

Heilende Gärten

für Ihre Einrichtung



Karin Schauer



Brigitta Hemmelmeier-Händel

Heilende Gärten zur Steigerung der Lebens- und Arbeitsqualität und Gesundheitsförderung

Sie haben es sicher selbst schon wahrgenommen ... das grüne Draußen, ein einladender Garten von lebendiger Vielfalt wirkt positiv auf Stimmung und Gesundheit. Ein Garten, Atrium oder Balkon kann einfach nur begrünt sein oder ... ein behutsam durchdachter, maßgeschneiderter Ort des Wohlbefindens, mit Raum für Alltagstätigkeiten, Kontemplation und Therapien.

Selbstbestimmtes Tun heilt

Erlebnisse in und mit der Natur prägen Menschen von Kindheit an, unabhängig von Herkunft und Kultur. Wie wir Freiraum nutzen, unterscheidet sich und ist eng verknüpft mit unseren der Lebens- und Arbeitssituation. Die Aufgabe eines heilenden Gartens liegt darin, vielfältige Räume zu bieten um geistige, seelische und körperliche Ressourcen zu entfalten.

Lebenssituation und -geschichte, persönliche Ressourcen, Wünsche und praktische Notwendigkeiten bestimmen die Anforderungen an die komplex vernetzte Gestaltung und das Angebot von Nutzungsmöglichkeiten eines heilenden Gartens, um selbstbestimmtes Tun zu verwirklichen.

Heil werden, ganz und wohl sein und bleiben

Aktivitäten im Freien, selbst der Blick ins Grüne wirken positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden. Zu den nachgewiesenen Effekten im Kontakt mit GRÜN, zählen die Erholung von Stress und Entspannung. Es wirkt reduzierend auf Angst, Bluthochdruck, Schmerz, Schlaflosigkeit uam. Gärten führen zu mehr Balance und aktivieren Selbstheilungskräfte.

Gärten ebenerdig, am Dach, in Atrien und auf Balkonen

Sie sind eine gesundheitsförderliche Ressource, wenn die Organisation, Gestaltung und Ausstattung einen Selbstkontrollgewinn und



Sicherheit vermittelt. Einerseits ist es wichtig soziale Kontaktmöglichkeit und Interaktion zu fördern und andererseits temporäre Privatsphäre zu ermöglichen. Heilsam wirken Angebote zu sanfter körperlicher Bewegung und Betätigung, zu einfühlsamer Ablenkung und Erlebnis mit natürlichen Elementen und offene Nutzungsspielräume.

Die nachhaltige Umsetzung

entsteht durch gemeinschaftliche Zusammenarbeit engagierter Trägerorganisationen und AkteurInnen im Haus.

Zu Beginn gilt es über einen hausinternen transdisziplinären Prozess im wahrsten Sinne blühende Visionen zu entwickeln. Schulungen, Fokusgruppen, Ideenworkshops und moderierte Gartengruppen etc. sind wichtige begleitende Instrumente. Dabei wird der Freiraum als ganzheitlicher Ort gesehen. Die Bedürfnisse und Wünsche der BewohnerInnen in ihrem zu Hause stehen im Vordergrund, kombiniert mit den spezifischen Konzepten und Therapien des Hauses. Aufbauend geht es ans Ausformulieren der Zielsetzungen, um hieraus einen Maßnahmenkatalog zu erarbeiten. Der Entwurf ist die Übersetzung in Planform und steht vor der realen Umsetzung. Die achtsame Begleitung sichert die Qualität der Ausführung und so die langfristige Nutzung des Gartens.

Nutzen für Träger und Hausleitung

Für BewohnerInnen Einrichtungen mit Freiräumen zu schaffen und zu betreiben, die eine Atmosphäre des „normalen zu Hauses“ bieten, knüpft an deren Ressourcen an und steigert ihre Lebensqualität. Für MitarbeiterInnen, die in partizipativen Prozessen ihr Potential für ein gemeinsames Ziel entfalten können, stiftet dies Identifikation und Zufriedenheit und wirkt direkt auf die Stimmung im Haus.



Nutzen und Nutzungen für BewohnerInnen und Tagesbetreuungsgäste

Ein Garten erweitert den Alltagsraum. Einfach Hinausgehen können, spüren, den Wechsel der Jahreszeiten miterleben als Konstante im Leben verleiht Stabilität. Heilsam wirkt der Garten zudem, wenn eine sensible Gestaltung mit verschiedenen vertrauten Gartenstrukturen, Elementen und Pflanzen, es den Betagten erleichtert an bestimmte Stimmungen, Erfahrungen und Tätigkeiten anzuknüpfen und sich zu erinnern.

Die Vernetzung mit dem Haus ermöglicht hausnahe Alltagsroutinen auszuführen, wie Wäsche aufhängen, leichtes Garteln, gemeinsames Essen vorbereiten uvm. Aktives Tun gibt das Gefühl „Herr / Frau über sich selbst zu sein“, gebraucht zu werden, wertgeschätzt zu sein.

In Bereichen, die machbare Herausforderungen bieten, können motorische Fähigkeiten und körperliche Kraft wiederentdeckt und gestärkt werden. Dies gibt Selbstvertrauen und Zufriedenheit.

Sinnesbereiche mit Pflanzendüften, Farben, Formen und Früchten in einer wohlüberlegten Auswahl und Komposition laden zum Verweilen ein und rühren die Seele.



Orte für soziale Kontakte oder Orte, die ein familiäres Umfeld bieten, wie Essen, Freizeitaktivitäten, Feiern etc. braucht es ebenso wie ruhige Bereiche, wo Rückzug aus der Gemeinschaft möglich ist.

Die Teilhabe am Leben ist in jeder Phase des Seins von großer Bedeutung! Daher ist es für nicht Mobile umso wichtiger Materialien von Draußen herein zu holen und Blickachsen auf den Garten, in ein belebtes Umfeld oder die Landschaft freizuhalten.

Diese Nutzungsmöglichkeiten für BewohnerInnen knüpfen an die „Normalität des Lebens“ an und tragen positiv zum Wohlbefinden und Gesundheit bei.

Nutzen und Nutzungen für MitarbeiterInnen

Jedes Haus ist so individuell, wie die Menschen, die darin aktiv sind. Jede Mitarbeiterin trägt auf Ihre spezielle Art und Weise zur Gesundheitsförderung der BewohnerInnen bei. Sei es in Form von Zuwendung und Aufmerksamkeit bei den Alltagsroutinen, Beschäftigungen, Therapien oder in der Küche durch schmackhafte Ernährung. Um dies zu verwirklichen bedarf es, neben einer transdisziplinären maßgeschneiderten Gestaltung, Organisationsstrukturen zur nachhaltigen Sicherung der Nutzung. Vielfältige Angebote vergrößern den eigenen Handlungsspielraum. Die Freude am Tun, Stärken



und Vorlieben in die Arbeit einbringen zu können, strahlt auf die BewohnerInnen aus. Abgeschiedenere Rückzugsbereiche schenken Trost, Kraft und Erholung für Kurzzeitregeneration aus belastenden Situationen. So können alltagsunterstützende und gesundheitsförderliche Potentiale von Gärten und Arbeiten für alle genutzt werden.

Nutzen und Nutzungen für BesucherInnen

Der soziale Kontakt zu FreundInnen und Verwandten oder Spontankontakte sind ein tiefes Bedürfnis des Menschen und tragen zur seelischen Gesundheit bei. Miteinander sein in der Natur schafft Verbundenheit durch das gemeinsame Erlebnis. Eine ausgefüllte Zeit für alle Generationen bietet ein Spielplatz oder Kleintierzoo. Diese Orte sind für BewohnerInnen auch ohne Besuch attraktiv, um am Geschehen teilhaben zu können, sich einzumischen oder einfach da zu sein.

Der Weg zu Ihren heilenden Gärten

In einer 3-teiligen Serie erfahren Sie mehr zu den Schritten von lebensorte:
 • im Herbst 2013 vom Ideen-Workshop zum



Maßnahmen-Katalog ,

- im Winter zum Entwurfsplan und
- im Frühling 2014 zum Ausführungsplan und Ausführung

Fördertöpfe einzelner Bundesländer unterstützen Gartenberatungen, Planungen und Prozesse im Haus.

DI Karin Schauer

m: +43 (664) 784 94 11
 schauer@lebensorte.at

DI Brigitta Hemmelmeier-Händel

m: ++43 (0)676 5741263

bhh@lebensorte.at

Fachberatung – Projektentwicklung +planung
 – Prozesssteuerung+begleitung - Projektmanagement – angewandte Forschung
 AutorInnen des Leitfadens Freiräume für Pflegeheime, MitautorIn Checkliste Klinikgärten, Fachberaterinnen u.a. für Natur im Garten, Prozessbeitrag zu ETZ-Projekt Gartentherapie, ...