

HEILKUNDE

Durch die Blume

 Aargauer Zeitung - Ausgabe Aarau | 08.04.2022

Eine Gartentherapie half der hirnverletzten Marguerite Paus wieder auf die Beine. Und nicht nur ihr.

Inka Grabowsky

«Als ich nach Wochen aus dem Koma aufwachte, hatte ich alles vergessen», sagt Marguerite Paus. Nicht nur wie man spricht, liest oder schreibt, auch alle Erinnerungen an ihre Familie waren einfach weg. Vor fünf Jahren hatte die 45-Jährige einen Herzstillstand, ihr Gehirn erlitt einen Sauerstoffmangel. Die promovierte Agronomin wurde aus ihrem Leben als Dozentin und Forscherin an der Berner Fachhochschule gerissen.

Nur allmählich erholt sich das Gedächtnis: «An Hochemotionales wie meine Hochzeit oder die Geburt meines Sohnes kann ich mich wieder erinnern.» Doch der Rest ihres früheren Lebens liegt irgendwo im Dunkeln ihres Gedächtnisses.

Die Anfangszeit war schwierig, und sie verlor immer mal wieder die Hoffnung. Ihre Neuropsychologin riet ihr, es doch mit einer Gartentherapie zu versuchen. «Für mich klang das sofort gut, ich mag durch meinen früheren Beruf als Agronomin die Arbeit im Garten, und vor allem wollte ich mich endlich wieder nützlich fühlen.»

Es ist viel mehr als nur Zeitvertreib

Marguerite Paus hatte das Glück, dass die Patientenorganisation Fragile in der Nähe ihres Wohnorts in Suhr AG einen Therapiergarten betreibt. Und so begann sie in einer kleinen Gruppe und durch eine Fachperson angeleitet zu säen, zu jäten und giessen. Einfach war und ist das nicht: «Ich kann mir bis heute einfach nicht merken, welches Kraut ich jäten soll und welches nicht.»

Es klingt nach Zeitvertreib, doch der Nutzen ist wissenschaftlich längst erforscht und durch Studien belegt: Gartentherapie hilft und das bei einer ganzen Vielzahl von Krankheiten. Dies sagt Martina Föhn, die an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) den CAS-Studiengang Gartentherapie leitet und Vizepräsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Gartentherapie und Gartenagogik (SGGTA) ist. «Es ist nicht nur die Ablenkung. Die Patienten bewegen sich mehr trotz Arthrose oder Rheuma. Schmerzbewältigung funktioniert besser. Man kann den Schmerz nicht nehmen, aber besser damit umgehen lernen.»

Hanteln im Gymnastikraum mögen zu schwer sein, aber die selbstbepflanzte Balkonkiste hebt man doch hoch. Allein der Blick in die Natur habe nachweislich positive Effekte. «Gallenblasenpatienten mit einem Fenster zu einem Park brauchten weniger Schmerzmittel und konnten früher aus dem Spital entlassen werden als solche mit einem Fenster auf eine Wand», fasst die Gartenbauingenieurin eine Studie zusammen.

Daneben gebe es messbare Effekte auf den Körper. Gartenarbeit sei wie leichter Sport. «Und durch den Aufenthalt im Freien verbessert sich die Immunabwehr. Das Tageslicht regt währenddessen die Produktion von Vitamin D3 für stärkere Knochen an.»

Trotz solcher Erkenntnisse ist sich die Expertin bewusst, dass die Gartentherapie Grenzen hat. «Sie kann keine Wunder bewirken, aber unterstützen. Sie ist kein Heil-, sondern ein Hilfsmittel.»

In den fast zwei Jahren, in denen Marguerite Paus nun im Therapiegarten mittut, hat sie enorme Fortschritte gemacht – anstrengend sei das aber gewesen, erzählt sie. «Das ist es immer noch, aber die Leiterin unterstützt uns und bremst, wenn es zu viel wird.»

Stark durch gegenseitige Unterstützung

Die Leiterin des Gartens in Suhr ist Karin Schnellmann: Inzwischen, in der dritten Gartensaison, treffen sich fünf Menschen auf dem Stück Land, das die Gemeinde zur Verfügung gestellt hat. Schnellmann motiviert die Menschen, sich wieder an das heranzuwagen, was vor der Verletzung zu ihrer Leidenschaft gehörte. «Es braucht Mut, weil es meist nicht mehr so geht wie zuvor. Im Garten haben alle Verständnis, wenn es nicht auf Anhieb klappt.»

Bevor Patienten nach einem Schlaganfall ans Säen, Jäten oder Büsche schneiden denken können, müssen sie grundlegende Fähigkeiten wieder lernen. Rehab Basel, eine Klinik für Neurorehabilitation und Paraplegiologie, nutzt dafür seit gut zwanzig Jahren auch einen Garten, wie die Leiterin der Ergotherapie, Barbara Schürch, sagt. «Prinzipiell wollen wir unseren Patientinnen und Patienten wieder Handlungskompetenz verschaffen. Der Garten ist ein perfektes Medium dafür.»

Das Gleichgewicht kann man in einer Sporthalle trainieren, aber auch beim Bücken nach Erdbeeren. «Sogar unsere Logopädinnen und Logopäden gehen gerne in den Garten, denn das gemeinsame Handeln kann die Kommunikationsfreude und die Wortfindung fördern», sagt Barbara Schürch.

Wer im Gartenhaus das Werkzeug reinigt, übt Feinmotorik. Wer die Aufgabe übernommen hat, im Sommer morgens die Tomaten zu giessen, übt Disziplin. Natürlich seien die rund hundert Therapeuten unterschiedlich gartenaffin, und man habe auch lernen müssen sich abzusprechen, damit es nicht plötzlich zu einer Schwemme von Salatköpfen komme, aber die positiven Erfahrungen hätten alle überzeugt. «Die Klienten sind viel motivierter, weil sie sinnhaft handeln.»

«Gartentherapie ist auch ideal für Coaching oder für Standortbestimmungen», sagt die Thurgauerin Sigrid Blank. Sie nutzt Pflanzen bei gesunden Menschen als Eisbrecher. «Die Menschen öffnen sich bei der Arbeit», sagt sie. Sie arbeitet präventiv. «Eine Therapie ist es nur insofern, als man sich hinterher besser fühlt.»

Auch die Schweizerische Gesellschaft für Gartenkultur widmet sich in ihrem aktuellen Jahrbuch Topiaria Helvetica der Gartentherapie: «Esset Bibernell, dann sterbt ihr nid so schnell. Garten und Gesundheit» (39 Franken).

Gleichentags erschienen in

- Badener Tagblatt
- bz – Zeitung für die Region Basel
- Grenchner Tagblatt
- Limmattaler Zeitung
- Luzerner Zeitung
- Oltner Tagblatt
- Solothurner Zeitung

