Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 75 (2004)

Heft: 7-8

Artikel: Gartenfreuden bis ins hohe Alter : "Früher konnte ich gerade mal eine Rose von einer Tulpe unterscheiden"

Autor: Kocher, Markus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-804452

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gartenfreuden bis ins hohe Alter

«Früher konnte ich gerade mal eine Rose von einer Tulpe unterscheiden»

Markus Kocher

Der Umzug in ein Altersheim oder in ein Seniorenzentrum bedeutet für viele ältere Menschen einen radikalen Umbruch im Leben. Oft wird dann die Pflege eines Gartens oder der Balkonpflanzen zu einem wichtigen Lebensinhalt in der neuen Umgebung.

46 Prozent aller älteren Menschen halten sich häufig im Garten auf, sagt eine Studie. Keiner von ihnen möchte die Freude, die Sinnes- und Erfolgserlebnisse sowie die Möglichkeiten zum schöpferischen Tun, die ihnen der Garten bietet, missen. Ellen Geneux, seit fünf Jahren Pensionärin im Seniorenzentrum «Auf Walthersburg» in Aarau, bestätigt die Studienergebnisse: «Meinen Garten, den Computer und meine Sprudelbadewanne würde ich auf keinen Fall mehr hergeben.» Wie liebevoll und konsequent sich die 81-jährige Seniorin um ihr Gärtchen kümmert, führt sie gleich selber vor: Unter dem Küchenfenster der hellen Zweieinhalbzimmerwohnung breitet sich auf gut 20 Quadratmetern ein wahres Blumenparadies aus. «Zwar blühen im Moment nur Pfingstrosen, nachdem Winter-Erika, Krokusse, Maiglöckchen und Tulpen längst verblüht sind. Auch die Pracht des Rhododendrenstrauches ist dahin. Doch im Laufe des Sommers werden Hortensien, Lilien, Rittersporn, Montbretie, Flox und viele andere Blumen ihre Farbenpracht entfalten,» hofft Ellen Geneux. Ganz besonders freut sich die Gärtnerin auf die Blaue Ballon-Blume.

Ellen Geneux: «Wenn die Sonne scheint, freue ich mich unsäglich darauf, in meinen Garten zu gehen und zu beobachten, wie Neues wächst.»

«Gärtnern ist wie Gymnastik – nur viel besser!»

Dass sich Gartenarbeit zu einer ihrer Lieblingsbeschäftigungen entwickeln würde, hätte sich Ellen Geneux im Mai 1999 kaum vorstellen können. «Ich erinnere mich noch genau, wie ich am 3. Mai 1999 – physisch und psychisch schwer angeschlagen – auf Walthersburg angekommen bin. Wenige Jahre zuvor war mein Mann gestorben, und ich musste mich darauf einrichten, meinen Lebensabend allein zu verbringen.» Für die ehemalige Geschäftsführerin kein einfaches Unterfangen. «Es dauerte geraume Zeit, um zu erkennen, dass der neue Lebensabschnitt zwar nicht einfach sein wird, aber zu zahlreichen kleinen und grossen Erfahrungen, Freuden und Aha-Erlebnissen führen kann.»

Eines der ersten und wichtigsten ihrer Aha-Erlebnisse sei vor einigen Jahren «ihr» Garten gewesen, erinnert sich die rüstige Seniorin. «Im Grunde genommen habe ich ja keine Ahnung von Pflanzen, da der Garten während unserer 48-jährigen Ehe immer das Reich meines Mannes war. Ich konnte sozusagen gerade mal eine Rose von einer Tulpe unterscheiden. Aber viele Vorkenntnisse schienen mir zur Bearbeitung dieser kleinen Wildnis, deren Urheber und Betreuer kürzlich nach langer Krankheit verstorben ist, nicht nötig zu sein. Also anerbot ich mich, das Gärtchen zu pflegen, solange ich dazu imstande bin.»

Zuerst entfernte Ellen Geneux die dicke Schicht vermoderter Blätter und die Reste alter Rosenstöcke. Eine Arbeit, die es in sich hatte: «Da der Garten an einem leichten Hang liegt, war am Anfang jeder Schritt eine Mutprobe, und jedes Ausreissen eine Anstrengung. Doch schon bei den ersten zaghaften Arbeiten zog ich unglaublich viel Kraft aus dieser Tätigkeit. Ich machte Bewegungen, die ich seit langer Zeit für unmöglich gehalten hatte. Ich tat Schritte, die ich mir nicht mehr zugetraut hatte,

und beim Bücken achtete ich weder auf den Schmerz im Rücken noch auf das Herzklopfen, das mich in den vergangenen Jahren so oft bedrückt hatte. Es war herrlich, ganz einfach herrlich. Und heute, vier Jahre später, ist die Arbeit im Garten noch immer eine meiner Lieblingsbeschäftigungen.» Eine Beschäftigung, der sie übrigens ohne grosse Fachliteratur nachgeht. «Erstens habe ich neben meinen anderen Hobbies gar keine Zeit Fachliteratur zu studieren, und zweitens möchte ich einfach pflanzen, was mir Freude macht, und verfolgen, wie das Neue wächst. Die Natur macht doch, was sie will!» Neben diesen sinnlichen Freuden bietet das Gärtnern Ellen Geneux auch die Möglichkeit, sich in der freien Natur aufzuhalten. «Da Waldspaziergänge häufig mit traurigen Erinnerungen an meinen Mann verbunden sind, ist das Gärtnern ein guter Ersatz für die fehlende Bewegung,» sagt die gebürtige Luxemburgerin, die aus Stuttgart über Neuenburg schliesslich in Aarau «gestrandet» ist.

Gärtnern als Psychohygiene

Dass sich jede Form von Aktivität positiv auf den physischen und psychischen Zustand der Seniorinnen und Senioren auswirkt, bestätigt Markus Felder, seit acht Jahren Zentrumsleiter «Auf Walthersburg». Um dieser Erkenntnis gebührend Rechnung zu tragen, gibt es vom Seniorenturnen, über Dart, Petanque, Singen und Jassen bis hin zum Kaffeekränzchen für Damen oder dem Herrenstamm jeden Tag verschiedene kleine Anlässe. «Obwohl das Bedürfnis nach Gartenarbeiten bei uns eher selten ist, hat bei uns immer jemand gegärtnert,» sagt Felder. «Es gilt die Regel, dass wir die benötigte Infrastruktur zur Verfügung stellen. Jedoch muss der Gärtner oder die Gärtnerin kleinere Investitionen selber bezahlen,» so Felder.

Kosten, die sich bei Ellen Geneux in engen Grenzen halten, nachdem einmal die seinerzeit grosszügig mit dem eigenen Haus «verschenkten» kleinen Geräte wieder angeschafft waren. «Die wenigen Franken für Samen oder Pflanzen, die ich in Aarau oder bei Schaffner in Muhen aussuche, vermag ich zum Glück noch», meint die unternehmungslustige Seniorin lachend. Als nächstes steht jetzt der Kauf eines elektrischen Rasentrimmers auf dem Budget. «Langsam aber sicher wird mir nämlich das Schneiden des Grases entlang den Steinen zu mühsam.» Steine, die ihr übrigens eine gute Freundin von Rheinufer mitgebracht hat.

Und wie sieht es eigentlich mit der Allwettertauglichkeit der begeisterten Gärtnerin aus? Sieht man sie auch bei Sturm und Regen in ihrem Garten? Ellen Geneux schüttelt den Kopf: «Ich bin überhaupt kein Freund von dreckigen Schuhen und gehe bei schlechtem Wetter lieber in die Stadt. Wenn dann allerdings wieder die Sonne scheint, freue ich mich unsäglich darauf, in meinen Garten zu gehen und zu beobachten, wie Neues wächst. Das ist für mich ein eigentliches Sinnbild des Lebens.» ■

Buch-Tipps

Bei der Neu- oder Umgestaltung des Gartens verdrängen Gartenbesitzer wie auch Planer häufig, dass man durch Alter oder Unfall allmählich oder plötzlich an Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer einbüssen kann. Älteren Generationen Zugang und Pflege eines Gartens zu ermöglichen, wird meist nicht in Betracht gezogen. Dabei ist es gar nicht aufwändig, verschiedene Gartenbereiche gut erreichbar anzuordnen und dabei formschön zu gestalten. Brigitte Kleinod zeigt anschaulich und ideenreich, welche baulichen und gestalterischen Möglichkeiten sich hier bieten und auf was man dabei achten sollte.

Gärten für Senioren, 96 Seiten, ISBN 3800139979

Die Zielgruppe des Buches wird gleich zu Beginn ganz klar umrissen: «alle, die wenig tun und ihn [den Garten] stattdessen möglichst nur geniessen wollen.» Entsprechend ist es in drei grosse Teile untergliedert. Zu Beginn werden verschiedene Elemente eines Gartens vorgestellt. «Was will ich?», soll sich jeder zunächst einmal klar werden. Der zweite Teil befasst sich dann mit dem Weg zu diesem Ziel. Als Finale ist der dritte Teil zu verstehen, der treffend mit dem Titel «Jetzt geht's ans Feiern und Geniessen» überschrieben ist. Hier sind verschiedene Ideen für Gartenfeste, Speiserezepte und kreative Dekorationen ansprechend dargestellt.

Lazy – so leicht kann Gärtnern sein, 159 Seiten, ISBN 3405160987 *(mko)*

Die perfekte Informatiklösung für Pflege-, Sonderschul- und Behindertenheime

Mehr Zeit für Sie und Ihre Klienten?

Befreien Sie sich von unproduktiven Pflichtübungen und gewinnen Sie wertvolle Zeit. MICROSOFT NAVISION, das Softwarepaket für **Pflege-, Sonderschul- und Behindertenheime**, ist perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Interessiert? Anruf oder e-mail genügt!

data dynamic ag

data dynamic ag - Stadtbachstrasse 64
Postfach - 3000 Bern 9
Phone 031 308 10 10 - Fax 031 308 10 20
www.ddag.ch - info@ddag.ch