



Von Hannelore Mezei



„Ich hab' dauernd Rheumaschmerzen, doch die letzten zwei Stunden beim Aquarellieren hat mir nichts weh getan!“ Die 72-jährige Dame verlässt stolz und zufrieden mit Blumentopf und Bild den Kurs „Pflanzen – Zeichnen – Malen“. Sie hat nicht nur Blumen selbst eingesetzt, sondern diese anschließend auch auf einem Aquarell festgehalten.

„Pflanzen – Zeichnen – Malen“, ein von der Wiener Malerin Mag.art. Christina Holländer entwickeltes Kreativprogramm, vereint Gartenthera-

pie und künstlerische Tätigkeit. „Das Programm eignet sich für Jung und Alt gleichermaßen, durch den Beruf gestresste Menschen, Senioren oder desorientierte Personen“, so die Künstlerin, die für diese Tätigkeit ein Studium der Gartentherapie an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik absolviert.

Die positiven Auswirkungen des „Gartels“ auf Psyche, Geist und körperliche Gesundheit sind allgemein bekannt. Im angelsächsischen Raum ist diese spezielle The-

rapie seit vielen Jahren etabliert. 2002 wurde erstmals in Österreich die Idee zur Gartentherapie von der Österreichischen Gartenbaugesellschaft aufgegriffen und schließlich in Kooperation mit der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik und dem damaligen Geriatriezentrum Am Wienerwald umgesetzt.

Es wurde ein Therapiegarten angelegt, in dem die Bewohner des Geriatriezentrums entsprechend ihren Fähigkeiten mit Pflanzen arbeiten konnten, jeweils unter Anleitung

von Sozialpädagogen, Psychologen, Agrarpädagogen, Praktikanten bzw. Studenten der Hochschule und Gärtnern. Durch diese Aktivitäten konnten die körperlichen und geistigen Fähigkeiten der alten Menschen wieder aktiviert und verbessert werden. Gleichzeitig stiegen durch die im Garten erbrachten Leistungen das Selbstvertrauen der Senioren, sowie ihre Sozialkompetenz im Umgang mit anderen.

Heute ist die Gartentherapie etabliert und wird erfolgreich bei psychischen Problemen,



Mit Begeisterung wird gepflanzt und gezeichnet. Die Kombination von Gartenarbeit und Kunst bereitet allen Freude.



finden die Blume“

**Pflanzen – Zeichnen – Malen:
Ein neues Programm
kombiniert Gartentherapie
mit künstlerischer Tätigkeit**

Suchtkranken, Burn-out, sowie weiterhin bei alten Menschen in Heimen eingesetzt.

Als Mag. Christina Holländer, die nicht nur eine international tätige Künstlerin ist, sondern auch seit vielen Jahren Malkurse für Kinder und Erwachsene leitet, erstmals davon hörte, hatte sie sofort die Idee, dies mit einem Malkurs zu kombinieren. „Wenn dem Gärtnern die kreative Facette hinzugefügt wird, kann die Natur noch eingehender erlebt und die positive Wirkung der Gartentherapie verstärkt werden“. In der Umsetzung wurde sie von der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik unterstützt.

Ihre Kurse, die sie in der Hochschule, privat, sowie in Senioren- und Pflegeheimen abhält, erfreuen sich großer Beliebtheit. Menschen, die sich einfach entspannen möchten, profitieren davon ebenso wie Burn-out Kandidaten, Senioren mit körperlichen Einschränkungen oder einer Demenzerkrankung.

In den Kursen wird zuerst „gegartelt“, es werden Blumen und Kräuter gepflanzt, Blumensträuße gebunden, etc. und anschließend das Werk ge-

Mag. Christina Holländer arbeitet natürlich auch an eigenen Werken (siehe Foto unten) für ihre nächste Ausstellung

malt. „Dadurch beschäftigen sich die Teilnehmer noch länger und intensiver mit der Natur, die Wirkung ist nachhaltiger“, so die Künstlerin.

Die beiden Tätigkeiten entspannen, vermitteln doppelte Erfolgserlebnisse, rufen bei alten oder demenzkranken

Menschen schöne Erinnerungen wach, bei Teilnehmern mit psychischen Problemen kann wieder die Neugier auf das Leben und die Natur geweckt werden.

Auch der soziale Wert in der Gruppe steigt. Christina Holländer: „Allein der Kontakt mit Pflanzen, Blumen und Kräutern hat in meinen Kursen schon so manchen Menschen, der seit langem nicht mehr gesprochen hat, zum Reden gebracht.“

Eines ist allen Teilnehmern gemeinsam: Sie fühlen sich nach der gärtnerischen und künstlerischen Beschäftigung rundum wohler.

Nähere Informationen über Kurse unter www.gartentherapie.chpart.at oder ☎ 0676 71 41 851.



Fotos: Holländer (4), Fotolia (2)



Schluss mit schwachen Nerven

Wer kennt das nicht: Stress, innere Unruhe, Konzentrations- und Schlafstörungen.

Die rein pflanzlichen Inhaltsstoffe der tibetischen Kräuterrezeptur **PADMA Nervotonin®** dienen dem seelischen Gleichgewicht und unterstützen die innere Ruhe und natürliche Gelassenheit.



PADMA Nervotonin® ist ein Nahrungsergänzungsmittel und in jeder Apotheke erhältlich.

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise dar.

Anzeige