

## Einen seniorengerechten Garten anlegen

Frau Hansens Schmerzen sind völlig vergessen. Sie sitzt auf einem Gartenstuhl im Beet und schwärmt: „Wie das duftet! Diese satte Erde! Schau mal, das ist richtig guter Boden – und wie der duftet!“

Herr Friedrich wollte nur zu schauen, jetzt hilft er mir, die dicken Wurzeln des Efeus aus dem Beet zu graben. Obwohl er nur Hausschuhe trägt und eigentlich nicht mitmachen wollte, ist er völlig konzentriert dabei. Frau Lüders, die vorher meinte, sie könne sich nicht bücken, hängt kopfüber in der Rabatte und pflanzt Lavendel. Und Frau Meister, die über die eingeschränkte Beweglichkeit ihres Arms klagte, räumt zufrieden Erde aus einem Kübel.

Ein gemeinsames Gartenprojekt verbindet vielfältige Vorteile:

- Die SeniorInnen bewegen sich an der frischen Luft und erweitern ihren Spielraum. Auch Personen, die zuvor noch über Einschränkungen und Schmerzen klagten, sind begeistert und zielstrebig dabei
- Umwelteinflüsse wie Temperatur, Wind, Sonneneinstrahlung, Wahrnehmung des Untergrund usw. regen den Organismus ganzheitlich an
- Erinnerungen an den eigenen Garten und Zeiten als Familie werden wieder wach und heben die Laune
- Kompetenzen und Erfahrungen aus dem eigenen Garten früher lassen sich abrufen und erfolgreich einsetzen
- Insekten und kleine Tiere wie Regenwürmer, Tausendfüßer, Marienkäfer lassen sich beobachten und berühren, in der Nähe bauen Singvögel ihr Nest: Die Tierwelt wird ganz von allein erlebbar
- Das Ergebnis des eigenen Tuns fördert die Selbstwirksamkeit: "Ich habe heute etwas geschafft!"
- Es macht stolz, sich aktiv für einen Bienengarten, ein Kräuterbeet, eine Rabatte mit alten Rosensorten zu engagieren und darüber mit anderen ins Gespräch zu kommen

Selbstverständlich erhalten die SeniorInnen bei der Gartenarbeit Unterstützung durch Stühle zum Ausruhen, Getränke, ein Sonnensegel bei Hitze oder einen Unterstand bei Regen.





Bei der Auswahl passender Pflanzen sind grundlegende gärtnerische Überlegungen gefragt:

- Mehrjährige Stauden sind einjährigen deutlich vorzuziehen, weil sie einmalig gepflanzt werden und im folgenden Jahr wiederkommen, was die Arbeit deutlich verringert. Einjährige Pflanzen, die sich selbst aussäen, können mehrjährige ergänzen.
- Ist der Standort schattig und feucht, sonnig und trocken, halbschattig, sandig oder lehmig? Jede Pflanze sollte passend zur Umgebung ausgesucht werden, um einerseits gut wachsen zu können und andererseits den Pflegeaufwand gering zu halten (der nämlich im Zweifelsfall bei der sozialen Betreuung hängen bleibt...). Dabei sind einheimische Pflanzen vorzuziehen: Sie sind den klimatischen Bedingungen angepasst und bei den SeniorInnen bekannt, beispielsweise typische Stauden aus einem Bauerngarten.
- Hat die Pflanze mehrere nützliche

Eigenschaften? Ist sie für Bienen und Falter attraktiv? Lassen sich die Blätter in der Küche verwenden, beispielsweise im Salat oder Tee? Trägt sie zusätzlich essbare Früchte?

- Um Tieren Nahrung zu bieten, sollten die Blüten ungefüllt sein und Verblühtes über Herbst und Winter stehen gelassen werden, da Vögel Samen aus den Blütenständen picken und Insekten in den Stängeln überwintern

Damit auch bewegungseingeschränkte Personen gut teilnehmen können, sollte die Hälfte der Arbeiten im Sitzen oder Stehen auf Bauchhöhe stattfinden können:

- Balkonkästen werden auf den Terrassentischen platziert, gemeinsam mit Erde und Pflanzen befüllt. Parallel arbeiten fitte SeniorInnen im Beet, so können sich alle an der Gartenaktion beteiligen
- Eine Kräuterspirale wird auf dem Rasen angelegt (dafür den Gärtner und Angehörige um Mithilfe bitten), sie kann anschließend im Sitzen oder Stehen beerntet werden
- Hochbeete können sowohl auf Terrassen als auch auf dem Rasen platziert werden, sie eignen sich besonders für das Pflegen und Ernten von Kräutern und Gemüse
- Balkonkästen und Kübel mit Obststräuchern eignen sich besonders für Personen, die nicht mehr eigenständig in den Garten gehen können



Selbst mit fitten SeniorInnen ist ein Gartenprojekt betreuungsintensiv:

Der Boden muss vorbereitet werden, Gras und Unkraut werden entfernt. Manche Männer lassen sich gerne für grobe Arbeiten mit dem Spaten einsetzen, oder die Betreuung gräbt den Boden um und lässt die Unkräuter von den SeniorInnen aus dem Boden ziehen (wer sich nicht bücken kann, nimmt hier eine kleine Harke zuhilfe).

Im Vordergrund der Beete können die Damen und Herren relativ eigenständig Löcher graben und Stauden einsetzen, weiter hinten gräbt die Betreuung größere Löcher für höher wachsende Stauden. Hier können die SeniorInnen helfen, indem sie die Pflanzen aus den Töpfen lösen und nach hinten ins Beet reichen und die kleinen Plastikschildchen vom Topf ziehen, um sie neben den Stauden in der Erde zu platzieren.



Anschließend werden die Pflanzen angegossen, große Gießkannen werden dabei nur zur Hälfte gefüllt und können mit dem Rollator vom Wasserhahn an der Hausmauer zum Beet transportiert werden. Oder die Betreuungskraft füllt und trägt die Gießkannen.

Es lohnt sich, nur kleine Grüppchen von maximal vier Personen gleichzeitig im Garten einzusetzen, da alle

erwarten, persönlich betreut zu werden. Selbst eigenständige SeniorInnen benötigen plötzlich doch ein anderes Werkzeug, stellen Fragen, wünschen sich Bestätigung bei ihrem Tun, brauchen Hilfe mit schweren Gießkannen usw. So habe ich die Erfahrung gemacht, dass kleine Gruppen in 90 Minuten (inklusive Vorstellung der Arbeiten heute, Austeilen des Materials, Aufräumen am Ende) einerseits viel schaffen und andererseits als Nachmittagsaktivität völlig ausreichen.

Damit die SeniorInnen sich mit "ihrem" Beet identifizieren und Verantwortung beim Gießen oder Schnecken sammeln übernehmen, sollten sie mehrfach an der selben Stelle aktiv werden. Andere Kleingruppen können sich fest um andere Bereiche kümmern, so kommt es zu keinen Unstimmigkeiten untereinander.

Damit der Garten langfristig gepflegt und genutzt wird, bietet es sich an, eine „Garten-Gruppe“ zu etablieren. Zu zweit oder zu dritt können die SeniorInnen in Kleingruppen auf dem Balkon und im Außengelände aktiv sein. Dabei sollten Pflichtaufgaben wie gießen oder Schnecken sammeln mit Highlights wie Kräuter ernten und gemeinsam verarbeiten kombiniert werden.