

Ein Ort für alle Sinne

Das Idyll ist 800 Quadratmeter groß und liegt an einem Südhang, gleich hinter dem Gemeinschaftskrankenhaus: der Therapiegarten. Hier wachsen Tee- und Küchenkräuter, Blumen, Zierpflanzen, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren und Äpfel. „Naschfrüchte“ sagt Silvia Jacoby dazu. Und genascht wird hier viel. Im Sommer Beeren und daraus gebackener Obstkuchen, später die Marmeladen und Gelees, fast ganzjährig die vielen verschiedenen Würzkräuter – in Butter, Quark, Salat, auf Brot oder als Tee.

Den Therapiegarten gibt es in Herdecke schon seit 25 Jahren, seit zehn Jahren leitet Silvia Jacoby die Patientengruppe, für die Gartenarbeit Therapie bedeutet. Sie ist „Akademische Expertin für Gartentherapie“, ein Berufsbild, das den Kunsttherapeuten gleichgestellt ist, und sich heute über die ganze Welt ausgebreitet hat, sogar bis nach New York. Denn Gartentherapie ist nicht nur in der freien Natur möglich, sondern in Form von Hochbeeten sogar auf den Zwischengeschossen von Hochhäusern. Silvia Jacoby gehörte zwischen 2006 und 2008 zu den Pionierinnen für diesen Studiengang, der von der Agrarpädagogischen Hochschule Wien und der Universität in Krems (Österreich) angeboten wird.

In der Gartentherapie können die Patienten die eigenen Fähigkeiten wahrnehmen, stärken und entwickeln, sie erleben ihre Selbst-Wirksamkeit unmittelbar. Die Bewegung an der frischen Luft, der Kontakt mit der Natur, bringt viele Patienten zu sich selbst. „Die meisten werden ruhiger bei der Gartenarbeit, sie erleben ihre Sinne, vieles wird bewusst, was vorher verschüttet war“, sagt die 45jährige ausgebildete Fachschwester für Psychosomatik. Der Garten, der immer offen steht, ist aber auch ein Ort der Besinnung, der Entspannung, des Rückzugs. Hier kann man die Gedanken schweifen lassen, die Sonne genießen oder in der Laube dem Rauschen des Regens lauschen. Oft bessert sich bei der Gartenarbeit die Stimmungslage, gestaute Emotionen und Spannungsgefühle lassen sich ableiten. „Viele Patienten können hier das, was sie im Verlauf ihres stationären Aufenthaltes erleben, besser verdauen“, sagt Silvia Jacoby. „Der Garten hilft, über die Sinne in die Achtsamkeit zu kommen. Denn bei der Gartenarbeit muss man sich konzentrieren, da kann man nicht nebenher grübeln, sonst geht es schief.“ Auch lassen sich Ängste überwinden, neue Kraftquellen erschließen.



Silvia Jacoby in ihrem Element: im Therapiegarten der Station Jona. Im Sommer, wenn alles blüht, ist es dort besonders schön.

Jede Gartentherapiestunde beginnt mit der persönlichen Begrüßung und der Frage: „Wie geht es Ihnen?“ Je nachdem, welche Antwort sie bekommt, schlägt Silvia Jacoby dann leichtere oder auch anstrengendere Arbeiten vor: „Wenn ich merke, dass ein Patient voller Ärger, Zorn und Wut ist, gebe ich ihm gern eine Aufgabe, bei der er sich abreagieren kann – ein Beet umgraben, Rindenmulch herankarren und verteilen, Wege von Unkraut befreien, Äste für den Kompost zerkleinern.“ Aber auch für geschwächte Patienten gibt es sinnvolle und nicht zu sehr belastende Tätigkeiten: da müssen verwelkte Blüten oder vertrocknete Zweige abgeschnitten, Beete gehackt, oder Unkraut gejätet werden. Es kommt darauf an, dass die Patienten dabei ihr eigenes Maß finden, sich nicht über-, aber auch nicht unterfordern.

Und nicht selten kommen auch die Ärzte, Therapeuten oder Pflegenden selbst in der Pause oder nach dem Dienst in den Garten – weil es einfach gut tut!