

Garten der Sinne

Garten und Therapie – eine Verbindung die auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheint. Und doch, Begriffe wie Therapiegarten und Gartentherapie prägen sich langsam aus, auch wenn die kritischen Beobachter stets aufmerksam sind. Aber war es denn nicht schon immer so, dass Gärten ihrer Anlage nach schon immer dem körperlichen und geistigen Ausgleich dienten und somit aus sich heraus therapeutisch wirksam sind? Ein Garten tut gut! Diese Erkenntnis ist nicht neu, sie geht mit der Freude an der aktiven Beschäftigung mit dem eigenen Stück Boden, mit der Freude draußen zu sein und mit den Kräften der Natur zu arbeiten einher. Die Sonne auf der Haut spüren, die Nase im Wind zu haben und dabei neues entstehen zu lassen, erblühen zu lassen und nicht zuletzt die Früchte der eigenen Arbeit zu ernten. Diese Freude des Gartengenusses erleben gesunde und behinderte Menschen gleichermaßen. Das Gärten einen überaus positiven Einfluß auf unser Wohlempfinden haben, muss eigentlich nicht weiter begründet werden. Alle Hobbygärten und Naturfreunde können dieses mit Sicherheit nach empfinden. Wer jedoch gärtnerische Therapie und therapeutisches Gärtnern voneinander losgelöst betrachten mag, kann nur scheitern. Deshalb ist es für uns umso wichtiger gärtnerisch interessierte Therapeuten und therapieinteressierte Gartenplaner zusammen zu bringen. Und für alle Beteiligte unbestritten ist die Tatsache, dass Pflanzen eine positive Wirkung auf unsere Psyche ausüben. Ein schöner Garten kann zusätzlicher Lebensraum sein und unser Haus Waldschlösschen umgibt viel sogenannter „Grünraum“, in welchen wir entspannen können, Energie tanken und uns an den Eindrücken der Natur erfreuen können, durch Düfte, durch Farben und andere Reize. Mobile und gesunde Menschen haben stets und ständig die Möglichkeit Parkanlagen oder Wälder aufzusuchen, doch behinderte, alte und kranke Menschen steht diese Möglichkeit der Entspannung und des Abschaltens nicht uneingeschränkt zur Verfügung. Durch die bessere Gestaltung und Nutzung unseres Aussengeländes, möchte wir unserer Bewohner für sie erreichbare Grünräume schaffen und ihnen zusätzliche Rückzugsmöglichkeiten bieten. Diesen Grünraum als zusätzlichen Therapieraum zu nutzen, ist unser Vorhaben. Dem ausgeprägten Bewegungsbedürfnis unserer Bewohner kommt die Auslastung durch körperliche Aktivitäten entgegen, die Gartenarbeit mit all ihrer natürlichen Regelmäßigkeit (regelmäßiges Gießen, Unkraut jäten usw.) entspricht dem Grundbedürfnis autistischer Menschen nach Strukturgebung.

Den Garten durch die Sinne erleben

Unser Garten bietet dazu eine Vielzahl von Möglichkeiten das Tastempfinden zu schulen und auf Entdeckungsreise zu schicken und weitere therapeutische Möglichkeiten sind in Planung.

RIECHEN
Olfaktorisch



SCHMECKEN
gustatorisch



SEHEN
visuell



TASTEN
taktil



HÖREN
auditiv



- **Duftbeet:** Das Duftbeet soll am Garteneingang, vor dem Treppenbereich, angelegt werden. Es wird in Form eines Hochbeetes gestaltet. Die Bepflanzung wird so ausgewählt das zu jeder Jahreszeit Farben und Gerüche abwechseln. Der Geruchssinn wird angesprochen mit all den damit verbundenen Nebeneffekten. Der Gefühlseindruck und die Erinnerung werden beeinflusst. Geruchssinn, unter den fünf Sinnen derjenige zur Wahrnehmung von Gerüchen. Das Organ des Geruchssinnes ist die mit Geruchsnerven (olfaktorischen Nerven) ausgestattete Riechschleimhaut der Nase. Die Geruchsnerven wirken auch bei der Wahrnehmung verschiedener Geschmacksrichtungen

im Mund mit, d. h., die meisten Empfindungen, die man selbst für Geschmack hält, sind in Wirklichkeit Gerüche.



Wirkungsweise:
Lavendel ~ beruhigend Thymian aktivierend
Zitronenmelisse - Stimmungsaufhellend

um nur
einige zu benennen.

Beispiel Hochbeet

- **Fußreflexzontreppe:** Barfuß gehend tasten sich die Fußsohlen von Treppenstufe zu Treppenstufe. Im vergangenen Jahr wurde bereits mit dem Neubau einer Therapietreppe begonnen, diese soll die Fußreflexzonen anregen. Die einzelnen Treppenstufen sollen mit verschiedenen Materialien bestückt werden, zum Beispiel Tannenzapfen, Kies, Sand, Moos um nur einige zu benennen. (nachzulesen im eingereichten Projekt von Frau Seitz)
Die Nervenbahnen der Fußsohlen sind mit allen Organen des Körpers verbunden und leiten die belebende Wirkung zu ihnen weiter.
- **Wasserfässer:** Die Hände können in das kühle Naß eintauchen. In dem zweiten Faß hängt eine Glocke, diese überträgt auf die Wasseroberfläche ihre Schwingungen und formt so immer wieder neue Wellen.
- **Klangfigur:** In einen Metallrahmen werden die verschiedensten Materialien aufgehängt, sie dienen zur auditiven Wahrnehmung. Metallscheiben, Aluminiumteile, kleine Glocken, Hölzer in verschiedenen Breiten und Stärken die mit einem Holzklöppel zum Tönen oder Scheppern gebracht werden.
- **Sitzgruppe:** Hier kann man den Blick schweifen lassen und den darüber angebrachten Windspielen lauschen.
- **Tastkasten:** taktile System muß hier unterscheiden zwischen unterschiedlichen Größen, Formen und Mengen.
- **Regenrohr:** Ein Regenrohr wird an einer Stange so befestigt, das es sich dreht. Die Enden des Rohres sind verschlossen. Befüllt wird das Rohr mit Sand, Rindenmulch und Kies in verschiedenen Krönungen. Wird das Rohr gedreht entsteht ein sehr harmonisches Klangbild.



Mit den genannten Beispielen möchten wir verdeutlichen, dass Gärten nicht nur Spaß machen, sondern auch tieferen Sinn haben können. Landschaften zu denen der Besucher keinen physischen Zugang haben kann, Pflanzen deren Duft außerhalb des Spektrums der menschlichen Nase liegt, oder Strukturen, die wir nicht nachvollziehen können, sind sinnlos. Unsere Absicht mit unserem Garten einen wohltuenden Raum, ein kleines Paradies zu erschaffen, liegt grundsätzlich die Orientierung an den Defiziten unserer Bewohner zugrunde. Und so hat unser Garten nicht nur Sinn, sondern bereitet uns Freude und Befriedigung: Tut er uns gut!