

# Gartengestaltung für Menschen mit Demenz

Naturerleben ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Für Menschen mit Demenz bedeutet es weitaus mehr, denn Natur kann dabei helfen, sich in einem Alltag zurechtzufinden, der immer weiter zu schwinden scheint. Aktuell leben ca. 1,7 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung in Deutschland und laut Prognose der Deutschen Alzheimer Gesellschaft könnten bis 2050 ca. 3 Millionen Menschen betroffen sein. Menschen, die sich mit einer Erkrankung auseinandersetzen müssen, die in ihrer Gesamtheit zu einer Beeinträchtigung der Geistesfunktion führen wird. Allzu oft wird in diesem Zusammenhang von „den Dementen“ gesprochen, obwohl die Einzigartigkeit einer jeden Person auch bei einer Demenzerkrankung nicht verloren geht: Jede Person ist einzigartig in ihren Wünschen, Bedürfnissen und Fähigkeiten, die in ihrer Summe die Grundlage für die Gestaltung von Lebensräumen sein sollten. Ein Garten ist unter anderem dazu da, Bedürfnisse zu befriedigen. Das heißt, um einen lebendigen Ort zu schaffen, der Bedürfnisse befriedigt und Teilhabe ermöglicht, muss sich die Gestaltung an den Fähigkeiten UND den Bedürfnissen seiner Besucher\*innen orientieren. Dabei geht es nicht etwa um die Größe eines Gartens, sondern um die Nähe zu unseren Herzen. Das ist meine Erkenntnis aus der Arbeit der letzten siebzehn Jahre. Eine wichtige Voraussetzung ist, dass der Garten zu jeder Jahreszeit Möglichkeiten anbietet, in denen Menschen mit Demenz Begegnungen erfahren und zu Handelnden werden können. Die Natur unterstützt uns dabei, denn durch sie finden wir eine gemeinsame Sprache, unabhängig von der Schwere einer Demenz.

## Die Autorin

**Ulrike Kreuer** ist Gartenbauingenieurin und Gartentherapeutin. Seit 2003 plant und gestaltet sie Gärten für Senior\*innen und Menschen mit Demenz. Sie veröffentlicht regelmäßig Texte in Fachzeitschriften und hat 2005 eine Auszeichnung für Dienstleistungen für das Alter im Rahmen des Innovationspreises NRW erhalten. Im März 2020 erschien ihr Buch „Gartengestaltung für Menschen mit Demenz“.

**Kontakt und Informationen:**  
kreuer@drittefruehling.de  
www.drittefruehling.de

## Aktivität und Teilhabe

Es sollen zum Beispiel Pflanzen und Situationen auffindbar sein, die zur Aktivität einladen und Erfolge guter Pflege und Handhabung direkt wahrnehmbar machen. Ein Garten ermöglicht beispielsweise nicht nur das unmittelbare Erleben wirksamen Handelns und gärtnerischen Tuns, sondern lädt auch dazu ein, anderen bei der Gartenarbeit zuzuschauen, um so an alte Fähigkeiten und Erfahrungen anzuknüpfen, ohne selbst aktiv zu werden. Auf der Ebene der Teilhabe soll der Garten ein breites Spektrum an Kommunikations- und Handlungsimpulsen liefern, denn beides ist Voraussetzung für soziale Kontakte. Es müssen zum Beispiel Absprachen getroffen werden, wie die Beete bepflanzt werden oder wer die neu gepflanzten Bäume pflegt. Gemeinsames Tun erfordert und trainiert unter





© Antonia-Marie Lange

anderem Respekt, Anerkennung, Toleranz und Kritik. Der Garten ist ein altvertrautes Medium und ein Übungsfeld für ein alltägliches Miteinander.

### Strukturierter Tagesablauf, natürlicher Rhythmus – barrierefrei und sicher

Ein Garten muss den natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten in seiner Gestaltung und Bepflanzung widerspiegeln. Die Jahreszeiten geben den Rhythmus vor, den alle Beteiligten hautnah erfahren können, um den eigenen Rhythmus zu stärken und zu stützen. Barrierefreiheit und ein Höchstmaß an Sicherheit ist die unbedingte Voraussetzung, die jeder Planung standhalten muss. Zudem muss die Wegeführung so gestaltet werden, dass die Selbstständigkeit eines jeden Gartenbesuchers gefördert und gefordert wird. Das Wegesystem muss im Dienste der Orientierungsfähigkeit angelegt werden, um diese zu stärken und zu unterstützen.

### Gartenprojekt in einem Altenheim: Fiktiver Ort ...

In meinem Buch (siehe Lesetipp unten) beschreibe ich neben einer Vielzahl an praktischen Tipps, drei Wochen eines Gartenprojektes in einem Altenheim, ich habe es St. Elisabeth genannt. Es handelt sich um einen fiktiven Ort, aber die Geschichten sind wahr. Geschichten von zwölf Seniorinnen und Senioren, mit denen ich in den

vergangenen siebzehn Jahren in verschiedenen Pflegeeinrichtungen Seite an Seite im Garten gearbeitet habe.

### ... und wahre Geschichten: Frau Baumann

Da ist zum Beispiel Frau Baumann, die sich überhaupt nicht für Gartenarbeit interessiert. Sie flaniert lieber durch den Garten und schlendert gemütlich die Wege entlang, so als wenn sie nie etwas anderes getan hätte. Frau Baumann ist im Reich der Schönheit beheimatet, ihre Schritte wählt sie mit Bedacht, ihre Bewegungen sind anmutig wie vor 40 Jahren. Sie ist elegant gekleidet, dezent mit Schmuck ausgestattet und stets frisch frisiert. Nur hin und wieder unterbricht sie für einen kleinen Plausch am Wegesrand ihren Bummel durch den Garten. Auch wenn ich den Inhalt ihrer Sätze nicht verstehe, spüre ich die brillante Eleganz, mit der sie ihre Worte wählt. Der neue Garten wird zum Spiegel ihrer unvergänglichen Schönheit. An manchen Tagen bringt ihr eine Mitarbeiterin einen Piccolo Sekt nach draußen, den sie wie Champagner genießt. Sie ist so beschäftigt, dass sie nicht mehr nach den Besuchen ihrer Enkeltochter fragt, auf die sie ohnehin vergeblich gewartet hätte.

### Herr Blume – Zeit seines Berufslebens Friedhofsgärtner

Völlig anders verhält es sich bei einem Herrn, der auf mich zukommt, als unser Projekt bereits seit

Abendstimmung  
im Pflegeheim

einigen Tagen läuft. Plötzlich steht er vor mir, eine magere knochige Gestalt, die nur noch von seiner Kleidung gehalten zu werden scheint, einer leicht zerrissenen Jeans und einem weinroten Sweatshirt. Seine Füße stecken in dicken braunen Velourlederstiefeln. Auf seinem Rollator ist ein kleines Radio gebunden, aus dem Countrymusik schneppert. Bisher hielt er sich abseits, umkreiste uns täglich wie ein einsamer alter Wolf. Nun steht er vor mir, sein Gesicht unter dem Schirm einer Schiebermütze versteckt, umklammert er fest die Griffe des Rollators. Er spricht leise, verschluckt die Worte, verhaspelt sich und beginnt den Satz von neuem. Seine Worte erschließen sich mir nicht, aber ich spüre seine Anspannung. Tim, der junge Pfleger, gesellt sich zu uns. Er berührt vorsichtig den Arm des alten Mannes „Guten Tag, Herr Blume“, sagt er mit ruhiger Stimme und zeigt auf die Gartenwerkzeuge, „wollen Sie es mal versuchen?“ Herr Blume stimmt mit einem kaum merklichen Nicken zu. Tim reicht ihm ein Werkzeug und auch ich nehme eine Hacke zur Hand. Wir stellen den Rollator so, dass Herr Blume ihn zum Hacken als Sitz nutzen kann. Mir fällt sofort der geübte Schwung auf, mit dem er das Werkzeug führt. Die Anspannung schwindet mit jeder Bewegung. Von da an kommt er mittags immer in den Garten und wenn alles ruht, schneppert leise Countrymusik über den Rasen und Herr Blume hackt den Boden. Später wird mir Tim erzählen, dass Herr Blume zeit seines Berufslebens

Friedhofsgärtner war.

### Frau Sommer – eine treue Zuschauerin

Nicht nur Herr Blume mag das Hacken, auch ich zähle diese Arbeit zu meinen Lieblingstätigkeiten im Garten. Ich liebe das satte Geräusch, wenn das Werkzeug in die Erde rauscht, das langsame und stete Arbeiten von Hand, um den Boden pflanzfertig vorzubereiten. Während unserer Projektzeit in St. Elisabeth habe ich beim Hacken eine treue Zuschauerin, Frau Sommer. Sie spricht kein einziges Wort, manchmal summt sie eine mir unbekannte Melodie vor sich hin oder schläft ein. Wechsle ich von einer Parzelle zur nächsten, nehme ich Frau Sommer mit. Zwischendurch reiche ich ihr etwas zu trinken oder eine Pflegerin holt sie, um mit ihr die Toilette aufzusuchen. Die eine oder andere Bewohnerin setzt sich für einen Augenblick zu ihr, um mir gemeinsam beim Hacken zuzuschauen.

Frau Sommer ist von allen Bewohner\*innen meine treueste Zuschauerin. Auch wenn wir während der ganzen Projektzeit kein einziges Wort miteinander sprechen, fühlt es sich an wie ein Kontakt, der nicht abreißen kann. Ich weiß nicht, was dieses Gefühl auslöst oder wie es entstanden ist. Sie sitzt einfach da, schaut mir zu und alles ist gut. Für uns beide, glaube ich. Vielleicht hat sie es selber erlebt, wie sich ein Rücken anfühlt nach getaner Gartenarbeit? Vielleicht stecke ich sie mit meiner guten Laune an oder sie mich mit ihrer ruhigen Ausstrahlung? Eins steht auf jeden Fall fest,

Bauerngarten eines  
Caritas Altenzentrums



wir hören beide das satte Geräusch der Hacke und riechen den Duft des nahenden Sommers.

### Die Sonnenfreundin Frau Nowak

Es liegt wirklich schon ein Hauch Sommer in der Luft und bereits am Vormittag halten sich einige Bewohner\*innen im Garten auf. Das ist durchaus nicht selbstverständlich, denn es braucht Personal, das die Menschen nach draußen begleitet. In St. Elisabeth gibt es zum Glück Mitarbeitende, denen Zeit zur Verfügung gestellt wird und die daran interessiert sind, den Bewohner\*innen Naturerleben zu ermöglichen. Kurzerhand werden alle mit Sonnenhüten ausgestattet und nach und nach gesellen sich weitere Senior\*innen dazu, denn Rudelbildung gibt es auch in Wohnheimen. Wenn nur zwei Leute zusammensitzen, weckt das wenig Neugier bei den anderen. Aber wenn da sechs sitzen, kommen immer weitere dazu. So ist die Gruppe schnell auf zwölf Personen angewachsen. Als Tageseinstieg nehmen alle ein ausgiebiges Sonnenbad. Auch ich schließe mich an. In Decken gehüllt sitzen die Damen und Herren aufgereiht auf den neuen Gartenstühlen und recken ihre Nasen der Sonne entgegen. Allen voran eine Dame aus der ersten Etage. Tim hat sie nach draußen begleitet und neben mich gesetzt. Sie scheint eine regelrechte Sonnenanbeterin zu sein. Das Gesicht zielgerichtet der Sonne zugewandt, schiebt sie die Ärmel ihrer Bluse nach oben und befreit ihr Dekolleté von lästigem Stoff. Sie trägt, wie nur wenige Frauen in ihrem Alter, ihre Haare offen. Lange graue Haare, die vielleicht mal blond gewesen sind, rahmen ihr Gesicht. Sie sitzt aufrecht, den Rücken durchgestreckt, die Füße nebeneinander. Ihre Figur wirkt athletisch, mit breiten Schultern und starken Armen. Sie scheint ihr Leben lang Sport getrieben zu haben. Vielleicht war sie Schwimmerin oder verbrachte jeden Sommer in Italien am Strand? Mit geschlossenen Augen sitzt sie da. Gut möglich, dass sie sich gerade daran erinnert, wie sie barfuß durch den Sand lief.

Ich trage ein T-Shirt, deshalb ist meine Haut an den Armen schon leicht gebräunt. „Bist du schön!“ Die Sonnenanbeterin streichelt über meinen Arm und wiederholt mehrmals, wie schön sie mich findet. Das hört natürlich jede\*r gerne, und ich überlasse ihr bereitwillig meinen Arm. Natürlich weiß ich, dass sie mit meinen gebräunten Armen eine Erinnerung verbindet. Vielleicht eine Erinnerung an ihre eigene Schönheit. Als in der Wirtschaftswunderzeit der Luxus der Fern-



reisen aufkam, wollten alle braun sein. Jenseits jeder Angst vor Hautkrebs gehörte Bräune fest zum damaligen Schönheitsideal. Einen schönen Menschen erkennt jeder, damals wie heute. Und wer äußerlich attraktiv ist, dem schreibt das Umfeld oft auch andere positive Eigenschaften zu. Kosmetika und modische Kleidungsstücke können möglicherweise die Wertschätzung durch die Umwelt fördern und damit mittelbar auch das Selbstwertgefühl. Das gilt auch im hohen Alter. Aus meinen zahlreichen Gesprächen mit Pflegenden habe ich gelernt: Wer die Haut eines alten Menschen pflegt, verdeutlicht den Betreffenden, dass jeder Körper es „wert“ ist und weiterhin eine Quelle der Freude sein darf, nicht nur der Sorge. Denn auch die Haut alter Menschen lädt dazu ein, berührt zu werden. Schön zu sein, bedeutet auch, dazuzugehören und angenommen zu sein. Vielleicht ist es auch das, woran sich die Sonnenfreundin erinnert, sich angenommen zu fühlen. Später wird mir Tim erzählen, dass sie Frau Nowak heißt und seit vielen Jahren in St. Elisabeth lebt. Wir sitzen Seite an Seite in der Morgensonne, und auch ich erkenne ihre Schönheit – jene besondere Schönheit, die in der Einzigartigkeit eines jeden Menschen liegt.

Gemeinsames Gärtnern  
in einem Alten- und  
Pflegeheim

### Frau Yilmaz erfährt Selbstwirksamkeit

Ein ganz besonderes Beispiel, wie ein Garten Menschen mit Demenz zu Handelnden werden lässt, hat Frau Yilmaz gezeigt. Frau Yilmaz, eine kleine Frau mit großen Händen, sitzt die meiste Zeit allein am Fenster ihres Zimmers und schaut hinaus. Sie wohnt schon seit einigen Jahren in St. Elisabeth und von den Mitbewohner\*innen spricht niemand ihre Sprache, nur Tariq und eine andere Pflegerin verstehen sie. An den Sonntagen sitzt sie nicht am Fenster, da kommt ihre Familie zu Besuch. Ihre Kinder, Geschwister und Enkel reden unentwegt, als wollten sie sie mit Wörtern für eine ganze Woche anfüllen. Die Kleinsten drücken sich an den weichen Körper ihrer Großmutter. Mit ihren großen Händen streichelt sie sanft über die Kinderköpfe. Ihr buntes Tuch trägt sie um den Kopf gewickelt wie einen Schleier. Hennastrahlen lugen unter ihrem Kopftuch hervor, und wenn sie lacht, strahlt sie wie die Sonne, die sie als Tätowierung auf ihrer Stirn trägt. Vor gut zwei Wochen, als wir mit unserem Gartenprojekt begannen, hat Frau Yilmaz ihren Fensterplatz geräumt. Nun sitzt sie unterhalb der alten Eichen auf einem Klappstuhl, den Frau Schneiders, die Nachbarin, ihr geschenkt hat. Frau Yilmaz sitzt dort jeden Tag und lehnt sich an den mächtigen Stamm einer der alten Bäume. Manchmal schmiegt sie sich an die rissige Borke und ihr Blick verliert sich im knorrigen Geäst der Baumkrone. Diese uralten Eichen, der Inbegriff von Kraft, Stärke und Standfestigkeit behalten ihre Blätter bis ins Frühjahr hinein und wenn niemand mehr ans Laubkehren denkt, pusten die ersten Frühjahrsstürme die Blätter von den Ästen. Mitunter sieht es dann so aus wie im Herbst, so wie jetzt im Garten von St. Elisabeth. Das Gewitter der letzten Woche hat das Laub vollständig von den alten Eichen gefegt. Das Laub hat für Frau Yilmaz einen regelrechten Aufforderungscharakter und diese Aufforderung gepaart mit unmittelbar zur Verfügung stehenden Gartenwerk-

zeugen, macht sie zur Handelnden. Für alltäglich gebrauchtes Gartenwerkzeug habe ich drei spezielle Werkzeugständer fest im Garten montiert. Ich nenne sie Docking-Stationen. An diesen Ständer hängen Laubbesen. Die Idee hinter diesen Docking-Stationen ist, Zusammenhänge herzustellen, die mit Erinnerungen verknüpft sind, welche wiederum zu Aktivitäten führen: in diesem Fall Laub + Laubbesen = Laubfegen. Das heißt, findet jemand unmittelbar dort, wo Laub liegt, auch das dazugehörige Werkzeug, kann diese Person spontan aktiv werden. Genauso macht es nun Frau Yilmaz. Sie greift sich einen Laubbesen und beginnt, die Blätter zusammenzufegen. Sie arbeitet langsam, aber stetig: bei jedem Schritt ein Atemzug und bei jedem Atemzug ein Besenstrich. Manchmal bleibt sie stehen, stützt sich auf den Besenstiel und schaut auf ins Geäst der alten Bäume. Dann geht es weiter: Schritt – Atemzug – Besenstrich. Als wenn es seit Jahren ihre Aufgabe wäre, in St. Elisabeth Laub zu fegen. Vielleicht knüpft sie an alte Fähigkeiten oder Verantwortlichkeiten an. Oder sie erlebt es als sinnvoll und notwendig, das Laub zu fegen. Was sie auf jeden Fall erfährt, ist Selbstwirksamkeit. Denn durch ihr Handeln bewirkt und verändert sie etwas: Sie befreit die Wege von Laub.

Nach drei Wochen haben wir gemeinsam einen Garten erschaffen. Wer, wann, was und wie geschaffen hat, darin gibt es keinen Unterschied zwischen Bewohner\*innen, Betreuenden, Pflegenden und Angehörigen. Alle sind wir Gärtner\*innen, mal mehr, mal weniger. Und eins ist gewiss – die Lust am Leben bleibt! Und ich bin ganz ehrlich: Mir fällt der Abschied jedes Mal auf's Neue schwer. ■

### Lesetipp



Ulrike Kreuer:

**Gartengestaltung für Menschen mit Demenz**

**Ein Praxisbuch für den Alltag**

Haupt Verlag, 1. Aufl. 2020

192 Seiten, Softcover. 29,90 Euro

ISBN 978-3-258-08188-5



### Gartengestaltung für Menschen mit Demenz

Ein Praxisbuch für den Alltag

