

Online-Interview auf taspo.de:

Interview: „Gartentherapie ist bei jedem Menschen wirksam“

Pflanzen, Naturmaterialien und gärtnerische Aktivitäten miteinander verbinden und zu Erlebnissen werden lassen – das ist die Aufgabe von Corinna Cieslik-Bischof. Die 52-Jährige gelernte Gärtnerin hat sich dafür entschieden, als Gartentherapeutin ihre Leidenschaft und ihr Gespür für Pflanzen mit der Ambition Menschen zu helfen zu verknüpfen. Als Gründerin des Vereins „Gründe Stunde“, bietet sie Interessierten in ihrem eigens entwickelten Therapiegarten in Mellendorf die Möglichkeit, sich ganz bewusst auf die Natur einzulassen. Die TASPO sprach mit ihr über ihre Arbeit als Gartentherapeutin, ihre Motivation und die Rolle der Natur in unserer heutigen Gesellschaft.

Frau Cieslik-Bischof, wie wird man Gartentherapeutin?

Ich habe von 2010 bis 2012 meine Fortbildung „Gärten helfen Leben“ bei der Caritas in Köln absolviert. In dieser Form gibt es die Fortbildung nicht mehr, inzwischen ist sie mit ähnlichem Konzept in der Bildungsstätte für den Gartenbau in Grünberg angesiedelt. Damals saßen Gärtner, Ergotherapeuten und Personen aus den Pflegeberufen in einem Kurs, was ich sehr spannend fand. Ein Großteil der Schulung hat sich mit medizinischen Grundlagen, Pflegekonzepten und rechtlichen Fragen beschäftigt. Ein anderer Schwerpunkt waren die gärtnerischen und pflanzenkundlichen Programme. Inzwischen kann man in ganz Deutschland Fortbildungsprogramme zur Gartentherapeutin finden, man sollte sich die Angebote allerdings genau anschauen, da gibt es große Unterschiede.

Sie sind gelernte Staudengärtnerin. Wie kam es dazu, dass Sie sich zur Gartentherapeutin haben ausbilden lassen? Was ist Ihre Motivation?

Nachdem ich fast 20 Jahre selbständig als Gärtnerin gearbeitet habe, war es Zeit für eine Veränderung. Mir war klar, dass ich diesen Beruf, den ich sehr liebe, in dieser Form nicht bis zur Rente durchhalten würde. Deshalb fing ich an zu recherchieren und stieß auf einen Schnupperkurs zur Gartentherapie in Grünberg. Danach habe ich mich in Köln beworben, um dort die Fortbildung zu absolvieren. Da ich nicht nur Gartengruppen aufbaue und betreue, sondern mich auch planerisch weiter um Außenanlagen kümmere, habe ich noch immer einen großen Bezug zum Gärtnern. In Senioreneinrichtungen mit Pflanzen und Erden zu arbeiten ist oft nicht leicht, aus hygienischen Gründen, Platzmangel oder wenig Personal, dass sich um Pflanzen kümmern kann. Der Aufwand und die Beharrlichkeit lohnen sich aber, wenn man die zufriedenen und strahlenden Gesichter der Teilnehmer der gartentherapeutischen Runden sieht. Hat man sich erst einmal kennengelernt, spricht es sich im Hause rum, dass die Gärtnerin kommt und die Gruppe wird immer größer.

Welche Rolle spielen Garten und Natur in unserem Leben?

Wir merken erst wie wichtig Garten und Natur für uns sind, wenn wir keinen Zugang dazu haben. Waldspaziergang, Wandern in den Bergen oder über Wiesen werden als Ausgleich zum Arbeitsalltag genutzt, da wirkt die Natur von selber. Stress wird abgebaut, was auch beim Herzkreislaufsystem messbar ist. Im Garten gilt dies genauso, positiv kommt dort die

körperliche Betätigung hinzu. Die Betätigung und die Gestaltung des Gartens sollten dabei immer den Fähigkeiten des Nutzers entsprechen.

Wie kommen Ihnen die Ideen zu gartentherapeutischen Maßnahmen? Gibt es spezifische Vorgaben?

Vorgaben gibt es so nicht, ich denke jeder der gartentherapeutisch arbeitet, setzt auch andere Schwerpunkte. Ich selber versuche viele gärtnerische Tätigkeiten mit einfließen zu lassen. In den Gruppen wird gesät, pikiert, getopft und gepflanzt. Am Anfang habe ich auch viel ausprobiert. Dabei geben die Teilnehmer oft eigene Impulse für Tätigkeiten. Wichtig ist für mich, auch immer der Austausch mit Kollegen. So gibt es inzwischen einige Stammtische, die sich regelmäßig treffen.

Im Winter ist das Angebot an pflanzlichen Erlebnissen draußen in der Natur eher begrenzt. Welche Aktivitäten bieten Sie den Klienten in der eher kalten Jahreszeit?

Um im ganzen Jahr sinnreiche Angebote anbieten zu können, erstelle ich mir einen Jahresplan an dem ich mich orientiere. Zum Beispiel pressen wir im Frühjahr oder Sommer Blüten und Blätter, welche im Herbst weiter zu Fensterbildern verarbeitet werden. Oder wir zupfen mehrmals im Jahr Kräuter, Duftpflanzen oder Blüten, die getrocknet und schließlich zu Duftkissen verarbeitet werden. So gibt es einige Tätigkeiten, an die man im Sommer denken sollte, damit man auch in den Wintermonaten Material zur Verfügung hat.

Wie ist das Feedback zu Ihrer Arbeit?

Bisher hatte ich durchweg positive Rückmeldungen. Einerseits von den Teilnehmern selber oder den Betreuenden, die berichten, dass noch tagelang von den Gartenrunden erzählt wird. In der Öffentlichkeit ist es etwas anders - viele können sich unter dem Begriff Gartentherapie nichts vorstellen. Habe ich meine Tätigkeit erklärt und welcher Sinn dahintersteht, berichten viele selber von ihrem Befinden bei der Gartenarbeit oder Spaziergängen. Gartentherapie ist eben bei jedem Menschen auf die ein oder andere Weise wirksam!

Sind weitere Projekte für die Zukunft geplant?

Zurzeit arbeite ich an einem Projekt, in dem Senioreneinrichtungen mit Hilfe der Krankenkassen die Gartentherapie etablieren wollen. Im nächsten Jahr besteht unser Therapiegarten Grüne Stunde in der Wedemark bereits fünf Jahre, da stecken wir bereits in der Planung.