

Eine Verbindung von Therapie und Gartenarbeit

Konrad Neuberger

Die Arbeit mit Pflanzen hat den Menschen durch seine ganze Geschichte hindurch begleitet. Die Arbeit mit Boden und Pflanzen ist entwicklungsgeschichtlich so sehr ein Teil von uns, daß auch unsere Sprache voller Redewendungen ist, die aus der Natur und ihren Vorgängen entlehnt sind: die Früchte seiner Arbeit ernten, stark wie ein Baum, einen grünen Daumen haben, eine blühende Phantasie besitzen, verwurzelt sein, Unkraut vergeht nicht, ins Kraut schießen usw. Viele Psychiatrie-Patienten haben Probleme mit Beziehungen; wenn wir Gartenarbeit therapeutisch anwenden, gehen wir davon aus, daß ein Mensch, der psychisch krank ist und ein gestörtes Verhältnis zu seiner Umgebung hat, sich durch den Umgang mit der Natur (mit Erde und Pflanzen) wieder erholen kann. Patienten, die beziehungsgestört und entwurzelt sind, können den Weg zu Normalität und Gesundheit zurückfinden durch die Orientierung an der Natur und die Rückbesinnung auf die eigene, menschliche Natur (RS. Elsässer). Jeder, der ein Stück Garten bearbeitet wird bestätigen, daß Gartenarbeit Ruhe und Zufriedenheit vermittelt durch die Bearbeitung des Bodens und die Pflege der Pflanzen: es ist sehr beruhigend, die Dinge wachsen zu sehen.

Die Gartenarbeit hilft dem Patienten, sein Interesse an Entwicklungsmöglichkeiten zu intensivieren. Die gärtnerische Betätigung verringert die Beschäftigung mit seinen Unzulänglichkeiten (Defiziten) und fördert die Motivation.

Wie auch andere Aktivitäten verschafft dem Patienten das Gärtnern die Gelegenheit, sich auf etwas anderes als nur sich selbst zu konzentrieren. Bei den vielfältigen Arbeitsmöglichkeiten (siehe Artikel in 5/88 und 6/88 der Zeitschr.f.BT und Rehab.) können die bestehenden gesunden ‚Anteile‘ (K. Körner) und Fähigkeiten bestens beobachtet werden. K. Körner gebraucht diesen Begriff “Anteile”, um jene Teile und Fähigkeiten der Persönlichkeit zu beschreiben, die noch gesund oder defizitär sind. Das Gärtnern wird auf diese Weise als therapeutisches Medium auch zum Diagnose-Instrument. Es gibt uns Aufschluß über psychomotorische, psychosoziale und lebenspraktischen Prozeß versuchen wir diese Fähigkeiten zu fördern und zu erhalten. Sobald diese Fähigkeiten klar sind, kann der Patient neue Fertigkeiten lernen und Schwachpunkte aufarbeiten. Auf diese Weise wachsen neue Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit dem natürlichen Material und mit sich selbst.

Wenn Patienten diesen Wachstumsprozeß in der Natur erleben, werden persönliche Entwicklungen angeregt. Entwicklungsdefizite werden nachgeholt und das Neugelernte wird langsam in die Persönlichkeit integriert.

Die Arbeitsmöglichkeit in einem therapeutischen Gartenbau-Projekt verschafft uns eine ganz spezifische Zugewiese, um die erlangten Fähigkeiten in das persönliche Leben zu integrieren.

Durch die Eigengesetzlichkeit und die damit verbundenen klaren und einsehbaren Notwendigkeiten besitzt landwirtschaftliche Arbeit einen deutlichen Aufforderungscharakter, der für den Patienten als

Motivationshilfe dienen kann.

Durch landwirtschaftliche und gärtnerische Arbeit in Naturrhythmen wird dem Patienten ein festes und einsichtiges Handlungsschema geboten (säen, pflanzen, pflegen, wachsen, ernten). Damit verbunden ist das Erlebnis, dass Arbeit unabdingbar und unaufschiebbar ist.

(aus: H. Hohm, Konzept zur primär
therapeutischen Nutzung des
Gutshofes der Rhein. Landeslinik
Langenfeld vom 14.4.1982)

Psychisches Erleben in der Umwelt

Durch seine Tätigkeit setzt sich der Mensch mit seiner Umwelt auseinander. Auf diese Weise wird sein eigenes inneres Erleben beeinflusst und seine positive (oder negative) Haltung zu dieser Umgebung bestärkt.

Eine Person gilt als gesund, wenn sie mit ihrer Umgebung als geistiges und psychisches, als leibliches und soziales Wesen auf konstruktive Weise Kontakt aufnimmt. Hugo Kükelhaus bemerkt in dem Buch „Entfaltung der Sinne“ „...je weniger unsere Leistungen in bewusstsenswirksame körperliche Erfahrungen eingebunden sind, desto weniger bilden sich auch lebendige, fühlbar gestaltete Beziehungen zur sozialen und dinglichen Umwelt“ (5. 31).

Innere, psychische Prozesse stimulieren die Auseinandersetzung mit der Umwelt. In ähnlicher Weise regt die Umwelt und die Tätigkeit in ihr den Menschen zu seinem inneren und äußeren Erleben an. Wenn der Mensch Kontakt aufnimmt, so gebraucht er seine Sinne, die an der Kontakt-Grenze (contact-boundary) funktionieren.

Dieser Begriff wurde von F. Perls (1951, 1974) benutzt, um das Feld zu beschreiben, auf dem der Kontakt zwischen dem (menschlichen) Organismus und der Umgebung stattfindet. Die Sinne übersetzen die Wahrnehmung dieses Kontaktes in persönliche Erfahrung und Bedeutung.

Auf diesem Hintergrund entwickelte sich eine Vorgehensweise, die sicht- und wahrnehmbaren Tätigkeiten zu beschreiben, ebenso wie die psychischen Prozesse, die diese begleiten. Die folgenden Gedanken versuchen diese innere Tätigkeit zu beschreiben; sie können als eine Art Verdauungsprozess verstanden werden.

Gärtnerische Aktivität

Bodenvorbereitung

Was habe ich vor? Umgraben, Lockern, Einebnen; Vorbedingungen schaffen für ein gutes und gesundes Wachstum.

Säen

Den Samen in die Erde legen, einen Kern für neues Wachstum legen.

Wachsen

Entwickeln der im Samen angelegten Bedingungen und Fähigkeiten; Ausformen der spezifischen Pflanze hin zu ihrer vollkommenen Gestalt als Möhre, Salat, Blume oder Baum. Wachsen ist die Tätigkeit alles Lebendigen - da gibt es nichts spezielles zu tun - Motto: wachsen lassen und sehen, was sich entwickelt.

Pflanzen

Vorgezogenen Pflanzen ihren endgültigen Standort geben und den Platz, den sie benötigen, um sich vollständig zu entwickeln.

Pflegen

Wässern, Düngen und Hacken; die Pflanzen mit Wasser, Nahrung und Luft versorgen; jeder Pflanze den notwendigen Lebensraum verschaffen und konkurrierende Pflanzen (Unkräuter) kontrollieren, zurückdrängen; erwünschte Pflanzen an dem spezifischen Ort von unerwünschten unterscheiden: das Unkraut ist eine Pflanze am falschen Ort.

Pflanzenschutz

Pflanzen werden zenschutzmitteln

o.ä. freizuhalten.

vorbeugend oder nach Befall mit Pflanz behandelt, um sie von Pilzen, Insekten

Ernten

Die Erntereife erkennen; ernten und für den Verkauf vorbereiten; das Produkt der Pflanzen, für die man so gut sorgte, kommt an sein Ziel, es wird verkauft und gegessen.

Möglicher psychischer Prozeß

Bodenvorbereitung

Bestandsaufnahme: Was liegt vor mir? Was will ich? Bereitschaft, Teil meiner Persönlichkeit und meines Lebens neu zu ordnen und so Bedingungen zu schaffen für neue Entwicklungen. Das Ziel könnte sein: Vorbereitung für einen neuen positiven Lebensansatz schaffen.

Säen

Den Keim für neues Wachstum legen, ich habe das Gefühl von einem guten Kern, aus dem sich etwas entwickeln kann; ich kenne zwar das Resultat noch nicht, aber ich spüre, daß etwas Positives passiert und eine Bedeutung für mein Leben, für meine Beziehungen hat.

Wachsen

Für die Entwicklung und Veränderung offen sein und akzeptieren, daß es sich hierbei um natürliche Prozesse handelt, die eine gewisse Eigengesetzlichkeit haben und durch gute Umweltbedingungen gefördert werden; ich kann mich selbst annehmen und werde von meinen Mitmenschen angenommen als vollwertige Persönlichkeit, die leben, sich entwickeln und verändern kann; es ist eine Freude, zu sehen wie wir uns verändern und unter dem Einfluß unserer Umgebung wachsen.

Pflanzen

Das neu entdeckte Potential in die Persönlichkeit integrieren, mich mit mir aussöhnen und mich mit meiner Umgebung besser verstehen; erkennen, daß mein Erleben ein wichtiger und bedeutsamer Bestandteil für mich und mein Leben ist; die ganze Bedeutung wird vielleicht erst später erkannt; um zu wachsen brauche ich meinen persönlichen Raum, um zu leben, mich zu bewegen und zu entwickeln, wohingegen zu wenig Raum Stress verursacht.

Pflegen

Es ist notwendig etwas Gutes für die Pflanze wie für mich selbst zu tun; beim Unkraut jäten unterscheide ich zwischen unerwünschten und erwünschten Pflanzen, den Kulturpflanzen. Das ist auch im übertragenen Sinne zutreffend: den richtigen Ort und die Zeit zu erkennen, um meine Gedanken und Gefühle auszudrücken, mich situationsgerecht verhalten. Wenn ich das Unkraut an der Wurzel packe, wird das Feld oder Beet sauber - meine persönlichen Probleme werden klarer und weniger verworren und ich verstehe besser wofür ich arbeite; das Feld ist bereinigt von allem, was gegenwärtig nicht wichtig ist: ich lerne für die Pflanzen wie für mich zu sorgen und mir wird klar, daß ich für gesundes Gedeihen leibliche, intellektuelle und emotionale Nahrung brauche.

Ernten

Am Ende all meiner Arbeit steht die Ernte als Ergebnis meiner Bemühung; ich sehe ein von Erfolg gekröntes Resultat. Ich fühle mich bestätigt und gerüstet, mich alten und neuen Anforderungen zu stellen; Zufriedenheit und neu erlangtes Selbstvertrauen unterstützen uns bei neuen Aufgaben.

Anleitung und Zusammenfassung

Die unterstützende Begleitung durch einen Therapeuten ist sinnvoll und notwendig, um die inneren, psychischen Prozesse akzeptieren und einordnen zu können. Wenn konkrete, persönliche Themen auftreten, kann man damit arbeiten und ein Ziel herausarbeiten unter Einbeziehung von Beratung (counseling), auf Pflanzen bezogene Tätigkeiten und indem das Thema physisch ausagiert wird. Während des therapeutischen Prozesses kann sich der Schwerpunkt des Patienten verändern und eine neue Sicht der Dinge kann sich herauschälen.

In diesem Vorgehen wird die sozio-emotionale Seite des Arbeitsprozesses deutlich: die Tätigkeit wird als komplexer Vorgang betrachtet, als ein gemeinsames Arbeiten an einer Aufgabe wodurch der Patient lernt, sich als fähiges Mitglied einer Arbeitsgruppe zu begreifen.

In Ergänzung zu dem erwähnten gärtnerischen Ansatz kommen in der Gruppen- und in der Einzelarbeit Methoden der Beratung, der Verhaltens- und der Gestalt-Therapie zur Anwendung. Die gärtnerische Tätigkeit liefert einen guten Ansatz für die Prävention und die Rehabilitation psychologischer und psycho-sozialer Dysfunktionen.

Literatur

Dörner, Klaus und Plog, Ursula: Irren ist menschlich. Wunsdorf 1978

Hohm, Hartmut: Konzept zur primär therapeutischen Nutzung des Gutshofes der Rheinischen Landeslinik Langenfeld mit Hilfe eines biologisch-dynamischen Landbaus. Unveröffentlichtes Manuskript, Langenfeld 1982

Kükelhaus, Hugo und zur Lippe, Rudolf: Entfaltung der Sinne. Frankfurt aM. 1982

Perls, Fritz, Hefferline, Goodman:
Gestalt Therapy, Harmondsworth 1951,
1974

Some Conceptual Ideas in Horticultural Therapy Drawn From Practice

der Text ist erschienen im „Journal of
Therapeutic Horticulture“ Volume III
1988 (American Horticultural Therapy
Association, 9220 Wightman Road,
Suite 300, Gaithersburg, Maryland
20879

Anschrift des Verfassers:

Konrad Neuberger, M.A.
Oberbilker Allee 301
40227 Düsseldorf

Erschienen in: praxis ergotherapie Heft 6 Dezember 1991 **381**