige soziale und emotionale Fähigkeiten wie Geduld, Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen entwickeln, indem sie lernen, mit einem lebenden Wesen umzugehen und eine positive Beziehung aufzubauen. Auch hier gibt es inzwischen zahlreiche weitere Angebote, wie etwa pferdegestütztes Sozialkompetenztraining, pferdegestützte Führungskräfteentwicklung und pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung.

Auch der folgende Beitrag nimmt darauf Bezug und zeigt, wie vielfältig und auch wirkungsvoll pferdegestützte Interventionen sein können. Viel Freude beim Weiterlesen.

Autor:in



Dr.ⁱⁿ Dorit van Meel arbeitet an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil (Schweiz) und der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien (Österreich). Seit fast 20 Jahren forscht, unterrichtet, betreut und schreibt sie zu verschiedenen Fachgebieten von Green Care. Sie ist Chefredakteurin der Zeitschrift GREEN CARE.



© rihaji auf Pixabay



Heilsames mit Pferden aus 4 Fallstudien

Pferde können aufrichten, trösten, aufregen, ermutigen, lockern, dehnen und kräftigen, Erkenntnisse bringen und uns zu Entscheidungen motivieren. Begleitet durch die reittherapeutische Fachkraft können diese Effekte Richtung bekommen und sich intensivieren.

Bereits in der Medizin des Mittelalters verweist Huchzermeyer in den „Schachtafeln der Gesundheit“ auf den gesundheitsfördernden und die Gesundheit erhaltenden Wert des Reitens. Mit einem raschen Blick auf die historische Verbindung zwischen Mensch und Pferd wundert es nicht, wenn Raulff (2015) von einer „historischen Allianz“ spricht. Diese Allianz war eine Allianz auf Leben und Tod. Große Teile der Menschheitsgeschichte müssten ohne das Pferd neu geschrieben werden. Auch wenn die wirtschaftliche und politische Abhängigkeit des Menschen vom Pferd weitgehend verloren gegangen ist, so wird die historisch gewachsene Verbindung, die sich in Kunst und Mythen widerspiegelt, heutzutage hauptsächlich in Bereichen des (Freizeit-)Sports, der Therapie und Förderung genutzt.

Die universelle Sprache des Pferdes

Das Zugrundeliegende des Pferdes ist die Bewegung. Gleichsam als Vektor hat das Pferd die historischen Räume durchschritten; sei es vor die Kutsche gespannt für einen Boten, der wichtige Informationen von einem Ort zum andern bringen musste oder in Form berittener Armeen, zur Eroberung von Land und Boden oder aber auch als Reittier für einsame Jäger, wenn es seine wichtige Aufgabe zum Erwerb von Nahrung erfüllte (Raulff, 2015). Auf die menschliche Existenz übertragen gilt: Bewegung ist Leben. Das Pferd steht mit seinem Rhythmus, seinem Gangrhythmus für das Lebendige. Das Fluchttier Pferd macht über Bewegung den Wandel fassbar. Alles wandelt sich. Das kann als Axiom anerkannt werden. Letztlich ist der Wandel das Einzige, worauf der Mensch sich verlassen kann. Das Reiten ermöglicht in einzigartiger Weise eine aktiv-passive Bewegung (Riede, 1986). Ein Bewegtwerden ohne Belastung. Die Beobachtung der Herdenstruktur ermöglicht erhellende Rückschlüsse auf unsere eigenen menschlichen Strukturen. Bewegung, Wandel, his-

torische Allianz und Beobachtung können sinnvoll für den Menschen genutzt werden. Ein heilsamer und intuitiver Zugang zum Pferd im reittherapeutischen Einsatz nimmt Bezug zu dieser universellen Sprache. Gezielte Gangmodulationen des Pferdes können heilsam eingesetzt werden. Der Einsatz des Pferdes und weitere Interventionen im Rahmen der Reittherapie werden im Folgenden anhand vier wissenschaftlicher Fallstudien dargestellt. Diese sind im Rahmen des [Hochschullehrganges HIPS Reittherapie](#) an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien entstanden. HIPS steht für heilsames, intuitives Pferdesetting und beschreibt einen ganzheitlichen Weg leibbezogener Reittherapie (Dell'mour, 2018). Die Bandbreite dieses Artikels umfasst Abschlussarbeiten mit pädagogischem und sozialpädagogischem Hintergrund, sowie Studien aus den Bereichen der Psychologie, der Sportwissenschaften und der sensomotorischen Reflexintegration. Es wer-



den jeweils kurz die Stichproben beschrieben, die Zielsetzungen definiert, die Methoden umrissen und die Ergebnisse zusammengefasst.

Reittherapie in sozialpädagogischen Einrichtungen – zwei Fallstudien

Köstenbaumer (2022) beschäftigte sich in ihrer empirischen Fallstudie mit der Wirkung des reittherapeutischen Einsatzes des Pferdes für Kinder und Jugendliche, die aus ihren bisherigen traumatischen Erfahrungen erhebliche Entwicklungsrückstände aufwiesen. Sie arbeitete mit zwei Probandinnen und einem Probanden und einem Pferd. Alle drei Personen waren in einer Jugendeinrichtung der Oase Sozialpädagogik in Wien untergebracht. Die Fallgeschichten wurden jeweils mittels Leitfadeninterview erfragt und daraus konkrete Problemstellungen definiert. Am Ende von 10 vorgegebenen Einheiten wurden wieder mittels Leitfadeninterview die Veränderungen in verschiedenen Alltagssituationen erfragt. Diese Veränderungen wurden von der Reittherapeutin kurz nach den Einheiten dokumentiert. Parallel dazu dokumentierten die Bezugsozialpädagog:innen Veränderungen bei den Jugendlichen nach der Reittherapie. Das bedeutendste Ergebnis der kleinen Studie war, dass sich bei allen drei Teilnehmenden das Sozialverhalten in der Wohngruppe sehr deutlich verändert hatte. Dadurch war die Compliance der jungen Menschen deutlich besser. Das Jugendamt (MA 11) der Stadt Wien finanziert die Maßnahme des heilsamen, intuitiven Einsatzes des Pferdes.

Szabo (2023) arbeitete mit einer siebzehnjährigen Jugendlichen und einem achtjährigen Mädchen. Beide hatten in ihren zerrütteten Familien Gewalt erfahren und waren in einer Jugendeinrichtung untergebracht. Beide zeigten ein gestörtes Körperschema. Die Jugendliche war gleichsam von „der Depression gekrümmt“ und ritzte sich die Haut. Die jüngere war in gewohnter Umgebung leicht aufbrausend und gerne im Mittelpunkt, jedoch in fremder Umgebung nervös und unsicher. Ihre Bewegungsabläufe waren tollpatschig. Die Probandinnen nahmen acht Mal am therapeutischen Reiten über einen Zeitraum von 10 Wochen teil. Stets nach den Einheiten wurden mit den Bezugsozialpädagog:innen Interviews hinsichtlich der möglichen Veränderungen der jungen Menschen geführt. Diese wurden mit den Dokumentationen der Reittherapeutin verglichen. Beide Probandinnen entwickelten ein positiveres Körperschema, es erfolgte eine vermehrte Aufrichtung und geschmeidigere Bewegungsabläufe beim Gehen und Laufen. Es konnte auch festgestellt werden, dass sich das Selbstwertgefühl, das Selbstbewusstsein, und das Fürsorgeverhalten verbessert hatten. Insgesamt konnten sich die jungen Menschen mehr ins Gruppengefüge einfinden. Beide Studienautorinnen gaben an, dass sich der Austausch und die interdisziplinäre Zusammenarbeit als hilfreich erwiesen hätten, ebenso der offene, Intuitionen zulassende Zugang und das aktive Miteinbeziehen der Pferde in den reittherapeutischen Prozess.



© Wolfgang Paretta

Reittherapie in Psychologie, Sportwissenschaft und zur Reflexintegration – zwei Fallstudien

Das Thema Körperwahrnehmung und Beweglichkeit haben auch Reiner und Seifert (2023) in ihrem deskriptiven Fallbericht über vier Proband:innen aufgegriffen. Sie untersuchten die möglichen Effekte einer Reittherapie auf die Mobilität und Körperwahrnehmung von Leistungssportler:innen aus den Bereichen Rudern und Radfahren, im Besonderen auch von zwei Para-Leistungssportler:innen aus dem Bereich Klettern. Das Altersspektrum war von 16 bis 61 Jahren. In einem Zeitraum von 5 bzw. 6 Wochen wurden wöchentlich insgesamt 5 Einheiten zu maximal 50 Minuten auf zwei unterschiedlichen Pferden durchgeführt. Das jeweilige Pferd wurde von einer Pferdeführerin geführt. Die Para-Leistungssportler:innen hatten zum einen die Diagnose Multiple Sklerose und zum anderen lag eine derartige Bewegungseinschränkung vor, dass im Alltag der Rollstuhl genutzt werden musste. Die Abläufe gliederten sich in folgende Struktur: Nach Ankunft am Hof wurden Eingangsfragen zum aktuellen Befinden von der Psychologin gestellt. In Folge wurden von der Sportwissenschaftlerin ausgewählte Beweglichkeitstests gemacht. Nach der Reiteinheit wurden wieder ein Interview zu Wohlbefinden und dieselben Beweglichkeitstests durchgeführt. Die Einheiten wurden zu etwa zeitlich gleichen Teilen aufgegliedert. Teil 1 hatte den Fokus auf Sitz und Haltung und in Teil 2 wurden Interventionen mit Blick auf Umwelt- und Körperwahrnehmung angeboten. Die Ergebnisse wurden über deskriptive Analysen auf die physischen Veränderungen und psychischen Prozesse in Bezug zur Körperwahrnehmung dargestellt. Die vier Einzelfälle deuten darauf hin, dass der heilsame, intuitive Einsatz des Pferdes zu einer verbesserten Mobilität und Körperwahrnehmung führt. Bemerkenswert war die Entwicklung eines Para-Sportlers, der im Alltag auf den Rollstuhl angewiesen war. Er musste auch Gehhilfen verwenden und hatte einen ataktischen Gang. Die Reiteinheiten führten zu einer deutlich verbesserten Rumpfkontrolle und einem deutlich besseren Gehen. Auf Gehhilfen konnte weitgehend verzichtet werden.

Tonischer Labyrinthreflex (TLR)

Der TLR zählt zu den Primitivreflexen. Diese sind für Neugeborene und im Säuglingsalter physiologisch. Bestimmte Auslöserreize evozieren bestimmte Bewegungsreaktionen. Bleiben diese unwillkürlichen Körperreaktionen auch in einem späteren Alter aktiv, können sie die Entwicklung des Kindes negativ beeinflussen. Beim TLR reagiert der Körper auf den Auslöser mit einer Nackenstreckung nach hinten, alle Streckmuskeln, vom Haupt bis in die Zehenspitzen sind aktiv, oder einer Nackenbeugung nach vorne, wobei alle Beugemuskeln mit einer Anspannung reagieren (Bartel, 2016).

Die Effekte der Reittherapie mit nur einer Probandin, einem 7-jährigen Mädchen, bei dem der Tonische Labyrinthreflex (TLR), vor allem über einen habituellen Zehenspitzenangriff sichtbar, noch aktiv war, untersuchte Schnitzler (2023) im Rahmen ihrer Einzelfallstudie.

Aufgrund des Zehenspitzenangesanges konnte bei dem Mädchen von einem persistierenden TLR rückwärts ausgegangen werden. 19 Reittherapieeinheiten wurden in einem Erhebungszeitraum von Jänner 2021 bis Juni 2021 dokumentiert und das Gangbild vor und nach der Einheit filmisch aufgezeichnet. Ziel war es, das Gleichgewicht und das Gangbild über die Maßnahme zu verbessern. Über passende Interventionen konnte beides erreicht und der Wadenmuskel gelockert werden. Ein verbessertes Selbstkonzept und Handlungsfähigkeit konnten als Nebeneffekte verzeichnet werden. Alle Studienautorinnen gaben an, dass sich der interdisziplinäre Austausch und die Zusammenarbeit mit Personen aus anderen Fachgebieten und den Erziehungsberechtigten als positiv erwiesen haben. Das passende Pferd und die bewusste Beeinflussung der Pferdebewegung, die individuellen Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen und der spielerische Zugang dürften die Basis für die Verbesserungen gewesen sein.

Blick in die Zukunft

Trotz der oftmals kleinen Stichproben und notgedrungenen Limitierungen ist es erfreulich, dass national und international an der Wirkweise des Pferdes und des Reitens für therapeutische Zielsetzungen geforscht wird. Die Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik und das Zentrum für Weiterbildung und Drittmittelprojekte wird mit weiteren Studienergebnissen und Forschungen ihren Beitrag dazu leisten. Die universelle Sprache des Pferdes immer deutlicher zu identifizieren, kann dabei ein erklärtes Ziel sein.

Literaturhinweise

- Bartel, D. (2016). Rotation. Nahrung für das Gehirn. Eine neurophysiologische Therapie für die gesunde Tonusregulation. Norderstedt: BoD.
- Dell´mour, S. (2018). Heilsames, intuitives Pferdesetting. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Reittherapie. Fachzeitschrift GREEN CARE 1, S. 20-22.
- Köstenbaumer, C. (2022). HIPS-Reittherapie für „Systemsprengerinnen und Systemsprenger.“ Entwicklungsschritte und Defizite über ein heilsames, intuitives Pferdesetting nachholen. mensh & pferd international, 14(3), S. 106-110.
- Raulff, U. (2015). Das letzte Jahrhundert der Pferde. Geschichte einer Trennung. München: C.H. Beck.
- Reiner, M., & Seifert, M. (2023). Fachbeitrag: Veränderung der Mobilität und Körperwahrnehmung von

(Para-) LeistungssportlerInnen in der HIPS-Reittherapie. *mensch & pferd international*, 15(3), S. 96-108.

Riede, D. (1986). *Therapeutisches Reiten in der Krankengymnastik*. München: Pflaum.

Schnitzler, N. (2023). HIPS-Reittherapie bei Zehenspitzenzugang. *mensch & pferd international*, 15(3), S. 109-115.

Szabo, T. (2023). HIPS-Reittherapie bei Kindern und Jugendlichen mit frühkindlichen Gewalterfahrungen. *mensch & pferd international*, 15(2), S. 57-64.

Autor:in



Sabine Dell'mour, MSc betreibt in der Steiermark (Österreich) eine reittherapeutische Praxis. Sie entwickelt Methoden für Reitpädagogik und Reittherapie und lehrt an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien und anderen Bildungseinrichtungen im In- und Ausland.

Infos zum [Hochschullehrgang HIPS-Reittherapie](https://www.reitpaedagogik.at)
www.reitpaedagogik.at

E-Mail: office@therapiereiten.at



© Wolfgang Paretta



© Wolfgang Paretta



© hairmann auf Pixabay



IGGT goes Europe

Der Frühling zeigt sich schon vielerorts und manches, das sich bisher im Verborgenen entwickelte, kommt nun ans Licht. Doch nicht nur in der Natur können wir Fortentwicklung und Transformation beobachten.

Auch die [Internationale Gesellschaft Garten-Therapie](#) IGGT, ein Zusammenschluss von Institutionen, Organisationen und Personen in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die sich der Lehre, Verbreitung und Förderung von Garten- und Landschaftstherapie widmen, hat sich weiterentwickelt. War der Verein viele Jahre auf die obengenannten drei Länder beschränkt, wurde in der letzten Zeit über eine Öffnung bzw. stärkere europaweite Vernetzung nachgedacht. Dies beruhte auf der Tatsache, dass Vertreter:innen garten- und landschaftstherapeutischer Institutionen auch aus unterschiedlichen europäischen Ländern vermehrt an den jährlich stattfindenden [Internationalen Grünberger Gartentherapietagen](#) teilnahmen. Bei diesen Veranstaltungen äußerten sie immer wieder das Bedürfnis nach länderübergreifendem Austausch, Vernetzung und Kooperation und verliehen in persönlichen Begegnungen ihrem Wunsch, sich einer „Green Community“ zugehörig zu fühlen, Nachdruck.

Sektion IGGT International als „verbindende Hand“

Diesem Gedanken folgend wurde 2021 die Sektion „IGGT International“ etabliert, die u.a. regelmäßige Video-Konferenzen mit den Interessierten aus unterschiedlichen weiteren Ländern wie Belgien, Frankreich, Großbritannien, Italien oder Luxemburg anbot. Mit der Zeit erweiterte sich der Kreis um Institutionen aus Tschechien, Rumänien, Schweden, Finnland, Serbien, Kroatien und den Niederlanden. Diese virtuellen Meetings ermöglichten den Teilnehmenden, sich und ihre Organisation, Gartentherapie-Projekte und Arbeitsfelder aus ihren Ländern vorzustellen und Wissen auszutauschen.

Im weiteren Verlauf dieser Treffen entstand die Idee, sich zu einer „IGGT Europe“ zusammenzuschließen. Es ging dabei nicht um Mitgliederwerbung für die IGGT,

sondern um die Intensivierung bestehender Kontakte, die es erlauben sollten, sich gegenseitig zu unterstützen, Themenfelder von gemeinsamem Interesse gemeinschaftlich zu bearbeiten und entstehende Synergien zu nutzen. Die Sektion IGGT International sollte dabei die Aufgabe einer „verbindenden Hand“ übernehmen.

Zunächst ging es darum, die Bedürfnisse, Vorstellungen und Wünsche sowie die Prioritäten der interessierten Länderorganisationen und Institutionen zu ermitteln. Zu diesem Zweck wurde ein entsprechender Fragebogen erarbeitet, der im November 2021 an alle Beteiligten verschickt und anschließend ausgewertet wurde. Ein persönliches Treffen der Beteiligten, bei dem die Ergebnisse der Befragung vorgestellt und die weitere Vorgehensweise besprochen werden sollte, fiel leider dem Coronavirus zum Opfer.

Erste europaweite Zusammenkunft

Im Mai 2023, im Anschluss an die Internationalen Grünberger Gartentherapietage, an denen wiederum auch Gäste aus dem europäischen Ausland teilnahmen, konnte endlich eine erste Zusammenkunft der an einer „IGGT Europe“ Interessierten vor Ort stattfinden, die dem gegenseitigen persönlichen Kennenlernen und der Präsentation der Resultate der Umfrage diente. In angeregten Diskussionen wurden verschiedene Möglichkeiten eines künftigen Miteinanders geprüft und die weitere Vorgehensweise angedacht.

Am Ende dieses Prozesses wurde ein sogenannter „Working Circle“ ins Leben gerufen. In diesen Arbeitskreis haben sich im vergangenen Jahr Mitwirkende aus Belgien, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Italien, der Schweiz und Spanien aktiv eingebracht.

Alle Teilnehmenden einigten sich formell auf flache Strukturen, Teamwork und einen rotierenden „Vorsitz“ mit Moderation der virtuellen Arbeitstreffen. Diese finden verbindlich in regelmäßigen Abständen statt. Für

die interne Kommunikation wurde eine Dropbox eingerichtet, die es erlaubt, wichtige Informationen schnell und sicher zu teilen. Für die Länder, die sich nicht aktiv am „Working Circle“ beteiligen, wurden virtuelle Treffen angedacht, die weiter dem Austausch dienen und über den Fortschritt des „Working Circle“ informieren sollen.

Als wichtigstes Ergebnis des Fragebogens stellte sich die Suche nach möglichen gemeinsamen Kernkompetenzen heraus. Dies aus der Überlegung heraus, dass in einer Zeit hoher – auch von Arbeitgebern gewünschten – Flexibilität und Mobilität Gartentherapeut:innen künftig ein Arbeitswechsel innerhalb Europas dadurch erleichtert werden sollte, dass ihre berufliche Qualifikation europaweit aufgrund gemeinsamer Kriterien anerkannt werden soll.

Ein erster Schritt in Richtung gemeinsamer Kernkompetenzen

Die erste Aufgabe der Arbeitsgruppe lag deshalb darin, die länderspezifischen Kernkompetenzen gemäß den jeweiligen Weiterbildungscurricula herauszuarbeiten. Die weitere, noch nicht abgeschlossene Aufgabe besteht in der Auswertung und Überprüfung der erarbeiteten Daten auf mögliche länderübergreifende Kernkompetenzen, die als Basis für die weitere Zusammenarbeit dienen sollen. Dies stellt eine komplexe und zeitaufwendige Herausforderung dar, da die Curricula sehr unterschiedlich, die Lerninhalte und Anforderungen vielfältig sind und unterschiedlich gewichtet werden. Demzufolge war in einem ersten Schritt zunächst eine Begrenzung sowohl der Themenfelder als auch der Anzahl der zu erarbeitenden gemeinsamen Kernkompetenzen nötig. Dieser in hohem Maße diskursive Prozess erfordert eine intensive inhaltliche Auseinandersetzung mit dem Thema. Gleichzeitig ermöglicht er, kulturelle Unterschiede deutlich wahrzunehmen und länderspezifische Erfordernisse, Vorstellungen und Definitionen von Gartentherapie zu verstehen, um zu einer „gemeinsamen Sprache“ zu finden. Eine weitere positive Auswirkung dieser ko-kreativen Arbeitsweise liegt in einem größeren gegenseitigen Verständnis für die jeweiligen vertretenen Positionen bei gleichzeitiger Selbstverpflichtung, einen von allen Beteiligten getragenen Konsens zu finden, der letztlich vielen Gartentherapeut:innen künftig zugutekommen soll.



Der Welttag der Gartentherapie wurde ins Leben gerufen

Eine Besonderheit in der Arbeit der Sektion „IGGT International“, nicht nur in Bezug auf den Anlass, sondern auch auf die Geschwindigkeit, in der das Projekt weltweit umgesetzt wurde, stellt der **Welttag der Gartentherapie** (World Therapeutic Horticulture Day, WTHD) dar, der am **18. Mai 2023** erstmalig ins Leben gerufen wurde und nun jährlich gefeiert wird.



Diese von einer Organisationsvertreterin aus Großbritannien initiierte, vom „Working Circle“ aufgegriffene und weltweit konzertierte Aktion zeigt, dass der Wunsch, Garten- und Landschaftstherapie als wissenschaftlich fundierten und nachhaltigen Therapieansatz und als Methode der Gesundheitsförderung und Prävention weiter bekannt zu machen und als solchen zu würdigen, weit verbreitet und abgestimmte, grenzüberschreitende Zusammenarbeit ohne weiteres möglich und wirkungsvoll ist.

Weltweit haben sich viele Organisationen im vergangenen Jahr mit unterschiedlichen Aktivitäten am 1. Welttag der Gartentherapie beteiligt und wiederum ihre Mitglieder motiviert, z.B. in sozialen Netzwerken wie X (vormals Twitter), Facebook, Instagram etc., mit #Hashtags# oder Veröffentlichungen, Zeitungsartikeln und Aktionen auf diesen Tag hinzuweisen.

Auch für dieses Jahr sind weltweit Aktivitäten geplant, die die Wirkweise von Garten- und Landschaftstherapie für unterschiedliche Personengruppen in verschiedensten Einrichtungen hervorheben und die positiven Auswirkungen auf die Mitwelt aufzeigen. Erneut werden Institutionen, Organisationen und Vereine sowie Gartentherapeut:innen Möglichkeiten bieten, sich an Programmen und Aktivitäten zu beteiligen. Wenn auch Sie sich dafür interessieren oder sich beteiligen möchten finden Sie mehr Informationen im Internet auf der [Homepage der IGGT](#) und angeschlossener Organisationen, Institutionen und Vereine.

50jähriges Jubiläum der American Horticultural Therapy Association AHTA

Ein weiterer Anlass für die Arbeit der Sektion „IGGT International“ war das 50jährige Jubiläum der AHTA (American Horticultural Therapy Association) im Oktober 2023. Eine virtuelle Beteiligung an diesem Festtag erfolgte mit einem Video-Clip, in welchem das Projekt „IGGT Europe“ vorgestellt und dessen Vorzüge betont wurden. Die Initiative zu diesem europäischen Zusammenschluss wurde von AHTA sehr begrüßt.

Gute Aussichten

Die Arbeit der Sektion IGGT International steht in direktem Zusammenhang mit den drei weiteren Sektionen. Die gewonnenen Informationen und Erkenntnisse werden geteilt und unterstützen die Arbeit der Sektionen „Konzepte“, „Registrierung, Akkreditierung, Qualitätssicherung“ und „Gärten und Pflanzen“.

Für die Zukunft wird die interne Zusammenarbeit noch stärker intensiviert werden, um – langfristig gesehen – zu gemeinsamen, länderübergreifenden Qualitätsstandards in weiteren Feldern der Garten- und Landschaftstherapie zu gelangen. Den Boden für diese Arbeit stellen das gemeinsame Interesse an der Verbreitung, Weiterentwicklung und Qualitätssicherung der Gartentherapie und der damit verbundenen Ziele dar. Den Dünger, für einen solchen gelingenden Prozess bildet eine kontinuierliche, wertschätzende, freundschaftlich-kollegiale und professionelle Zusammenarbeit über Grenzen hinaus.



Autor:innen



Marina Raffaella Cerea ist Integrative Kunst- und Kreativitätstherapeutin und Integrative Garten- und Landschaftstherapeutin. Sie verbindet diese beiden Methoden in

der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in eigener Praxis. Als Dozentin für Garten- und Landschaftstherapie engagiert sie sich in der Weiterbildung von Garten- und Landschaftstherapeut:innen und bietet Supervision für Menschen dieser Berufsgruppe an. Sie ist im Beirat der GGuT (Gesellschaft für Gartenbau und Therapie e.V.) und Vorstandsmitglied der Internationalen Gesellschaft Gartentherapie (IGGT), Sektion International.

Internationale Gesellschaft GartenTherapie IGGT

Die Internationale Gesellschaft GartenTherapie IGGT e.V. wurde im Jahr 2009, als länderübergreifende, deutschsprachige Dachorganisation gegründet. Die inhaltliche Arbeit wird von den Sektionen geleistet. Organisiert, geleitet und vertreten wird die Arbeit der Sektionen durch auf die Dauer von 3 Jahren von der Mitgliederversammlung gewählte Personen, die gleichzeitig Mitglied im Vorstand sind.

Die Sektion „Registrierung, Akkreditierung, Qualitätssicherung“ hat 2011 ihre Arbeit aufgenommen; drei Jahre später kam die Sektion „Gärten und Pflanzen“ hinzu und 2015 nahm die Sektion „Konzepte“ ihre Arbeit auf. Als vorläufig letzte Sektion kam 2021 die Sektion „International“ dazu. Die Arbeitsergebnisse der Sektionen werden fortlaufend überarbeitet.

Sektionen

- **Registrierung, Akkreditierung, Qualitätssicherung**

Hier werden Qualitätsrichtlinien sowohl zur Registrierung als Gartentherapeut:in (nach IGGT) sowie als gartentherapeutische:r Assistent:in (nach IGGT) als auch für die Anerkennung von Veranstaltungen und Weiterbildungsmaßnahmen erarbeitet und aktualisiert. Gleichzeitig ist diese Registrierung ein wichtiges Instrument der Qualitätssicherung.

- **Konzepte**

Ziel dieser Sektion ist die Entwicklung des IGGT-Konzeptes, eine gemeinsame inhaltliche Klärung des Begriffs der Gartentherapie, eine Beschreibung der Zielrichtung, der möglichen Maßnahmen und weiterer bedeutsamer Punkte zu erarbeiten.

- **Gärten und Pflanzen**

Diese Sektion beschäftigte sich damit, die Verwendung der vielen Pflanzen in der Therapie zu systematisieren, zu bewerten und dieses mittels der Datenbank GarThePedia als Arbeitsbasis für Gartentherapeut:innen zur Verfügung zu stellen. Zurzeit werden die Kriterien zur Zertifizierung von Therapiegärten näher beleuchtet.

- **International**

Ziel sind die länderübergreifende Vernetzung von Personen, Organisationen und Institutionen in der Garten- und Landschaftstherapie, die Erarbeitung von europaweit anerkannten Kernkompetenzen und Qualitätsstandards sowie der Austausch von Wissen, die gemeinschaftliche Bearbeitung von Themenfeldern und die Nutzung von Synergien.



Jean-Théodore Bieri ist ein Schweizer Gartenbauingenieur. Er arbeitete zuerst mit psychisch Behinderten und dann im Grünflächenmanagement. Nach 15 Jahren bei der Geschäftsleitung der Grünstadt Genf spezialisiert er sich

auf Therapiegärten in Frankreich und Zürich und fördert seit 2022 als Selbstständiger die Gartentherapie in der Westschweiz. Er steht im Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft Gartentherapie und Gartenagogik (SGGTA) und der Internationalen Gesellschaft Gartentherapie (IGGT), Sektion International.



Sei dabei beim Citizen Science Award 2024

Wissenschaft für alle in Österreich: Von 1. April bis 31. Juli 2024 sind Schulklassen, Jugendgruppen, interessierte Einzelpersonen und Familien eingeladen, sich an acht Citizen-Science-Projekten zu beteiligen.

Der Forschungswettbewerb Citizen Science Award, den der OeAD, Österreichs Agentur für Bildung und Internationalisierung, seit 2015 im Auftrag des BMBWF organisiert, lädt jedes Jahr Schüler:innen mit deren Lehrpersonen, interessierte Erwachsene, Familien und 2024 erstmals auch Jugendgruppen ein, an ausgewählten Citizen-Science-Projekten aus allen Wissenschaftsbereichen mitzuforschen. Die Themen und Tätigkeiten sind dieses Jahr besonders breit gefächert: Mit der Schulklasse oder Jugendgruppe ein Informationsvideo zu Humanen Papillomaviren drehen, mit den Großeltern alte Dialektwörter transkribieren, mit der Schulklasse Gründächer im eigenen Ort erforschen oder allein Insektenarten bestimmen: Im Rahmen des Citizen Science Awards gibt es für jede Alters- und Personengruppe und für vielfältige Interessensgebiete analoge und digitale Beteiligungsmöglichkeiten. So können alle an Forschung Interessierte in einen fruchtbaren Dialog mit der Wissenschaft treten. Die Teilnahme lohnt sich! Die engagiertesten Schulklassen und Jugendgruppen werden mit Geldpreisen von bis zu 1.000 Euro ausgezeichnet. Einzelpersonen und Familien erhalten interessante Sachpreise, die von den Forschungsinstitutionen zur Verfügung gestellt werden.

Mitforschen für alle!

Bisher waren es im Rahmen des Citizen Science Awards in erster Linie Schüler:innen, die durch ihre Teilnahme an den Projekten hautnah erleben konnten, wie Wissenschaft funktioniert. Die Schüler:innen waren dabei überaus erfolgreich: Seit 2015 unterstützten sie insgesamt 58 Projekte mit mehr als 192.000 Forschungsbeiträgen!

Seit dem letzten Jahr können auch forschungsbegeisterte Familien in einer eigenen Kategorie teilnehmen. Neu beim Citizen Science Award 2024 ist, dass erstmals auch Jugendgruppen mitforschen und Geldpreise gewinnen können. Wer sich also mit seiner örtlichen

Pfadfinder-, Jungschar- oder Landjugendgruppe für die Wissenschaft engagieren möchte, oder wer für die Parkbetreuung eine sinnvolle, ehrenamtliche Tätigkeit sucht, ist herzlich zum Mitforschen eingeladen².

Aber auch für Einzelpersonen, z.B. Menschen in der nachberuflichen Lebensphase, gibt es nun verstärkt Möglichkeiten, sich für Wissenschaft und Forschung zu engagieren und dadurch aktiv an gesellschaftlich relevanten Prozessen teilzuhaben. Senior:innen haben sich vielfach über Jahre hinweg Detailwissen zu speziellen Themenbereichen angeeignet, welches für die Forschung wertvoll sein kann. Dieses können sie bei Citizen-Science-Projekten einbringen und ausbauen. Und sie verfügen oftmals über die wertvolle Ressource Zeit. Darüber hinaus gibt es in vielen Projekten die Möglichkeit, sich mit anderen Citizen Scientists auszutauschen. So können die Teilnehmenden auch Kontakte zu Menschen mit ähnlichen Interessen aufbauen.

Die Citizen-Science-Award-Projekte 2024

Die Mitforschmöglichkeiten 2024 sind vielfältig. Schulklassen und Jugendgruppen können sich an allen acht Projekten beteiligen, Einzelpersonen an sechs und Familien an vier. Das Mitforschen ist österreichweit möglich.

Zwei Projekte erforschen auf unterschiedliche Weise das Wetter und seine Auswirkungen auf Natur und Menschen: Beim naturwissenschaftlich orientierten Projekt „wettermelden.at“ können lokale Wetterphänomene und deren Auswirkungen auf den Boden über eine App gemeldet werden. Das sozialwissenschaftliche Projekt „Urban Heat Stories“ erforscht, wie sich urbane Hitze auf die Bevölkerung – besonders auch auf ältere Menschen – auswirkt.

Ein weiteres Projekt erkundet die Ernährungsgewohnheiten von Jugendlichen: In „EAT+CHANGE“ dokumentieren die Schüler:innen ihre alltäglichen Ernährungspraktiken und erforschen, wie davon ausgehend ein

sozial gerechtes und ökologisch tragfähiges Lebensmittelsystem aussehen könnte.

Beim Projekt „Let’s talk with a scientist“ geht es um Berufe in den Naturwissenschaften: Die Schüler:innen führen dazu Interviews mit Personen, die in diesem Bereich arbeiten und erstellen dazu Steckbriefe.

Humane Papillomaviren sind ein aktuelles gesundheitliches Thema, über das die Bevölkerung noch wenig weiß. Im Projekt „Humane PapilloWAS?“ können Citizen Scientists Wissen rund um dieses Thema aufbauen und davon ausgehend informative Erklärvideos gestalten, die passend für die jeweilige Zielgruppe auf Social-Media-Kanälen verwendet werden können. Citizen Scientists, die sich für Sprache und Dialekte interessieren, können sich mit alten Handschriften befassen: Im Projekt „Das ABC der Dialekte“ werden 100 Jahre alte handgeschriebene Zettel eines historischen Wörterbuchprojekts transkribiert und digital aufbereitet. Abschließend wird deren Inhalt reflektiert.

Begrünte Dächer sind extreme Lebensräume für Pflanzen und Tiere: Im Projekt „Lebensraum Gründach“ werden Gründächer in ganz Österreich gesucht und in einer digitalen Karte eingetragen. Auf einzelnen davon wird genauer erforscht, welche und wie viele Arten von Grünpflanzen und Tieren dort leben.

Und last but not least lädt das Projekt „Insekten entdecken“ Citizen Scientists ein, die vier Fokusgruppen Libellen, Tagfalter, Hummeln und Heuschrecken näher kennenzulernen, diese zu beobachten und bestimmen und deren Verbreitung zu dokumentieren.

Nähere Details zu den Projekten, den Mitforsch-Möglichkeiten sowie der Verwendung der gesammelten Daten finden sich auf <https://www.youngscience.at/csa-projekte>.

Preisverleihung im Rahmen des 3. Young-Science-Kongresses

Die Preise werden im Rahmen einer feierlichen Festveranstaltung beim 3. Young-Science-Kongress, der am 24. Oktober 2024 stattfindet, verliehen. Veranstaltungsort und Kooperationspartner ist dieses Jahr die Kirchlich Pädagogische Hochschule Wien/Krems (Standort Strebersdorf).

Der gesamte Kongress steht im Zeichen des Dialogs zwischen Wissenschaft und den Teilnehmenden: Am Vormittag können Schüler:innen und Jugendgruppen im Rahmen von Workshops und Vorträgen noch einmal tief in Wissenschaft und Forschung eintauchen und dabei mit Forschenden ins Gespräch kommen. Am Nachmittag werden die Citizen Science Awards an die Gewinner:innen überreicht.

Alle Infos hierzu folgen im Sommer auf der Young-Science-Website unter www.youngscience.at.

Tipp für Lehrpersonen und Jugendgruppen-Leiter:innen

Um Lehrpersonen und Jugendgruppen-Leiter:innen dabei zu unterstützen, das Mitforschen optimal in den Unterricht und die Jugendgruppen-Arbeit einfließen zu lassen, bietet der OeAD rund um den Start des Mitforsch-Zeitraums je einen Online-Einführungs-Workshop für Lehrpersonen (in Kooperation mit der PH Wien) und für Jugendgruppen-Leiter:innen (in Kooperation mit dem Institut für Freizeitpädagogik/wienXtra) an. Alle Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung finden sich auf www.youngscience.at/csa.

Mit Citizen Science das Vertrauen in Wissenschaft stärken

Aus mehreren Umfragen und Studien der letzten Jahre wissen wir, dass wir in Österreich ein tieferes Verständnis für Wissenschaft und Forschung, aber auch für demokratische Prozesse brauchen. Zwar ist das Ansehen von Wissenschaftler:innen in der Öffentlichkeit zuletzt leicht gestiegen, wie auch der [Wissenschaftsbarometer](#) der Österreichischen Akademie der Wissenschaften im Jahr 2023 gezeigt hat: so gaben im Vergleich zu 2022 immerhin 3% mehr Personen (73% der Befragten) an, der Wissenschaft „stark“ oder „sehr stark“ zu vertrauen. Dennoch gibt es noch viel zu tun. Denn ein Viertel der Bevölkerung zieht den „gesunden Menschenverstand“ immer noch wissenschaftlichen Studien vor und ebenso viele Personen haben ein geringes bis kein Vertrauen in die Wissenschaft. In dieser Gruppe sind außerdem viele Personen vertreten, die eine skeptische bis ablehnende Haltung gegenüber verschiedenen Aspekten des gesellschaftlichen und politischen Lebens haben. So meinten 16% der Befragten, grundsätzlich mit dem „System“ unzufrieden zu sein¹.

Da wissenschaftliche Erkenntnisse nicht nur einen großen Einfluss auf unseren Alltag haben, sondern auch eine Basis für politische Entscheidungen bilden, ist es umso wichtiger zu verstehen, wie Wissenschaft funktioniert und wie Erkenntnisgewinn zustande kommt.

Eine ideale Möglichkeit, niederschwellig und breitenwirksam mit Wissenschaft in Berührung zu kommen, sind Citizen-Science-Initiativen, wie z.B. der Citizen Science Award. Dabei liefern interessierte Bürger:innen aller Alters- und Bevölkerungsschichten durch ihr engagiertes Mitforschen nicht nur wertvolle Daten für die Forschung, sondern können mit den Forschenden in einen Dialog treten und mit ihnen diskutieren. Dieser Austausch vermittelt den Citizen Scientists die Funktionsweise wissenschaftlicher Prozesse und lässt sie erfahren, wie wissenschaftliche Erkenntnisse entstehen.

Fussnoten

- ¹ Die detaillierten Ergebnisse des ÖAW-Wissenschaftsbarometers 2023 sind hier nachzulesen: <https://www.oeaw.ac.at/wissenschaftsbarometer/ergebnisse> (01.02.2024).
- ² Die Jugendgruppen müssen für die Teilnahme ihren offiziellen Namen und Rechtsträger bekannt geben (z.B. Jungschar, Pfadfinder, Name des Parkbetreuungs-Vereins etc.).

Autor:in



© Günther Kliva

Mag.ª **Melanie Mayrhofer** arbeitet seit 2011 im OeAD und begleitete dort bis 2019 das Forschungsprogramm Sparkling Science. Aktuell betreut sie den Citizen Science Award und die Initiative „Schülerinnen und Schüler an die Hochschulen“.



© Sebastian Herracker

Wie wird Hitze in der Stadt erlebt und gibt es zwischen älteren und jüngeren Menschen Unterschiede in dieser Wahrnehmung? „Urban Heat Stories“ erforscht Hitze in der Stadt und entwickelt mögliche Anpassungsstrategien.



© Harald Mark

Im Projekt „Insekten entdecken“ lernen Citizen Scientists die vier Fokusgruppen Libellen, Tagfalter, Hummeln und Heuschrecken kennen und beobachten sowie dokumentieren diese.

Die Gewinnerinnen und Gewinner 2023



© OeAD/APA Fotoservice Hörmandinger

Für Sie gelesen

Rezensionen

Gärtnern mit der Kraft des Mondes

Von: : Johanna Paungger und Thomas Poppe | Verlag: Servus Verlag bei Benevento Publishing, Salzburg, Wien | Jahr: 2024 | Seiten: 130 | ISBN: 978-3-7104-0362-0

Manche schwören darauf, andere empfinden es als Humbug – Gärtnern nach dem Mond spaltet die Gemüter und hat auch schon in meinem Familien- und Freundeskreis für manch Diskussion gesorgt. Unabhängig davon, ob man daran glaubt oder nicht, möchten wir passend zum Jahresanfang auf dieses kleine, aber feine Büchlein verweisen, welches im Servus Verlag erschienen ist.

Das Autor:innenpaar Johanna Paungger-Poppe und Thomas Poppe beschäftigt sich schon viele Jahre mit den Zusammenhängen zwischen dem Mond und Erfolgen (bzw. Misserfolgen) bei

der Gartenarbeit, nun ist mit diesem Werk ein vieles zusammenfassender, handlicher Ratgeber erschienen.

Anschaulich und anhand bunter Beispiele nachvollziehbar vermitteln sie die Rolle der Mondphasen und deren Wirkung auf die unterschiedlichen Lebensphasen von Pflanzen. Somit geben sie viele hilfreiche Tipps, die zu einem schöneren, pflegeleichteren Garten und einer besseren Obst- und Gemüseernte führen. Und auch wenn man nicht daran glaubt, was schadet ein Versuch, wenn man mit mehr Qualität und Quantität aus dem Garten belohnt wird?



Klimastarke Gemüse. Reiche Ernte mit robusten Sorten

Von: Sigrun Hannemann | Verlag: Haupt Verlag, Bern | Jahr: 2024 | Seiten: 224 | ISBN: 978-3-258-08352-0

Auch wenn man nicht an den Einfluss des Mondes auf Pflanzen glaubt, der Klimawandel gilt inzwischen als unbestreitbar. Schon des Öfteren haben wir auf Neuerscheinungen hingewiesen, die dabei unterstützen können, den Garten und gärtnerische Aktivitäten darauf anzupassen.

Auch diese Neuerscheinung von der Autorin Sigrun Hannemann setzt sich mit diesem Thema auseinander. Dabei greift sie auf ihr fundiertes Wissen

aus der Permakultur zurück und zeigt zunächst in einleitenden Kapiteln die Herausforderungen, aber auch Chancen durch den Klimawandel beim privaten Gemüseanbau auf. Danach werden ein- und mehrjährige Sorten sowie Kräuter näher vorgestellt und beleuchtet, auf ihre Stärken und Bedürfnisse hingewiesen und erklärt, wie man auch in Zeiten der Wetterextreme erfolgreich Bio-Gemüse aus dem eigenen Garten genießen kann.



Hochbeet. Jetzt durchstarten

Von: Deborah und Florian Hucht | Verlag: HLVBuch im Landwirtschaftsverlag, Münster | Jahr: 2024 | Seiten: 174 | ISBN: 978-3-7843-5737-9

Wer keinen ganzen Garten zum Gärtnern zur Verfügung hat, oder sich aus anderen Gründen auf ein begrenzte Fläche beschränken möchte, ist mit einem Hochbeet gut beraten. Auch ist die Hemmschwelle in einem Hochbeet oft geringer, überhaupt erst mit dem Gärtnern anzufangen - man kann eigentlich nicht viel falsch machen. Meine persönliche Erfahrung ist, irgendetwas wächst immer in einem Hochbeet. Diesen lockeren und experimentellen Ansatz vertreten auch Deborah und Florian Hucht, die in ihrem Naturgarten viele Beete und auch etliche Hochbeete bewirtschaften und dazu auch regelmäßig bloggen. In diesem Buch

wollen sie aufzeigen, dass es gar nicht schwer ist, mit einem Hochbeet zu beginnen, geben viele nützliche Tipps und Hinweise, worauf man achten sollte und zeigen, dass man auch auf kleiner Fläche große Siege feiern kann.

Besonders gut an diesem Buch gefällt mir die Art und Weise, wie es geschrieben bzw. gemacht ist, nämlich tatsächlich als Spiel, mit einer Spielvorbereitung, Schurken und Jokern im Spiel, einem Radieschen-, Karotten- und Tomatenlevel, Cheats und Shortcuts und einem Spielende (oder eben auch nicht). Lasset die Spiele beginnen!



Kletterpflanzen & Bodendecker

Von: Norbert Griebel | Verlag: Haupt Verlag, Bern | Jahr: 2024 | Seiten: 224 | ISBN: 978-3-258-08351-3

Mit dem Thema „kleine Flächen“ befasst sich auch dieses Werk. Kletterpflanzen und Bodendecker schaffen es, auch auf kleinen Flächen einen enormen Beitrag zur Biodiversität zu leisten. Der Autor Norbert Griebel stellt in diesem detailreichen, auch mit vielen Fotos versehenen Ratgeber für jede Fläche die passende Pflanze vor und zeigt ihre vielfältigen Vorteile auf. Denn durch Pflanzen beschützte Flächen bieten nicht nur wertvollen Lebensraum. Sie sorgen für Schatten und kühlere Luft, schützen Gebäude vor Temperaturschwankungen, Schlagregen und Hagel. Zudem schaffen sie

unterschiedliche Lebensräume für Insekten und andere Kleintiere bis hin zu Vögeln, die gerne in Vertikalbegrünungen nisten.

Der Gärtnermeister und Kräuterpädagoge Norbert Griebel weiß, wovon er schreibt, stattd er seine Gärten doch mit Vorliebe naturnah und mit heimischen Pflanzen aus. So hat er auch für jede menschliche Vorliebe die passende Pflanze parat – von zurückhaltend und unscheinbar bis leuchtend bunt und auffällig, gibt es die ganze Bandbreite an Möglichkeiten, kahle Gebäude und Gartenflächen in wertvolle Oasen zu verwandeln.



Streifzug durch den Garten

Von: Horst Schöne | Verlag: HLVBuch
im Landwirtschaftsverlag, Münster |
Jahr: 2024 | Seiten: 235 | ISBN: 978-3-
7843-5764-5

Aufmerksamen Leser:innen dieser Rezensionsseiten wird Horst Schöne schon aus früheren Ausgaben bekannt sein, denn wir haben auch schon das Buch „Das Grüne Telefon“ vorgestellt, bei welchem er Mitautor ist. Diesmal nimmt er uns mit auf wunderschöne Streifzüge durch unterschiedliche Gärten. Vom Cottage-Garten, Streuobstwiesen und Schottergärten, bis hin zu besonderen Gartenbereichen, wie Rosengärten, Flächen mit Wasser, Ziergehölzen, Wildblumen, Hecken, oder Gartendetails wie alten

Steintrögen liefert dieses Buch einen reichen Fundus an Ideen, Anregungen und vor allem auch wunderschönem Bildmaterial, wie man einen Garten gestalten und in ein individuelles Kunstwerk verwandeln kann, der neben optischen Reizen auch klimatauglich und tierfreundlich ist. Nicht fehlen dürfen dabei wichtige Hinweise zu Pflanzen und Gestaltungsmethoden, sodass es nicht nur bei den Ideen und Anregungen bleiben muss, sondern man auch gleich mit der Umsetzung loslegen kann.

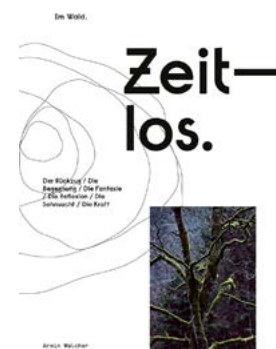


Zeit-los in Begegnung. Im Wald.

Von: Armin Walcher | Verlag: Benevento Verlag, Salzburg, Wien | Jahr: 2023 |
Seiten: 272 | ISBN: 978-3-7109-0172-0

Abschließend möchten wir noch auf das Fotobuch „Zeit-los in Begegnung: Im Wald“ aufmerksam machen. In heutigen Tagen, wo man mit dem eigenen Smartphone faktisch immer einen Fotoapparat im Hosentaschenformat bei sich trägt und jede Sekunde Millionen Fotos auf Social Media Kanälen gepostet und geliked werden, mag es vielleicht etwas antiquiert wirken, einen gedruckten Fotoband herauszugeben. Nichtsdestotrotz fand ich es bezaubernd, das schön gebundene, dicke und schwere Buch in Händen zu halten und die darin enthaltenen Fotos nicht nur einfach hin und her zu wischen, sondern sie auf mich wirken zu lassen und ihnen die Chance zu geben, ihre Kraft zu entfalten. Armin Walcher hat

auf 272 Seiten den (Berg-) Wald in all seinen Facetten und Jahreszeiten für uns eingefangen und nimmt uns mit auf seine Wege und Wanderungen. „Waldmomente, das sind jene Momente, die ins Innere führen, an das Wesen der Dinge“, schreibt der Autor selbst in seinem Vorwort. Dieses Gefühl spürt und erlebt man beim Durchstreifen des Buches. Durch die Mischung von Nah- und Fernaufnahmen, sowie unterschiedlichen Arten von Wäldern, Jahreszeiten und Perspektiven, bleibt es abwechslungsreich und ich bin sicher, Sie werden Ihre Lieblingsseiten finden, zu denen Sie zur Entspannung auch noch zukünftig gerne zurückkehren werden.



Welt der Wissenschaft

Wir selektieren die hier gelisteten Artikel nach bestem Wissen und Gewissen und wählen nur solche aus, die auch in ihrer vollständigen Version zum Download zur Verfügung stehen. Falls es doch nicht klappt: In der Publikationsliste der Website www.greencare.at/publikationen sind sie ebenfalls gelistet.

Gärtnern

- Kang, K.J., Lee, A., Park, S. (2024). Job Analysis of Korean Horticultural Therapists for Developing Specialized Training Using Developing a Curriculum Method. *HortTechnology* 34(1), S. 116-126. [Download hier](#)
- Panțiru, I., Ronaldson, A., Sima, N. et al. (2024). The impact of gardening on well-being, mental health, and quality of life: an umbrella review and meta-analysis. *Systematic Reviews* 13(45). [Download hier](#)
- Poje, M. (2024). Perception of health professionals regarding the use of horticultural therapy. *Glasilo Future* 6(2), S. 1-20. [Download hier](#)
- Subagyo, W., Wahyuningsih, D. (2024). The Effect of Horticultural Therapy on Increased Self-Esteem for Mental Disorders in the Community. *IJUM Medical Journal Malaysia* 23(01). [Download hier](#)
- Zhu, J., et al. (2024). Effects of Horticultural Therapy Combined with Intradermal Needle Therapy on Generalised Anxiety, Cortical Excitability and HPA-related Hormones in an Isolated Population during the COVID-19 Pandemic: Protocol for a Randomised Controlled Clinical Trial. *Research Square*. [Download hier](#)

Soziale Landwirtschaft

- Hardman, M., Hubbard, L., Watson, H. (2024). Upscaling Green Social Prescribing and Urban Agriculture in Cities: Reflections on Social and Horticultural Therapy in the United Kingdom. *The Professional Geographer*. [Download hier](#)
- MacEachern, J. (2023). Exploration of Care Farming and Older Adults: The Potential of Care Farming Approaches to Improve the Health and Well-Being of Older Adults. Master Thesis at Dalhousie University, Halifax, USA. [Download hier](#)
- Yoo, E., et al. (2024). Effects of Agro-healing Program on Hand Function, Grip Strength, and Activities of Dai-

ly Living Skills of People with Developmental Disabilities. *Journal of People, Plants and Environment* 26(2), S. 157-167. [Download hier](#)

Tiere

- Ameade, E.P.K., et al. (2024). The perspectives of clinical level medical students on animal-assisted therapy -A study in Ghana. PREPRINT available at Research Square. [Download hier](#)
- De Santis, M., Filugelli, L., Mair, A., Normando, S., Mutinelli, F., Contalbrigo, L. (2024). How to Measure Human-Dog Interaction in Dog Assisted Interventions? A Scoping Review. *Animals* 14, S. 410. [Download hier](#)
- Fournier, A.K., French, M., Letson, E.A., Hanson, J., Berry, T.D., Cronin, S. (2024). The Behavioral Cost of Care: Changes in Maintenance Behavior during Equine-Assisted Interventions. *Animals* 14, S. 536. [Download hier](#)
- Moe, A.M. (2024). „There’s a connection that is just beyond words”: A Qualitative Study of Therapy Dogs in a Child Trauma Assessment Center. *People and Animals: The International Journal of Research and Practice* 7(1), Article 5. [Download hier](#)
- Rusu, A.S., et al. (2024). Proposal of a Private Caretaker-Completed Questionnaire to Assess the Suitability of Domestic Cats for Animal-Assisted Interventions. *People and Animals: The International Journal of Research and Practice* 7(1), Article 1. [Download hier](#)
- Seery, R., Wells, D. (2024). An Exploratory Study into the Backgrounds and Perspectives of Equine-Assisted Service Practitioners. *Animals* 14, S. 347. [Download hier](#)
- Sobrero, L., Dalla Costa, E., Minero, M. (2024). Management of Donkeys in Assisted Interventions: a Snapshot. Preprints. [Download hier](#)

Toutain, M., Dollion, N., Henry, L., Grandgeorge, M. (2024). How Do Children and Adolescents with ASD Look at Animals? A Scoping Review. *Children* 11, S. 211. [Download hier](#)

Wenocur, K., VanFleet, R. (2024). Animal Assisted Play Therapy® for Childhood Animal Abuse Following Exposure to Family Violence: A Case Example. *People and Animals: The International Journal of Research and Practice* 7(1), Article 4. [Download hier](#)

Wald und Flur

Harrison, H.S. (2023). The psychological value of nature: Understanding the benefits of nature interaction in different populations. Doctoral Thesis at the University of Leicester, GB. [Download hier](#)

Kang, J., Choi, J., Lee, K. (2024). Development of an Evaluation Index for Forest Therapy Environments. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 21, S. 136. [Download hier](#)

Keller, J., Kayira, J., Chawla, L. Rhoades, J.L. (2024). Forest Bathing Increases Adolescents' Mental Well-Being: A Mixed-Methods Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 21 (8). [Download hier](#)

Khil T.G. (2024). Analysis of optimal activities according to thermal comfort in the forest: Focusing on a program for the elderly at the National Forest Therapy Center. *Korean Journal of Agricultural Science* 50, S. 663-673.

Li, H. (2023). Understanding the Emotional Benefits of Animal Sounds: Insights from Stress Reduction and Attention Restoration Theories (December 3, 2023). [Download hier](#)





Sie wollen alte Ausgaben?

Die Druckversionen der Zeitschrift bis einschließlich Ausgabe 4/22 können als Einzelhefte über die [Green Care Website](https://www.greencare.at) bestellt werden.

Dort finden Sie auch ausführlichere Informationen und Leseproben über die gedruckten Ausgaben.

Ausgabe 1/23 und alle weiteren stehen gänzlich online zur Verfügung.



Ausgabe 4/23

Kultur als Mittel zum Naturerleben; Tierische Weihnachten; Die Zeit ist ein kostbares Gut; Lichter im Dunkeln; Grünraum und Stadtleben



Ausgabe 3/23

Gartenarbeit neu denken; Hunde und Menschen – eine besondere Beziehung; Unendliche Möglichkeiten am Computer?; Verein GartenTherapieWerkstatt



Ausgabe 2/23

Ideen für die Urlaubszeit; Der Jugend unsere Welt näher bringen; Alle sollen sich wohlfühlen; Green Care von und für Frauen



Ausgabe 1/23

Neues von der Zeitschrift; Neues von Feld, Wald und Wiese, Neues von der Forschung; neues von den Tieren

IMPRESSUM

Herausgeber

Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik,
Dr. Thomas Haase
Angermayergasse 1, 1130 Wien, Österreich
www.haup.ac.at

In Zusammenarbeit mit der Internationalen Gesellschaft für GartenTherapie und dem Verein GartenTherapieWerkstatt

Medieninhaber und Verlag

Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik,
Angermayergasse 1, 1130 Wien, Österreich
www.haup.ac.at

Chefredaktion

Dr.ⁱⁿ Dorit van Meel (geb. Haubenhofer)
dorit.vanmeel@haup.ac.at

Redaktionsteam

Armada Bonomo, Andreas Niepel,
DIⁱⁿ Roswitha Wolf

Anzeigen

Verwaltung: Marianna Muzsik
marianna.muzsik@haup.ac.at
<http://www.greencare.at/fachzeitschrift>

Grafik

Petra Bahr, petra.bahr@gmx.at

Erscheinungsweise

4 Ausgaben jährlich
ISSN-L 2296-4924 |
ISSN (Online) 2296-4932

Coverbild/Bild Rückseite

Aleksey Kutsar auf Pixabay

Alle Artikel im Heft stehen unter der Lizenz [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) zur Verfügung.

© 2024, Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Wien

GREEN CARE ist Mitgliederzeitschrift des Vereins GartenTherapieWerkstatt
www.greencare.at

Offenlegung nach § 25 Mediengesetz: Periodisch erscheinendes internationales Informationsblatt. Die Inhalte der Beiträge geben die Meinung der Autor*innen wider und müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgeforderte Manuskripte und Abbildungen übernimmt die Redaktion keine Verantwortung. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge zu überarbeiten.



News | Veranstaltungstipps

Seminarangebote "Grüne Beratung" 2024 in Schloss Hofen

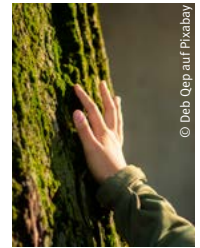
Zu folgenden Veranstaltungen laden wir Sie herzlich ein:

[„Grüne Beratung – Die Bedeutung des sozial-ökologischen Gemeinwesens“](#), Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Susanne Elsen, 6.+7. Mai 2024

[„Grüne Beratung – Garten, Gartentherapie, Erlebnis- und Gestaltungsraum Garten“](#), Marina Cerea, 27.-29. Juni 2024

[„Grüne Beratung – Natur als Gestaltungsraum“](#), Dipl. Päd.in Sandra Knümann, 17.-19. September 2024

Weitere Informationen finden Sie anbei und auf unserer Homepage [unter diesem Link](#). Hier finden Sie auch die Möglichkeit zur Anmeldung.



"Inklusive Tiergestützte Pädagogik–Schwerpunkt Pferd" am Schottenhof in Wien

Hier ergänzen wir deine Motivation durch praxisorientiertes und sofort umsetzbares theoretisches Wissen. Da das Ausbildungszentrum direkt an das Zentrum für tiergestützte Pädagogik-Schottenhof angeschlossen ist, steht eine vielfältige Tierschar, eine Reithalle und ein idyllisches Naturgelände für die praktischen Spiele, Trainingssequenzen und Selbsterfahrungsübungen zur Verfügung.

Die Referent:innen sind nicht nur fachlich kompetent, sondern bringen jahrelange Erfahrung und eine große Liebe zu ihrem Thema mit. In unserem einjährigen, berufsbegleitenden Lehrgang möchten wir inspirieren, begeistern und eine gute Basisausbildung für tiergestützte Pädagogik mit dem Schwerpunkt-Pferd anbieten.

Am **Di 19.3.24 19:00** findet ein [Impulsvortrag zum Einsatz des Pferdes in der tiergestützten Arbeit](#) mit anschließendem Informationsinput zum Lehrgang statt. Der [nächste Lehrgang startet im September 2024](#) und findet in Form von Präsenzunterricht statt.

Hier könnten auch Ihre Ankündigungen oder Neuigkeiten stehen“. Senden Sie dafür bitte eine informelle E-Mail an dorit.vanmeel@haup.ac.at





HOCHSCHULE FÜR
Agrar- und Umweltpädagogik