

4 Anregungen aus der Praxis für die Praxis

Einige Tipps zum guten Gelingen vorweg

Der Bedarf an verschiedenen Materialien ist in der Gartentherapie relativ hoch, deshalb ist ein eigener Raum dafür sehr angenehm. Gibt es diese Möglichkeit nicht, ist es noch viel wichtiger, die Fülle durch eine ruhige, klare Ordnung zu bändigen. Im Therapieraum habe ich lediglich eine Grundausstattung an Bastel- und Schreibmaterial, Büchern, kindgerechten Nachschlagwerken und eine Auswahl an Spielen. Was ich darüber hinaus benötige, hole ich vor jeder Sitzung aus dem Materialraum, den die KlientInnen nur in meiner Begleitung aufsuchen dürfen. (Übrigens: Bei der Preisgestaltung die Materialkosten nicht vergessen!)

Zur Materialbasis gehört bei mir eine umfangreiche Sammlung von Naturmaterialien (gepresste Blumen, leere Schneckenhäuser, Ästchen mit Flechten, Sämereien ...).

Verschließbare durchsichtige Plastikboxen, die stapelbar sind und vorne beschriftet werden, erleichtern das Suchen und v. a. das Finden des benötigten Materials ganz ungemein. Weiterer Vorteil dieses Systems: Es bietet eine Orientierungshilfe für KlientInnen, die noch nicht lesen können oder große Schwierigkeiten damit haben.

Unverzichtbar ist für mich eine einfach zu bedienende, stabile Blumenpresse mit mehreren Etagen.

Damit der Arbeitstisch während des gemeinsamen Tuns nicht im Chaos versinkt, präsentiere ich das benötigte Material auf einem Servierwagen, der flexibel platziert werden kann.

Jeder Monat steht unter einem bestimmten Motto, das zur Jahreszeit passt und auf der therapeutischen Ebene viele Anknüpfungspunkte und Transfermöglichkeiten eröffnet. Wenn möglich, habe ich zu jedem Monatsthema ein Spiel und passende Bücher.

Starte ich mit einer gestalteten Mitte, drapiere ich diese in der Regel auf dem Fußboden und lege Sitzkissen dazu. Die Kinder kommen leichter an, weil das Setting





aus Kindergarten und Schule als Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch bekannt ist.

Was das Material für die Tätigkeiten im Garten betrifft, verfare ich draußen ähnlich wie drinnen: Der Geräteschuppen ist für die KlientInnen normalerweise tabu. Alle für die Einheit benötigten Utensilien und Werkzeuge lege ich vorher bereit.

Zum Teil habe ich Werkzeug, das extra für Kinder gefertigt wurde, aber in der Regel handelt es sich um ganz „normales“ Werkzeug, allerdings in einer möglichst kleinen und leichten Ausfertigung. Bei KlientInnen mit körperlichen Einschränkungen ist an entsprechend modifiziertes Werkzeug zu denken.

Wichtig sind für mich im Garten an strategischen Punkten verteilte Sitzmöglichkeiten. Ein Sitzplatz bietet beispielsweise einen besonders schönen Ausblick, ein weiterer ist ein guter Rastplatz bei anstrengenden Tätigkeiten und wieder ein anderer liefert die Geborgenheit einer ruhigen Gesprächsecke.

Ein Sortiment an Gießkannen und Eimern in unterschiedlichen Größen und Farben habe ich nicht nur wegen der Altersunterschiede meiner KlientInnen, sondern beispielsweise auch für Rechen- und Suchübungen.

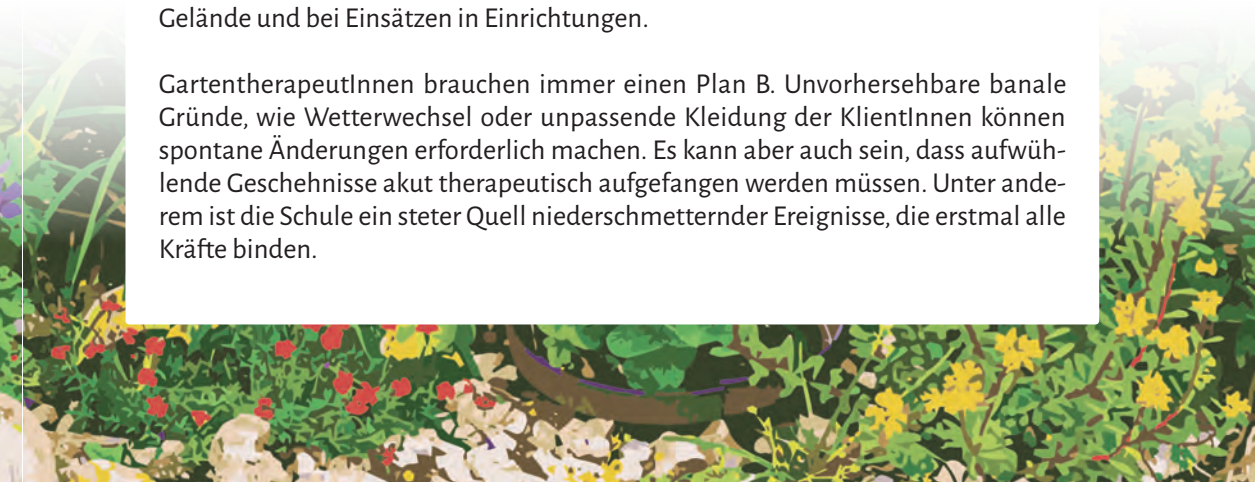
Jede/r KlientIn hat für die gesamte Zeit bei mir ein eigenes Paar Arbeitshandschuhe, das nach dem Abschluss der Behandlung entsorgt wird.

Da es draußen auf und unter der Erde viel zu erkunden gibt, brauche ich häufig Utensilien zur Naturbeobachtung und für kleine Experimente wie (Becher-)Lupen, Messbecher, Metermaß und dergleichen.

Abgerundet wird die Gartenausstattung durch Spielgeräte, mit deren Hilfe man überschüssige Energien abbauen (z. B. Bälle, Tischtennisplatte) oder Konzentration aufbauen (z. B. großes Mikado, Boule) kann.

Ein leichter Klapp-Bollerwagen ist eine angenehme Transporthilfe bei Gängen ins Gelände und bei Einsätzen in Einrichtungen.

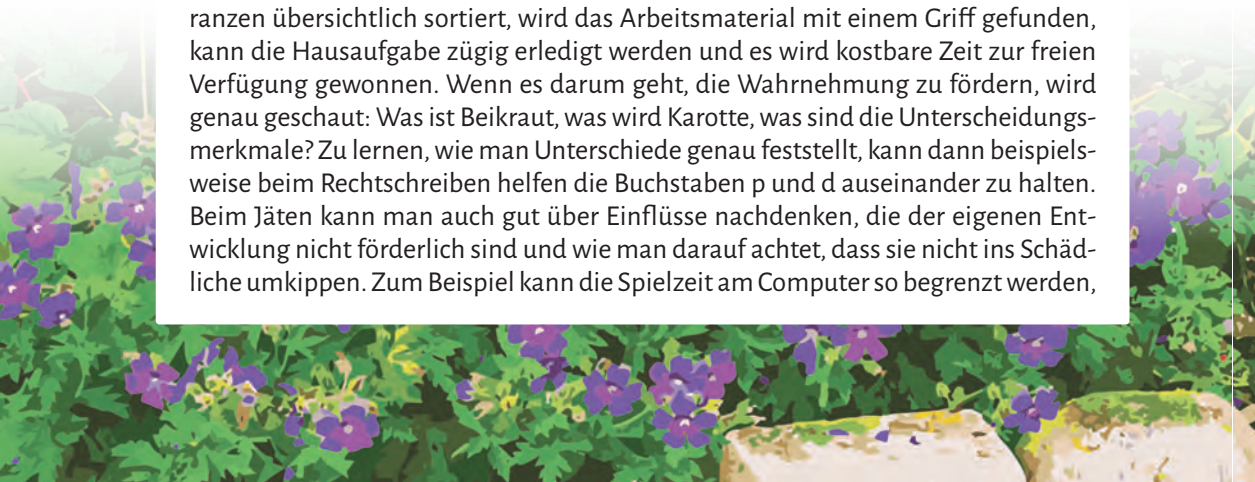
GartentherapeutInnen brauchen immer einen Plan B. Unvorhersehbare banale Gründe, wie Wetterwechsel oder unpassende Kleidung der KlientInnen können spontane Änderungen erforderlich machen. Es kann aber auch sein, dass aufwühlende Geschehnisse akut therapeutisch aufgefangen werden müssen. Unter anderem ist die Schule ein steter Quell niederschmetternder Ereignisse, die erstmal alle Kräfte binden.



Nicht nur wenn man anfängt – aber da ganz besonders – gartentherapeutische Elemente ins eigene Arbeitsfeld zu integrieren, ist es wichtig, Therapieeinheiten vor dem Praxiseinsatz in einem Selbstversuch auf ihre Tauglichkeit zu testen. Klappt der angedachte zeitliche Ablauf? Funktioniert das gewählte Material wie gewünscht? Wo komme ich in Schwingungen, die mir wohltun, die mich beglücken? Wo hakt es? Wo sperrt sich etwas in mir? Da man in der Gartentherapie in gewisser Weise immer sich selbst mitbehandelt, ist es unverzichtbar, sich der persönlichen Anteile am Geschehen stets bewusst zu sein. Die Gartentherapie macht es den Handelnden nicht immer leicht, eine klare Grenze zu ziehen. In manchen Bereichen, wie zum Beispiel der Aromatherapie, kann man sich der Wirkung gar nicht entziehen, weshalb man besonders achtsam sein muss.

Nicht nur die Therapieeinheiten sollten einem kritischen Probelauf unterzogen werden. Die verwendeten Pflanzen müssen ebenfalls auf ihre Zuverlässigkeit geprüft werden. GartentherapeutInnen brauchen dafür Ausdauer und Geduld, denn manches Vorhaben kann erst nach mindestens einer Saison als Versuchspflanzung in die praktische Arbeit mit KlientInnen eingebracht werden. In unserer Erde wachsen zum Beispiel keine Karotten, die diesen Namen auch verdienen, ganz egal, welchen Aufwand ich zur Bodenverbesserung betreibe. Bei diesem in der Therapie gut und vielseitig einsetzbaren Gemüse half nur das Ausweichen auf höhere Pflanzkisten mit geeignetem Substrat. Bis zu dieser Einsicht hat es einige Runden gedauert.

Gartentherapeutische Themen bieten meistens ein Spektrum an therapeutischen Verwendungsmöglichkeiten an, weshalb ich bewusst auf Angaben über die Dauer einer Tätigkeit verzichtet habe. Abhängig vom gesetzten Schwerpunkt kann sie stark variieren. Gleiches gilt für Altersangaben. Selbstverständlich ist der Schwerpunkt so zu wählen, dass er mit der individuellen Thematik der KlientInnen korrespondiert. Indirekt sind die anderen Inhalte natürlich trotzdem präsent und ihre Bewältigung durch die KlientInnen dient der erweiterten Diagnostik und fließt in die Evaluation mit ein. Unkraut jäten kann zum Beispiel Aggressionen in geordnete Bahnen lenken. Es kann aber auch dazu dienen, die dann geschaffene Ordnung zu genießen und diese als ein Prinzip wahrzunehmen, das Gestaltungsspielraum schafft. Die übrigen Pflanzen bekommen mehr Licht und Nährstoffe. Ist der Schulanzen übersichtlich sortiert, wird das Arbeitsmaterial mit einem Griff gefunden, kann die Hausaufgabe zügig erledigt werden und es wird kostbare Zeit zur freien Verfügung gewonnen. Wenn es darum geht, die Wahrnehmung zu fördern, wird genau geschaut: Was ist Beikraut, was wird Karotte, was sind die Unterscheidungsmerkmale? Zu lernen, wie man Unterschiede genau feststellt, kann dann beispielsweise beim Rechtschreiben helfen die Buchstaben p und d auseinander zu halten. Beim Jäten kann man auch gut über Einflüsse nachdenken, die der eigenen Entwicklung nicht förderlich sind und wie man darauf achtet, dass sie nicht ins Schädliche umkippen. Zum Beispiel kann die Spielzeit am Computer so begrenzt werden,



dass der Spaß daran ausgelebt werden kann, ohne dass negative Auswirkungen daraus resultieren, weil keine Zeit mehr bleibt, andere Aufgaben zu erledigen.

Je sorgfältiger das Angebot auf die individuellen Bedürfnisse der KlientInnen zugeschnitten ist, desto größer ist der Lernerfolg. Meines Erachtens liegt eine der großen Stärken der Gartentherapie darin, dass sehr sensibel persönlichkeitsorientiert gearbeitet werden kann und dadurch Gesprächs- und Handlungshorizonte eröffnet werden. Bei „unbelasteten“ Tätigkeiten werden Vokabular und Fertigkeiten erweitert und erprobt, bis sie sicher beherrscht werden. Im nächsten Schritt können die KlientInnen dann zur Bewältigung ihrer Themen auf diese Ressourcen zurückgreifen.

In diesem Zusammenhang ist es unter anderem wichtig, auf die Entwicklungszyklen der ausgewählten Pflanzen zu achten. Aussäen und Setzlinge zu pflanzen sind, neben den aktuellen therapeutischen Belangen, die damit verbunden sind, auch ein Versprechen für die Zukunft. Es muss gut abgewogen werden, welche Rolle es spielt, ob die KlientInnen die Früchte ihrer Anstrengung sehen werden. Wenn Dahlienknollen Ende Oktober sorgsam eingewintert werden und durch diese Umsicht



unbeschadet im Mai wieder eingepflanzt werden können, so blühen sie doch erst im Juni.

Ganz allgemein spielt der Faktor Zeit eigentlich immer eine Rolle, wenn man sich auf eine Therapie einlässt. Gartentherapie verhilft den KlientInnen diesbezüglich zu einem leichteren Zugang, denn während des Jahreskreislaufs können unterschiedlichste Entwicklungsrhythmen, die ihren je eigenen Gesetzen folgen, beobachtet werden. Bei vielen Aufgaben, die einem das Leben stellt, müssen unzählige kleine Beiträge zur Bewältigung geleistet werden, um insgesamt erfolgreich zu sein. Dabei kann man sich zum Beispiel an der Taglilie orientieren. Ihre einzelnen Blüten erscheinen jeweils nur einen Tag, die Pflanze als Ganzes blüht über Wochen. Im Bewusstsein dieser Kreisläufe kann Gartentherapie bei der Suche nach dem eigenen Rhythmus mehr Gelassenheit schenken. In diesem Sinne mögen Ihnen die folgenden praktischen Beispiele Anregung und Inspiration für die eigene blühende Praxis sein.



verschiedene Positionen aufsuchen kann. In einem ersten Schritt können beispielsweise folgende Anweisungen gegeben werden:

- „Hüpfte auf zwei Beinen in die rechte obere Ecke der Tafel“
- „Gehe rückwärts in die linke untere Ecke.“
- „Hüpfte auf einem Bein in die Mitte.“
- „Tippel auf Zehenspitzen zur Mitte am unteren Rand.“
- In einem nächsten Schritt wird der Schwierigkeitsgrad durch die Verbindung mit einer Suchaufgabe erhöht.
- „Suche eine Taglilienblüte und lege sie in die Mitte der Tafel.“
- „Bringe zwei Meerrettichblätter und lege eines über die Taglilie und eines darunter.“
- „Suche vier Steine und lege zwei Steine auf die linke Seite der Blüte und zwei Steine auf die rechte Seite.“ etc.
- In einem weiteren Schritt wird die Tafel zunächst wieder leergeräumt und das Kind gestaltet das Tafelbild selbst. Dabei sagt es die jeweilige Lagebezeichnung an: „Ich lege den Apfel in die linke untere Ecke.“ usw. Den entspannenden Abschluss kann ein Würfelspiel wie „Mausefalle“ oder „Gänsespiel“ bilden, bei dem es ebenfalls immer wieder vor und zurück, rauf und runter geht.

Material: Äste, Legematerial, Würfelspiel



Logikcheck



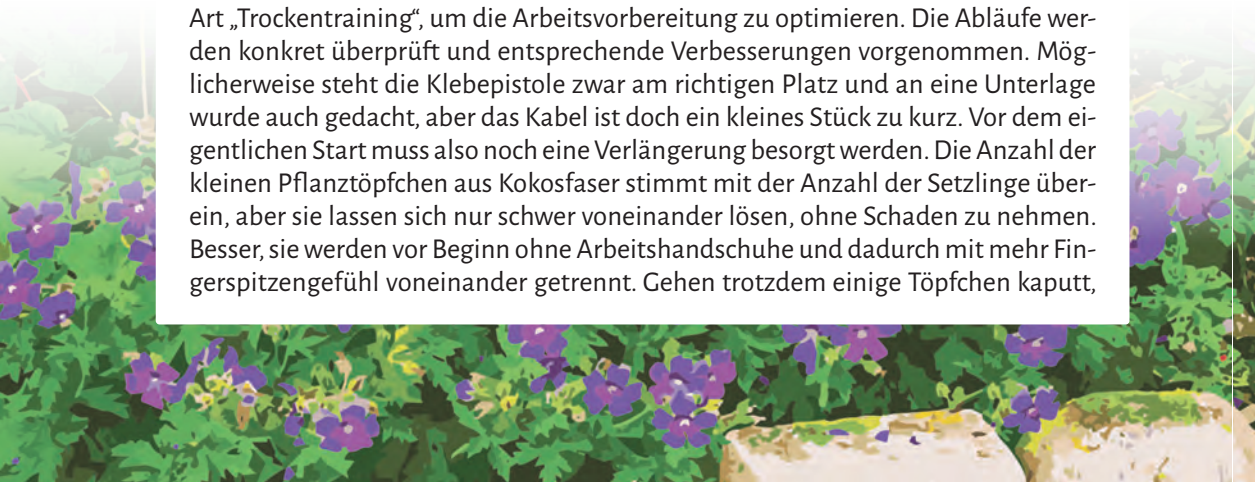
Mögliche Ziele: Logisches Vorgehen bei Arbeitsschritten trainieren; lernen, planvolles Vorgehen auf unterschiedliche Bereiche anzuwenden; Aufmerksamkeit für Arbeitstechniken schärfen.

Jedes Jahr werden Kinder eingeschult, die ihren MitschülerInnen in der intellektuellen Entwicklung ein gutes Stück voraus sind. Sie können bereits flüssig lesen oder tummeln sich fröhlich im Zahlenraum bis 1.000. Einige Wochen nach Schulbeginn macht sich bei diesen Kindern häufig eine große Enttäuschung breit. Statt sich auf erhofftes neues Wissen stürzen zu können, müssen sie Stunde um Stunde „Baby-

kram“ über sich ergehen lassen. Manche Kinder rebellieren gegen diese Situation, andere leiden still. Fast alle versinken durch die andauernde Unterforderung in eine Art geistigen Winterschlaf, da die meisten Lehrkräfte für eine individuell angepasste Förderung keine Kapazitäten haben. In diesem Zustand können diese SchülerInnen ohne große Anstrengung sogar einige Schuljahre überdauern. Manche von ihnen verpassen dadurch den Zeitpunkt, an dem sie aktiv werden müssten. Früher oder später haben MitschülerInnen in ihrer Entwicklung aufgeschlossen und neuer Unterrichtsstoff taucht auf, der ihnen nicht länger wie von Zauberhand zufliegt. Verstört müssen diese Kinder zur Kenntnis nehmen, dass es ihnen plötzlich schwerfällt, mit den anderen Schritt zu halten. Oft ist zu diesem Zeitpunkt ihr Arbeitsverhalten mangels Übung aber so unorganisiert, dass sie schulisch ins Straucheln geraten und ihre Bemühungen ins Leere laufen.

Damit ihre Intelligenz weiterhin zum Tragen kommt, müssen diese KlientInnen primär das aktive und bewusste Lernen lernen. Dazu machen wir verstärkt Übungen, bei denen sie die anfallenden Arbeitsschritte in eine logische Reihenfolge bringen müssen. Die Inhalte der Tätigkeiten variieren dabei aufsteigend nach Komplexität und Inhalt. Einen kleinen Wildblumenstrauß zusammenzustellen ist weniger anspruchsvoll, als einen sommerlichen Kranz zu binden. Um Paprikasetzlinge zu pikieren braucht es sehr viel mehr Utensilien, als zum Drehen von Papiertöpfchen. Schnittlauchquark ist schnell gerührt, Kirschpfannkuchen sind deutlich aufwändiger. Trotz des Abwechslungsreichtums bleibt das grundlegende Vorgehen gleich. Entscheidend ist, dass ich bei diesen Übungen nicht erkläre, wie etwas gemacht wird, sondern lediglich das Material ungeordnet bereitstelle oder gar nur aufzähle, was benötigt wird. Handelt es sich um Aufgaben, die den KlientInnen vom Prinzip her bereits vertraut sind, wie zum Beispiel Einsäen, müssen sie selbstständig überlegen, was gebraucht wird und das Material herbeiholen.

Steht alles bereit, gehen wir zunächst in Gedanken eine möglichst sinnvolle Abfolge der erforderlichen Arbeitsschritte durch und ordnen das Zubehör entsprechend an. Dabei ist es wichtig, dass die KlientInnen ihre Entscheidungen bewusst begründen und das Für und Wider bedenken („Ich nehme die kleine Gießkanne mit Tülle, dann kann ich das Saatband vorsichtiger angießen.“). Der nächste Schritt ist eine Art „Trockentraining“, um die Arbeitsvorbereitung zu optimieren. Die Abläufe werden konkret überprüft und entsprechende Verbesserungen vorgenommen. Möglicherweise steht die Klebepistole zwar am richtigen Platz und an eine Unterlage wurde auch gedacht, aber das Kabel ist doch ein kleines Stück zu kurz. Vor dem eigentlichen Start muss also noch eine Verlängerung besorgt werden. Die Anzahl der kleinen Pflanztöpfchen aus Kokosfaser stimmt mit der Anzahl der Setzlinge überein, aber sie lassen sich nur schwer voneinander lösen, ohne Schaden zu nehmen. Besser, sie werden vor Beginn ohne Arbeitshandschuhe und dadurch mit mehr Fingerspitzengefühl voneinander getrennt. Gehen trotzdem einige Töpfchen kaputt,



können sie rechtzeitig ausgetauscht werden. Durch diesen Realitätscheck werden also systematisch mögliche Hindernisse aufgespürt, damit anschließend einem geordneten Ablauf nichts im Wege steht. Je genauer die vorangehende Analyse, desto größer der nachfolgende Erfolg. Manche KlientInnen haben Freude daran, für häufig vorkommende Arbeiten Checklisten zu schreiben, die laminiert werden und so dauerhaft eingesetzt werden können. Andere KlientInnen können von diesem einmal erarbeiteten Wissen profitieren, denn sie brauchen hinter jedem erledigten Arbeitsschritt nur noch mit einem abwaschbaren Stift einen Haken zu machen. Durch strukturiertes Nachdenken ein sinnvolles Werkzeug für andere geschaffen zu haben, ist eine tolle Leistung und macht den KlientInnen Lust darauf, ihre „Hirnmuckis“ weiter zu trainieren.

Die KlientInnen haben in ihrem Tun theoretische Überlegungen mit praktischen Handgriffen verbunden. Sie „begreifen“ ihr Handeln und sehen und spüren sofort, ob eine Entscheidung praktikabel ist. Hat man einmal gelernt, penible To-do-Listen mit logisch aufeinander aufbauenden Arbeitsschritten zu erstellen, kann man diese Fähigkeit auf andere Bereiche übertragen. Als Detektive in eigener Sache analysieren die KlientInnen in der mittlerweile vertrauten Vorgehensweise ihre schulischen Problemfelder. Sie beginnen zu verstehen, was es heißt, aus seinen Fehlern zu lernen. Wie kann es zum Beispiel sein, dass jemand in Fach Englisch mündlich gute Leistungen zeigt, im Diktat aber die Fehler aneinanderreicht? Das Analyseergebnis zeigt, dass es besser ist, Vokabeln beim Lernen zu schreiben, weil sich die korrekte Schreibweise dann einprägt. Wie kann den leidigen Flüchtigkeitsfehlern bei Matheschulaufgaben vorgebeugt werden? Hier kann eine Checkliste helfen: Immer zuerst das gesamte Aufgabenblatt durchlesen. Dann die Aufgaben nach ihrem Schwierigkeitsgrad beurteilen und die leichteren Aufgaben, die flüssig von der Hand gehen, als Erstes lösen. Das verschafft nicht nur ein gutes Gefühl, sondern auch wichtige Punkte. Zudem kann mit diesem Zeitmanagement länger an den schwierigeren Aufgaben getüftelt werden. Jede vollständig bearbeitete Aufgabe wird auf dem Aufgabenblatt als erledigt markiert. Bei der Abschlusskontrolle kann noch darauf geachtet werden, ob zum Beispiel alles leserlich ist und der Name auf allen Blättern steht. Nach und nach bekommen die KlientInnen mit der Logikcheckmethode schulisch wieder Boden unter die Füße und können ihren wachen Verstand funkeln lassen.

Material: Je nach ausgewählter Aufgabe, für Checklisten Papier, Stifte, Laminierfolie, Laminiergerät

