

Stadt+Grün



DAS GARTENAMT

Heilgärten

Wie können Gärten so gestaltet werden, dass etwa Demenzkranke oder Autisten individuell angesprochen und gefördert werden? Welche Gärten sorgen mit einem klugen Konzept dafür, dass Ältere durch Sportangebote ihre Gesundheitsvorsorge verbessern? Ein noch junger Gestaltungsansatz stellt sich vor.

DDR-Freiraumplanung

Welche Konzepte zur Freiraumplanung haben die Wende überdauert, welche gab es überhaupt und wie haben sich die Landschaftsplaner in der DDR behauptet? Ein kritischer Rückblick.

3

März 2012

Gartentherapie und Therapiegarten

Beruhigender, anregender und geschützter Freiraum

Ehm Eike Ehrig und Christhard Ehrig

In den letzten Jahrzehnten hat sich die therapeutische Freiraumplanung zu einem speziellen Fachgebiet in der Landschaftsarchitektur entwickelt.

Die „Wellness“-Wirkung von Kulturlandschaften und gestalteten Gartenräumen auf das Empfinden der Menschen war schon immer anerkannt. In neuerer Zeit werden aber auch speziell gestaltete Gärten in ganzheitliche Therapien eingebunden. Gartentherapie ist heute eine anerkannte Leistung und wurde in den Katalog der „Klassifizierten Therapeutischen Leistungen“, KTL, aufgenommen.

Der Begriff „Therapie“ ist aus dem Griechischen „Dienst am Kranken, Heilung“ abgeleitet. In der Medizin werden Maßnahmen eingeleitet, um Krankheiten und Beschwerden zu behandeln. Die Gartentherapie geht neben allgemeinen positiven Sinnesanregungen auf spezielle Erkrankungen von Patienten ein. Dabei arbeiten Therapeuten, Landschaftsarchitekten und Mediziner an der gemeinsamen Aufgabe, formulierte Therapieziele umzusetzen.

Dieses Metier erfordert ein sensibles Eingehen auf die physischen und psychischen Belange kranker und älterer Menschen. Dem unmittelbaren Freiraum kommt in der Betreuung der Patienten eine wachsende Bedeutung zu. Der Gedanke der „Gartentherapie“ ist nach heute vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnissen ein wesentlicher Bestandteil zeitgemäßer Klinikplanung.

In Österreich, der Schweiz, Skandinavien und den USA wird Gartentherapie schon seit langem erfolgreich für die Behandlung psychisch Kranker genutzt. Neben gut ausgestatteten Therapieräumen im Inneren der Gebäude ist die spezielle therapeutische Freiraumplanung als flankierende Maßnahme einer ganzheitlichen



Ein Himmelsspiegel.
Abb. und Fotos: Büro L-A-E Landschaftsarchitekten Ehrig & Partner



Eine gelbe Orientierungsstele.



Die Wegeachse gelb auf gelber Stele.



Orientierungsstele blau.

Therapie nach den gewonnenen Erkenntnissen von herausragender Bedeutung. In unserer Tätigkeit als freie Landschaftsarchitekten haben wir uns in der Vergangenheit intensiv mit der Gestaltung von Freiräumen an Seniorenheimen, gerontopsychiatrischen Stationen und sonstigen Krankenanstalten befasst. Landschaftsarchitekten planen nicht nur das grüne „Passepartout“ für die Gebäude und die notwendige Erschließung, sondern berücksichtigen bei Ihrer Fachplanung auch die speziellen therapeutischen Funktionserfordernisse.

Der therapeutische Ansatz besteht vornehmlich in der Wirkung der Sinneswahrnehmung auf den Gesamtorganismus. So kann von einem ganzheitlichen Therapieansatz mit systemischer Wirkung gesprochen werden. Körper, Seele und Geist bilden seit dem antiken Denken in unserer abendländischen Kultur eine Einheit. Der technologische Fortschritt in den Forschungsfeldern der „Genetics“ und „Neuroscience“ hat es bis heute nicht vermocht, diese ganzheitliche Sicht auf das Mysterium des Lebens zu trüben. Auf Grundlage der Sinneswahrnehmungen bildet der Therapiegarten einen alternativen Therapieansatz, dessen Fortschritt weniger technologischer Natur als viel-

mehr ein Zeugnis kultureller Entwicklung ist. Die menschliche Gesundheit war seit jeher nicht nur ein wissenschaftlich-medizinisches Fach, sondern auch immer ein Untersuchungsgebiet der Künstler und Dichter sowie der Architekten und Landschafts-Architekten, da hier Fragen der menschlichen Sterblichkeit beziehungsweise Unsterblichkeit berührt werden oder in anderen Worten: es geht um das Wesen und die Bedeutung des menschlichen Lebens.

Aus diesem Grund sind es vorrangig Krankheitsbilder seelischer und geistiger Symptome, auf die Therapiegärten gesundheitsfördernd wirken können. Bei körperlichen Erkrankungen bleibt der landschaftsarchitektonische Therapieansatz auf eine gute funktionale Integration von Bewegungsapparaturen und eine barrierefreie Erschließungsplanung beschränkt. Die vorrangigen Einsatzfelder sind hingegen die Psychiatrie, die Gerontologie, die Suchtmedizin und in der psychosomatischen Behandlung zu finden. Diesen medizinischen Fachgebieten entsprechend werden Therapiegärten meistens für bestimmte Krankheitsbilder angelegt. Nur selten werden Therapiegärten hingegen für einen einzelnen Patienten konzipiert. In diesem Sinne kann bei the-

rapeutischen Freiräumen von einer Indikationsarchitektur gesprochen werden, die für verschiedene Krankheitsbilder eine therapiestützende Freiraumplanung formulieren kann.

Ausgehend von der Prämisse, dass sich seelische Erkrankungen früher oder später auch durch geistige und körperliche Symptome äußern, das Innere sich also auf das Äußere überträgt, so verwandelt auch das äußere Umfeld die Innenwelt des Menschen. Dabei ist es weniger entscheidend, wie sich Gefühle und Gedanken in körperliche Zustände von Gesundheit und Krankheit übersetzen, als vielmehr die Erfahrung, dass es diesen Zusammenhang tatsächlich gibt. Andersherum, sollte deshalb ein planvoll gestalteter Freiraum das Wohlbefinden beeinflussen und regulierend auf ein gesundes körperliches Gleichgewicht wirken.

In harmonisch gestalteten Gartenbereichen können die Sinne in positiver Weise angesprochen werden und sinnstiftend auf das Unterbewusstsein des Menschen wirken. Hier können die Kranken je nach Indikation eine Atmosphäre der Entspannung oder auch der Anregung finden. Insgesamt lassen sich drei übergeordnete Kategorien von Therapiegärten unterscheiden.

Der Therapiegarten als beruhigender Freiraum

Für körperlich-seelische Erkrankungen im Gebiet der psychosomatischen Medizin sind entspannungsfördernde Therapiegärten geeignet. Diese Gärten sind auf eine Reduktion der Sinneserfahrungen ausgerichtet und ähneln darin traditionellen japanischen Zengärten mit dem Unterschied, dass sie weniger streng in der Gestaltgebung aufgebaut sind. Einige wenige Pflanzen dominieren das Gesamtbild des Gartens, über die Textur ihres Laubes und ohne allzu auffälligen Blütenflor. Die Farbstimmung des Gartens sollte von der Blüte bis zum lackierten Zaunpfosten in einer kühlen Farbtonung vorgesehen werden. Unbewegtes Wasser sollte als Spiegel eingeplant sein, um Ruhe und Klarheit in den Gartenraum zu bringen. Wenn es denn Blütendüfte gibt, so sollten es schwere beruhigende Düfte wie der des Diptams oder des Baldrians sein. Diese Pflanzen sollten entfernt von den Sitzplätzen liegen. Die Sitzplätze können gut als kleine intime Teilbereiche des Gartens ausgebildet sein, um Raum zur Meditation, zum Ausruhen, vielleicht auch zum Lesen und Träumen zu bieten.

Diese Indikation trifft auf Burn-Out Patienten, Herzinfarktpatienten, Krebspatienten und Patienten mit Hauterkrankungen zu. Es sind dies alles bekannte Zivilisationskrankheiten, die aus dem Ungleichgewicht unserer modernen und oftmals überspannten Lebensweise resultieren. Die Begegnung mit der Ruhe des Gartens bietet ein Angebot, das Betroffenen im ersten Moment in Beklemmung versetzen mag, dafür jedoch denjenigen, die sich einlassen können, neue Perspektiven eröffnen.

Der Therapiegarten als anregender Freiraum

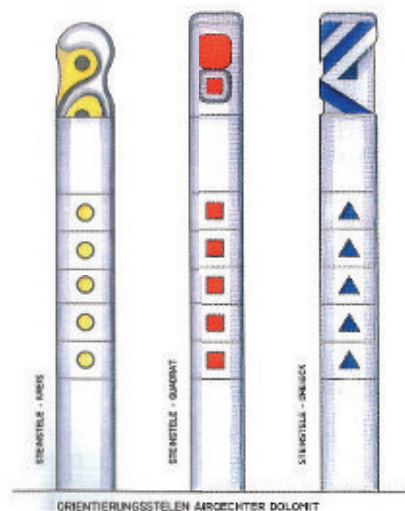
In entgegengesetzter Richtung wirkt der anregende Therapiegarten und unterstützt die Rehabilitationstherapien bei allen körperlich-seelischen Erkrankungen. Über eine Akkumulation von Sinneseindrücken sollen Patienten wieder angeregt werden, sich für die Welt zu öffnen, eigenständig

zu werden, die Selbstaktivierung zu unterstützen und den Willen zu kräftigen. Die medizinischen Gebiete, die durch diesen Gartentyp unterstützt werden, sind höchst unterschiedlich: die medizinische Rehabilitation zum Beispiel von Unfallopfern, psychiatrische Rehabilitation von Suchtkranken, Menschen mit Essstörungen und die psychologische Rehabilitation von Menschen mit Angststörungen oder Depressionen sind hier zu nennen. Solange ältere Patienten nicht unter Demenz leiden, ist der anregende Therapiegarten auch für die gerontologische Rehabilitation hilfreich.

Eine vielfältige Pflanzenauswahl schafft monatlich wechselnde Bilder aus Formen und Farben auffälliger Blüten. Die Farbgebung des Gartens sollte vom Blütenflor bis zum Bezugsstoff der Gartenmöbel in einer warmen Farbskala verwirklicht werden. Besonders leuchtend gelbe Blüten und straff aufrechte Wuchsformen prägen die Vegetation. Sprudelnde Quellen, fließendes Wasser und spritzende Brunnenfontänen sorgen zusätzlich für einen belebten Gartenraum.

In diesem Garten sollten frische und würzige Düfte überwiegen wie der des Oreganos oder, wenn es die Klimalage erlaubt, der Bitterorange. Auch eine Anpflanzung von Heilpflanzen, geordnet nach Indikationen, als kleiner Medizinalgarten kann die Aufmerksamkeit der Patienten wecken und eine Anregung dafür sein, sich eigenverantwortlicher mit dem Thema Gesundheit und Selbstfürsorge auseinanderzusetzen. Für den Planer gibt es hierbei zu beachten, dass keine giftigen oder schwach giftigen Pflanzen in der Sammlung vorhanden sind und eine fachkundige Pflege diese Pflanzensammlung erhalten kann.

Anstelle von Sitznischen bietet der anregende Therapiegarten Kommunikations- und Werkräume im Freien. Dort kann gemalt und plastisch gestaltet werden. Die künstlerisch handwerkliche Beschäftigung dient der Konzentration und dem Wiedererlangen von Kreativität nach einer schweren Depression beispielsweise. Auch Spiele wie Schach und Mühle, eine Tisch-



Entwurf der Orientierungsstele.

tennisplatte oder ein Außenbillardtisch können gut in den Therapiegarten integriert werden.

Speziell für die körperliche Rehabilitation darf in einem anregenden Therapiegarten ein Angebot von Freizeitanlagen zum Muskeltraining nicht fehlen. Sogar für ältere Menschen und Rollstuhlfahrer können einfach zu bedienende Trainingsgeräte für den Freiraum eingeplant werden. Sowohl dem beruhigenden wie auch dem anregenden Therapiegarten ist gemein, dass die planerische Indikation im Gegensatz zur Natur der Erkrankung steht. In beiden Fällen soll der Freiraum eine Auseinandersetzung provozieren, die als bittere Medizin empfunden werden kann. Am Ende der Auseinandersetzung sollte ein Einlassen auf die äußere und innere Situation des Menschen erfolgen. Die Erfahrung, die dabei entsteht, stärkt die Selbstheilungskräfte. Neben der Perspektive auf die Patienten ist auch die gesellschaftliche Perspektive auf das Thema Rehabilitation aufschlussreich. So bezifferte die Prognosestudie im September 2009 den ökonomischen Nutzen der Rehabilitation auf fünf Euro volkswirtschaftliche Einnahmen pro einen, durch die Gesellschaft in die Rehabilitation investierten Euro.

Der Therapiegarten als geschützter Freiraum

Der dritte Gartentyp ist ganz anderer Natur, hier handelt es sich nicht um körperlich-seelische Erkrankungen, sondern um geistig-körperliche Beeinträchtigungen unterschiedlichen schweren Ausmaßes. Diese Therapiegärten könnten auch als geschützte Gartenräume klassifiziert werden. Geschützt, weil diese Räume zur Sicherheit der Patienten nach außen hin abgeschlossen sind. Dies trifft für die Psychiatrie und die Gerontopsychiatrie zu. Unter den betroffenen Patienten finden sich autistische Menschen und ältere Menschen, die unter Demenz leiden.

In Abgrenzung hierzu stehen die Patienten mit Schizophrenien und Psychosen, weil diese Erkrankungen in den meisten Fällen in Schüben erfolgen und sie deshalb keiner dauerhaften klinischen Sicherung bedürfen. Sie sind rehabilitierbar im Unterschied zu autistischen und demenzkranken Patienten, die zu ihrem Schutz dauerhaft in Anstalten leben. Im Gegensatz zu den Menschen mit körperlich-seelischen Erkrankungen fehlt es den stark geistig-körperlich beeinträchtigten an Möglichkeiten, sich ein objektivierbares Bild von der Realität zu verschaffen und sich räumlich und zeitlich zu orientieren. Der Freiraum muss deshalb in sich geschlossen sein, eine einfache Wegeführung aufweisen und ausreichend Übersichtlichkeit bieten, damit Patienten sich nicht verirren und in Panik verfallen.

Bei demenzkranken Menschen ist immerhin das Erinnerungsvermögen an frühe positive Sinneserfahrungen geblieben und in der Regel besonders lebendig, auch wenn das Kurzzeitgedächtnis nachlässt oder ausfällt. Mit unterschiedlichen Gestaltungselementen kann die Sinneserinnerung geweckt werden. So kann unter professioneller Anleitung mit Hilfe eines Sensitivtrainings sowohl die körperliche als auch die vegetative, psychische Ebene des älteren Menschen positiv erreicht werden. Auch muss bei älteren Menschen an die Beschränkung des Bewegungsradius (Rollstuhl etc.) gedacht werden. Ihr Leben

spielt sich auf engem Raum ab. Daher kommt der Qualität des noch erreichbaren Raumes bzw. Gartenraumes besondere Bedeutung zu.

Je nach verbliebener Kraft der Sinnesorgane, können die älteren Menschen auf ein weit gefächertes Wahrnehmungsangebot des Freiraumes zurückgreifen zum Beispiel:

- Sehen: Landschafts- und Naturdetail, Licht und Schatten, Form und Farbe, Freiraumskulpturen
- Hören: Wind- und Wassergeräusche, Klanginstallationen
- Riechen: Kräuter- und Gewürzpflanzen, Blütendüfte
- Schmecken: Gartenfrüchte, Kräutertees
- Fühlen: Wasser, Stein, Moose, Wiese, Holz, Sand, Wind, Blindenhochbeet mit Pflanzen zum Tasten

Die Ansprache der Sinne und die damit einhergehende Steigerung des Wohlbefindens können im Umfeld der Klinik zum positiven Lebensgefühl der Kranken beitragen und bei Senioren die Lasten des Alltags erleichtern.

Ein Therapiegarten für autistische Bewohner des Wohnheims „Lebenswelt“

Über die vorgestellten Therapiegartenräume hinaus werden an Landschaftsarchitekten aber auch Aufgaben gestellt, die ganz gezielt auf bestimmte Krankheitsbilder ausgerichtet sind.

So hatten wir den Planungsauftrag, den Garten für ein Wohnheim mit autistischen jungen Menschen in Bethel zu konzipieren. Hierfür war es erforderlich, sich über das allgemeine Anforderungsprofil bei Autisten zu informieren, aber auch auf individuelle Eigenschaften der einzelnen Bewohner einzugehen. Es wurde ein Arbeitskreis aus Medizinern, Therapeuten und betroffenen Eltern der autistischen Jugendlichen zusammengestellt. In der gemeinsamen Arbeit mit uns Landschaftsarchitekten wurden die theoretischen Anforderungen definiert, die in praktische Landschaftsarchitektur umzusetzen waren.

Der Arbeitstitel des Therapiegartens bekam die Bezeichnung:

„Wohnheim Lebenswelt, Therapie- und Erlebnispark für autistische Bewohner“. Spätestens seit dem Kinofilm *Rainman* von 1988 gibt es im kollektiven Wissen der Gesellschaft eine Idee davon, was Autismus bedeutet. Allerdings sind die autistischen Erscheinungsformen unter den Betroffenen höchst unterschiedlich und das Bild, welches gemeinhin über Autisten in den Medien Verbreitung findet, ist sehr einseitig und unvollständig. Fakt ist jedenfalls, dass die Wahrnehmungsintensität vor allem im visuellen und auditiven Bereich gegenüber neurologisch typischen Menschen stark ist. Um sich vor dieser nervenaufreibenden Reizüberflutung zu schützen, finden Abschaltfunktionen im Gehirn statt. Es sind somit äußerst sensible Menschen, die sehr aufmerksam für Veränderungen in ihrer Umwelt sind. Deshalb ist die Stabilität der Umwelt für autistische Menschen von hoher Bedeutung. Für Unvorhergesehenes gibt es keine spontanen Anpassungsstrategien, so dass es schnell zu Panikreaktionen kommen kann. Um solche Situationen zu vermeiden, ritualisieren autistische Menschen ihre Handlungen. Die wiederholten Verhaltensweisen wirken vertrauensbildend auf sich selbst und andere Menschen, da mit Sicherheit eintreten wird, was zu erwarten war. Auch Menschen die nicht von Autismus betroffen sind wissen ein gewisses Maß an Berechenbarkeit, etwa im Geschäftsleben zu schätzen. Und auch bei Kindern lässt sich anhand der Puppe, die überall hin mitgenommen werden muss, die beruhigende Wirkung von Wiederholungen nachvollziehen.

Das Hauptziel der Freiraumplanung für diese Bewohner mit ihren speziellen Anforderungen an ihre Umwelt war es, die Therapieansätze des Gebäuderaumkonzeptes im Außenbereich nahtlos weiterzuführen. So konnte sich die inhaltliche Konzeption von Gebäude und Freiraum zu einer einheitlichen „Lebenswelt“ verbinden. Dafür wurden beispielsweise farblich gestaltete Stelen mit „Objektschlüsselö-



Der Blick durch den Garten.
Die Gemeinschaftsterrasse.



chern" über unterschiedlich farbige Wegebeläge zielsicher und auffindbar geplant. Die Bewohner nehmen Ihren „Objektschlüssel" als Ritual mit und legen ihn während ihres Aufenthaltes in den Hohlräumen, den „Schlüssellochern" der Stelen ab. Beim Rückweg ins Haus wird der Objektschlüssel (farbige Würfel, Dreieck, Kreise) wieder mitgenommen und im eigenen Zimmer abgelegt, so ähnlich wie beim Kind mit seiner Puppe.

Von diesem Detail abgesehen, wurde der Therapie- und Erlebnispfad grundsätzlich so in den umgebenden Landschaftsraum eingefügt, dass das unmittelbare Naturerleben das Bewusstsein des Wohlbefindens und der Geborgenheit vermittelt. Verschiedene Gartenräume mit Aktivangeboten fördern die Kommunikation untereinander und mit den Betreuern, und regen die Eigenaktivität an. Klare farbliche Strukturen machen, wie am Beispiel des „Objektschlüsselprinzips" beschrieben, die unterschiedlichen Aufenthaltsbereiche erkennbar und unterstützen dadurch die Orientierung im Freiraum.

Den Wohngemeinschaften im Erdgeschoss sind unter den Balkonen Terrassen zuge-

ordnet. Zwei Gartenhöfe, die als abgeschlossene Grünräume fungieren, bieten räumlich Geborgenheit aber auch freien Blick in die Nachbarbereiche. Diese geschützten Gartenräume eignen sich als Begegnungs- und Aktivräume für gemeinsame Beschäftigung (Spiele und Förderung der Handgeschicklichkeit, zum Beispiel Tonarbeiten). Der Erlebnispfad dient gleichzeitig als Therapiegarten. Kleinräume mit geschnittenen Hecken gefasst, bieten Geborgenheit, die Möglichkeit sich zurückzuziehen und dienen der Kommunikation in kleinem vertrautem Kreis. Der elliptische Rundweg umschließt den zentralen Rasenraum und fördert die Motorik. Die Gartenräume erhalten Ausstattungen zur Anregung der Sinne:

Hören: natürlicher Vogelgesang, das Rauschen von hohen Gräsern im Wind

Sehen: Farben und Formen von Blütenstauden, Laubfärbung, winterblühende Pflanzen, visuelle Orientierungshilfen im Wegebelag, eine flache Regenwasserfläche, in der sich der Himmel spiegelt

- Riechen: Duftpflanzen, die eine angenehme (oder auch anregende) Atmosphäre entstehen lassen, Pflanzen, die bei Berührung ätherische Düfte freisetzen
- Tasten: Steinsteine mit verschiedener Oberflächenbearbeitung, Pflanzen mit rauen, samtweichen, behaarten und glatten Blättern
- Schmecken: Unter Anleitung der Betreuer können in abgeschlossenen Nutzgärten Wildfrüchte und Kräuter probiert werden, die die Geschmackssinne in besonderer Weise ansprechen.

Mit der Einfügung des Wohnheims „Lebenswelt" in den Landschaftsraum wurde die Chance genutzt, das benachbarte Wiesental in das erweiterte Blickfeld einzubeziehen. Um den Bewohnern im geschützten Gartenraum das Gefühl des Eingespartseins zu nehmen. Die offenen Blickbezüge durch den dunklen Waldstreifen lenken den Blick in das lichte Wiesental und auf den Himmelsspiegel des Talgewässers.