



Therapieangebot an der Mittelrhein-Klinik in Bad Salzig

Gartentherapie zur Förderung der Tinnitus-Bewältigung

von Franziska Gözl, Kunsttherapeutin B. A., und Jürgen Meurer, Gartentherapeut, Mittelrhein-Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz, Boppard-Bad Salzig

Die Behandlung von Menschen mit einem chronischen, dekompensierten Tinnitus umfasst in der Regel verschiedene Bausteine, wozu auch das Erlernen von Methoden zur Entspannung und Aufmerksamkeitslenkung zählt. Aktivitäten in der Natur wie Waldbaden oder Gartentherapie können ebenfalls das Stresserleben vermindern. Franziska Gözl und Jürgen Meurer führen in der Mittelrhein-Klinik die Gartentherapie durch und erläutern im folgenden Artikel, was genau dort getan wird.

Die Behandlung von Menschen mit einem chronischen, dekompensierten Tinnitus umfasst in der Regel verschiedene Bausteine. Die Steuerung der Behandlung sollte in der Hand erfahrener Expertinnen und Experten liegen, denn in den meisten Fällen ist eine sehr individuell angepasste Therapie erforderlich. Allerdings gibt es auch einige allgemein gültige Therapiegrundsätze. Bei 80 bis 90 Prozent aller Menschen mit Tinnitus liegt eine (oftmals nicht bekannte) Hörminderung vor. Deshalb steht nach dem sogenannten Counseling (Beratung) an erster Stelle zur Tinnitus-Bewältigung eine optimale

Versorgung mit modernen Hörsystemen. Die wissenschaftliche Leitlinie empfiehlt darüber hinaus den Anschluss an eine Selbsthilfegruppe. Außerdem sollten die Betroffenen Techniken zur Förderung der Entspannung und zur Aufmerksamkeitslenkung erlernen. Dabei bieten sich zum Beispiel Aktivitäten in der Natur an. Sie verbessern die Entspannungsfähigkeit, sie fördern die Achtsamkeit und die Aufmerksamkeitslenkung und vermindern das Stresserleben. Als besonders hilfreich erweisen sich hier das „Waldbaden“ (siehe *Tinnitus-Forum* 1/2019, Seiten 38-40) und die „Gartentherapie“. Dabei kommen

ganz unterschiedliche Aspekte der Heilung zu Gute.



Abb. 1: Die Äste eines Baums erinnern an einen Gepard.

In der Mittelrhein-Klinik findet die Garten-therapie zweimal die Woche für je zwei Stunden statt. Die Gruppe von sechs bis acht Personen widmet sich dabei Projekten rund um die Natur und jahreszeitlichem Erleben, auch handwerkliche und kreative Ideen werden gerne umgesetzt. Die Aufgaben sind vielfältig, sodass sich jeder seinen Bereich suchen kann. Die Gruppe spielt eine zentrale Rolle. Dass sich auch die Therapeutin und der Therapeut nach dem Unkraut bücken, hat dabei einen starken Effekt. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, sich zu separieren, die Erfahrung zeigt aber, dass sich die meisten doch der Gruppe anschließen.

Die Gartentherapie nutzt verschiedene Angebote, um Selbst- und Sozialkompetenzen zu fördern und gleichzeitig zu erden und zu entspannen.

Parkanlage

Der große Park mit 22 Hektar bietet viel Raum zur gartentherapeutischen Gestaltung: Liegebänke, Insekten-Hotels, große Blumen-Mandalas und auch Natur-Installationen – die Möglichkeiten sind vielfältig.

Ausgewählte Bepflanzungen werden von der Gartentherapie übernommen. Im gruppendedynamischen Prozess werden die Wechselbeete bestückt und liebevoll gepflegt. Im Zentrum steht dabei nicht die Arbeit, sondern das bewusste Erleben. Die jahreszeitlichen Prozesse wirken sich erdend und ausgleichend auf die Rehabilitandinnen und Rehabilitanden aus. Auch scheinbar monotone Tätigkeiten wie Unkraut zupfen oder Fugenkratzen haben einen wohltuenden Effekt auf den gesamten Menschen. Bewusstes Gestalten von Pausen sowie Erinnerungsarbeit und Wahrnehmungsspaziergänge oder Land Art werden ebenfalls integriert.

In einem Park achtsam Neues zu entdecken und die Sinne zu schärfen macht kreativ. Die Baumschnittarbeiten der Gärtner machen die Teilnehmenden aufmerksam, sie entdecken Formen und gestalten diese aus. So springt nun ein Gepard vom Baum (Abb. 1) und eine Krake (Abb. 2) reckt ihre Stämme beziehungsweise „Arme“ in die Luft. Die anfängliche Scheu vor dem Malen war da-

bei schnell vergessen und verwandelte sich in Tatendrang und Freude. Es wurde etwas geschaffen, das dauerhaft der Allgemeinheit dient und somit stolz macht. Es ist schön zu sehen, wie die Menschen mit ihren Aufgaben wachsen. Kreativität, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen werden bei solchen Projekten besonders gefördert.



Abb. 2: Die Stämme und Wurzeln dieses Baums bilden eine Krake.

Gewächshäuser

In sechs großen Beeten werden eigene Pflanzkulturen angelegt. Die bunte Blumenauswahl inspiriert zu manch einer ausgefallenen Dekoration (Abb. 3). Das selbst gezogene Gemüse wird in der Küche gerne angenommen (Abb. 4). Auf diese Weise fließt die Arbeit der Rehabilitandinnen und Rehabilitanden unmittelbar zurück in den Reha-Alltag. Das aktive Gestalten der eigenen Umgebung und die fürsorglich nährenden Komponente sind wiederum heilsam für das Selbstbewusstsein



Abb. 3: Bunte Blumendekoration.

und die Selbstwirksamkeit. Auch eine gesunde Ernährung wird so unterstützt.

Garten der Sinne

Ein langjähriges Projekt ist die Erstellung des Gartens der Sinne (siehe Bild auf Seite 36), der von 2005 bis 2014 unter Anleitung der Gartentherapeuten von den Rehabilitandinnen und Rehabilitanden erbaut wurde.

In kleinen Schritten wurde die Vorgehensweise in der Gruppe besprochen und unter Einhaltung der baulichen Regeln umgesetzt. Unser Sinnesgarten hat im Zentrum eine Kräuterschnecke und ist mit einem überschaubaren Wegenetz, Barfußpfad, Ruhezononen und einer Sichtachse nach außen ausgestattet.

In Gruppenarbeit wurde die Bauweise für Trockenmauern besprochen und als Zentrum, in Form einer Kräuterschnecke, angelegt. Die statischen Regeln beim Mauerbau können als Metapher für andere Lebensbereiche betrachtet werden. Wenn das Fundament wackelt, stürzt die Mauer wieder ein.

Über die Jahre wurden Trockenmauern, Barfußpfad, Terrassen, Bänke und Brunnen gebaut, so wuchs der Garten ganz ohne Druck, Stück für Stück zusammen. Bei der Planung wurde darauf geachtet, die Sinne Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen durch die Bepflanzung anzuregen. Außerdem sollte die Möglichkeit für taktile Übungen integriert werden.



Die Entfremdung des Menschen von der Natur wird deutlich, wenn zum Beispiel ein Rehabilitand, Industriebandarbeiter von Beruf, das erste Mal im Garten der Sinne war und mit seinem gesamten Oberkörper im Rosmarin versank. Er war wie berauscht von dem Duft und erklärte, so etwas Schönes noch nie erlebt zu haben. Gerade die Kräuter lösen in vielen Menschen alte Geschichten aus und bieten so einen guten Einstieg zur Biografiearbeit und zum Kennenlernen.

Gartenprojekt im Gewächshaus

In der unwirtlichen Zeit von Januar bis April wird von den Rehabilitanden ein Gewächshaus-Projekt in Form eines temporären Gartens geschaffen (Abb. 5). Dabei erfolgen alle Arbeitsschritte von der Planung bis zur Ausgestaltung in Teamarbeit und ohne Druck.

Als Inspiration dienen Gartenzeitschriften. Die Rehabilitanden können sich verschiedene Komponenten aussuchen, zusammenstellen und sich gemeinsam auf ein Projekt einigen. Bachläufe, kleine Teiche, Trockenmauern, kleine Holz-Installationen oder auch Betonarbeiten und selbstverständlich Bepflanzungen sind möglich.

Anschließend wird ein grober Plan gezeichnet. Gemeinsam werden im Ausschlussver-



Abb. 4: Selbstgezoogenes Gemüse.



Abb. 5: Gartenprojekt im Gewächshaus.

Ausbildung zum Gartentherapeuten

Die Ausbildung zum Gartentherapeuten erfolgt stets praxisnah. Es werden Inhalte wie Krankheitslehre, Gartentheorie, Raumgestaltung, Sinnesqualitäten und Land Art vermittelt. Die zwei führenden Schulen sind die Bildungsstätte Gartenbau in Grünberg und das Institut für Naturheilkunde in Erfurt. Die Internationale Gesellschaft Gartentherapie e. V. (IGGT) versteht sich als Dachverband und bietet qualifizierten Austausch und Fortbildungen an.

fahren die ausgewählten Komponenten auf die vorhandene Fläche im Gewächshaus übertragen. Dabei merkt man schnell eine Diskrepanz zwischen Plan und Wirklichkeit.

In der Gruppe müssen so die ersten Kompromisse eingegangen werden, um eine ausgewogene Lösung zu finden.

Der ganze Aufbau ist ein fortlaufender und stetiger gruppendynamischer Prozess: Die Ersten planen und fangen an zu bauen, mit jedem neuen Rehabilitanden kommen auch neue Charaktere mit eigenen Fähigkeiten und Ideen dazu. Gleichzeitig müssen die Abreisenden ihr Projekt loslassen. Jede und jeder hat die Möglichkeit, eigene Ideen einzubringen, so wandelt sich der Ursprungsgedanke mit jedem neuen Gärtner.

Sägen, Hämmern und Bohren – alle Tätigkeiten werden möglichst mit handbetriebenem Werkzeug bewältigt (Abb. 6). Der Fokus liegt auf der Entschleunigung, dem bewussten Spüren der Arbeitsschritte und nicht auf dem Produkt. Ein Brett mit Winkel und Handsäge zu kürzen, erfordert Feinmotorik und Sorgfalt, es ist oft schwerer als gedacht. Frustrationstoleranz, Problemlösestrategien und Kompromissbereitschaft werden so auf natürliche Weise trainiert, und auch die Sozialkompetenz spielt dabei eine große Rolle.

Jürgen Meurer erzählt: „Ich erfreue mich an den Blicken der Rehabilitanden, wenn sie merken, dass wir mit den alten Werkzeugen arbeiten. Für ein Projekt hatte die Gruppe ein besonderes Stück Holz, einen uralten, knochentrockenen Obstbaum, aus dem Wald



Abb. 6: Sämtliche Handwerksarbeiten werden mit Werkzeugen ohne Elektroantrieb durchgeführt.



Abb. 7: Pflanzenanzucht verschiedener Blumen- und Gemüsesorten.

geholt, in den ein 22 Millimeter breites und 30 Zentimeter tiefes Loch gebohrt werden sollte. Mit einer Frau und vier Männern wurde abwechselnd zwei Stunden lang gebohrt, wir

waren alle nass geschwitzt und haben es gerade so geschafft. Die Selbstwirksamkeit wird bei dieser ursprünglichen Arbeitsweise deutlicher erlebt und Erfolgserlebnisse stärker wahrgenommen. Man bekommt auf jeden Fall eine andere Sicht auf die Dinge und kann die Leistung der Handwerker aus vergangenen Zeiten anders wertschätzen.“

Anzucht

Parallel zum Projekt-Gewächshaus werden in einem zweiten Gewächshaus Aussaaten, Topfarbeiten und Pflanzenanzucht von verschiedenen Schnittblumen und Gemüse angeboten (Abb. 7, Abb. 8). Am Anfang jeder Pflanze steht meist ein Saatkorn. Das Arbeiten mit lebender Natur lässt die Menschen in sich ruhiger werden. Sehr beliebt ist das Aussäen und Pikieren (Vereinzeln), dies sind sehr feinmotorische Aufgaben, die eine hohe Konzentration verlangen, damit den kleinen zarten Pflänzchen nichts passiert. Ein Rehabilitand wird quasi vom „Gepflegten“ zum Pflegenden, er umsorgt und kümmert sich um die Pflanzen. Er erfährt dabei ein hohes Maß an Konzentration, gleichzeitig kehrt eine innere Ruhe und Erholung ein.



Abb. 8: Gemüsepflanzen im Mistbeetkasten.



Gartentherapeut Jürgen Meurer und Kunsttherapeutin Franziska Gözl. Foto: Walter Hoinka.

Wechselt die Therapeutin oder der Therapeut zwischen den Gewächshäusern, fällt sofort die ruhige Gemeinschaft auf, zu der diese sorgfältige Tätigkeit führt. Zeit und Raum werden vergessen und eine erholsame Wirkung für Geist und Seele entsteht.

Korrespondenzadresse:



Jürgen Meurer
Gartentherapeut
Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz
Mittelrhein-Klinik
Salzbornstraße 14
56154 Boppard-Bad Salzig
E-Mail: juergen.meurer@drv-rlp.de

Alle anderen Fotos: Jürgen Meurer, Mittelrhein-Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz.



DTL auf Facebook und Instagram

Folgen Sie uns bei Facebook (Deutsche Tinnitus-Liga e.V.) und Instagram ([deutsche_tinnitus_liga](https://www.instagram.com/deutsche_tinnitus_liga)).