

Thomas Pfister  
Fides Auf der Maur



# Praxisbuch Gartenagogik

## Menschen mit Pflanzen begleiten



**i Haupt**

## Thomas Pfister

Psychologe lic. phil, Pädagoge, Gartenagoge, Heilkräuter-  
spezialist, Coach und Supervisor, Buchautor und Kursleiter

## Fides Auf der Maur

Klarinetistin mit Konzertreife-diplom, Fotografin mit Schwerpunkt Pflanzenfotografie,  
Töpferin mit eigenem Atelier in Hünibach bei Thun

Von den Autor:innen auch erhältlich:



T. Pfister et al.  
**Heilkräuter im  
Garten**  
pflanzen, ernten,  
anwenden  
360 S., Flexobroschur  
ISBN 978-3-258-07830-4



T. Pfister, F. Auf der Maur  
**Aromatische  
Bergkräuter**  
für die Naturküche  
sammeln und zubereiten  
224 S., Klappenbroschur  
ISBN 978-3-258-07937-0



Zudem im Haupt Verlag erschienen:



P. Hagen-Hodgson, P. Eberhard  
**Gartenleben im Alter**  
66 Schritte zu einem  
gemeinsam gestalteten  
und bewohnten Garten  
192 S., gebunden, Fadenheftung  
ISBN 978-3-258-08060-4



U. Kreuer  
**Gartengestaltung  
für Menschen mit Demenz**  
Ein Praxisbuch  
für den Alltag  
192 S., kartoniert  
ISBN 978-3-258-08188-5



## Gartencubs in Alterszentren *Thomas Pfister*

Im Rahmen der Weiterbildung «Gärten helfen Leben» in der Nähe von Köln entwickelte ich die Idee von Gartencub in Alterszentren. Die Grundidee besteht darin, dass sich 8-10 BewohnerInnen eines Alterszentrums jede Woche für rund zwei Stunden treffen um im Garten verschiedene einfache gärtnerische Tätigkeiten zu praktizieren. Die Bezeichnung «Gartencub» wurde gewählt, um die feste Zusammenfassung der Gartengruppe zu unterstreichen, alle Gartenglieder verpflichten sich zu einer regelmäßigen Teilnahme, konnten sich aber natürlich wegen wichtiger anderer Verpflichtungen auch einmal aussetzen.

Der erste Gartencub entstand 2007 im Alterszentrum Grünau am Westrand von Zürich. Hier leben und 80 Senioren in einem Durchflurmodell von und mit 85 Jahren. Viele von ihnen haben in ihrem früheren Leben einen eigenen Garten bewirtschaftet. Das Gartencub-Projekt wurde den BewohnerInnen bei einer Versammlung präsentiert – und innerhalb von 2 Wochen meldeten sich 10 Personalarbeiter für den Gartencub an. Ein Nachtrag in einem Gartencub besteht aus:

einem standardisierten Ablauf aus vier Teilen: Pflanzenkunde – erster Teil im Garten – Pause – zweiter Teil im Garten und Abschluss.

### Pflanzenkunde

Der Einstieg mit einem an die Saison angepassten Thema zur Pflanzenkunde hat sich bewährt. Das kann z. B. ein Strauß gefüllter Wildkräuter sein, die von allen begutachtet und benannt werden. Damit ergibt sich gute Anknüpfungspunkte und Gespräche an die Erfahrungen und das Wissen der Teilnehmenden.

Meistens ist der Einstieg mit der Pflanzenkunde bereits Bezug zum Thema des Nachmittags, löst z. B. die Salbe, wie diese interessante Pflanze den Gartencubmitgliedern mit allen Sinnen erleben gemacht. So können sie trocknen Blätter befüllen, Geruch und Geschmack feststellen und die schönen blauen Blüten betrachtet werden. Darüber werden im Jahr passende Informationen zur Herkunft der Pflanze aus dem Mittelmeerraum vermittelt. Auch die Herstellung der Salbe kann bei der Pflanzenkunde erklärt werden. Besondere Werte kann die bei Holschmerzen und Zahnschmerzen erfolgreich eingesetzt werden und ist ein probierbares Mittel bei übermäßigem Schwitzen in der Nacht.

Bett vorbereiten



### Arbeiten im Garten

Wenn das Wetter es zulässt, gibt es nach der Pflanzenkunde einen Teil mit Arbeiten im Garten. Zuerst werden noch im Arbeitsraum die Aufgaben verteilt und die Gruppen gebildet. Bewährt haben sich sogenannte Tandems, d. h. Zweiergruppen, die mit Begleitung des Gartnaggers oder der Gartnaggerin, der Anwesenheitsfachperson oder einer Freiwilligen bestmögliche Aufgabe im Garten erledigen.

Für alle in Teil IV – Agogisches Arbeiten im Garten – genannten Programme können auch in einem Gartencub umgesetzt werden. Als «Standardprogramm» herausgearbeitet haben sich u. a. folgende Tätigkeiten:



Teambau

- Jäten und Hacken/Hacken
- Bewässern
- Zupfen von verwelkten Blüten
- Ernten von Kräutern, Gemüse und Beeren
- Herstellen von Kräutertee, Kräuterte und Kräutersirup
- Produktion einer Ringelblumenkrone
- Herstellen von Duftkissen



Letztes Zwischenverpflegung

zern genießen. Man probiert die selbst hergestellten Getränke und Kostlichkeiten.

«Gegen Ende der Pause wird abgeklärt, was für die zweite Runde im Garten noch genug Energie hat. Man darf sich auch schon jetzt verabschieden, wenn die Kräfte ausnahmsweise nachlassen. Dieses Postens wird geteilt und sie werden auf den nächsten Gartencub termin aufreufen gemacht.

Ein Tandem im Gartencub ist für die Zubereitung der Pausenverpflegung zuständig. Bevorzugt werden dabei Produkte aus dem eigenen Garten verwendet, z. B.:

- Kräuter für einen gesunden Tee
- Küchenkräuter für einen Brotlaibschmich
- Kräuterpflanz mit Melissen, Minze usw.
- frisch geerntete Beeren und Früchte
- Tomaten, Gurken und andere Gemüse

### Pause mit Verpflegung

Zum Abschluss des Gartencub sind für die Zubereitung der Teilmittessen müssen die Separaten im Garten auf 20 bis 30 Minuten beschränkt werden. Besonders bei Regen Wetter gilt es, die nötigen Vorsichtsmaßnahmen zu beachten.

Zum Abschlusszeitpunkt trifft sich der Gartencub zur vorbereiteten Pause, bei jedem Wetter natürlich im Garten, bei schlechtem im Arbeitsraum. Dazu berichten die einen über die geleistete Arbeit, während die anderen vielleicht einfach den Schatten und das Sit-

### Zweite Gartennunde und Abschluss

Ein zweiter, oft etwas kürzerer Gartencubsetzt ist vor allem bei gutem Wetter möglich. Das vor der Pause angefangenen Arbeiten werden weitergeführt und fortgesetzt. Zum Schluss wird aufgemerkt. Nach der Fortschreibung der Teilmittessen trifft sich das Leitungsteam zu einer kurzen Auswertung, wobei die Erfahrungen am besten in einem Gartentagebuch festgehalten werden. Am Ende wird noch kurz über den nächsten Gartencub und das entsprechende Thema informiert.

### Erfolgreiche Gartencubs

Gartencubs wurden in verschiedenen Alterszentren der Stadt Zürich eingeführt. Die zuständige Stadtbehörde unterstützt das Projekt während mehrerer Jahre. Einige Gärten von Alterszentren konnten im Rahmen von Gartencubs zu agogischen Gärten ausgebaut werden – vgl. das Beispiel Alterszentrum Pfundhaus in Teil IV – Gärten und Gartengestaltung.



## Teil V Projektmanagement

Checkliste für Entwicklung, Vorbereitung, Durchführung und Evaluation von Projekten in der Gartenagogik

### Phase 1: Idee und Entwicklung

- Ideen in Notizbuch aufschreiben
- Recherchen in Literatur und Internet
- Erarbeiten einer Projektskizze
- Gespräche mit Fachpersonen

### Phase 2: Auftragsklärung und Zielvereinbarung

- Die Projektziele der Leitung verstehen
- Bedarf und Bedürfnisse klären
- Grundlagen für den Auftrag erarbeiten
- Auftrag formulieren und unterzeichnen lassen

### Phase 3: Konzeption

- Konzept erarbeiten
- Situationsanalyse
- Ausrichtung
- Setting und Zielgruppe
- Projektziele
- Maßnahmen und Methoden
- Ressourcen (Kosten und Finanzierung)
- Organisation (Organigramm)
- Gezielte Dokumentation
- Konzept prüfen
- Erste Abklärungen zur Finanzierung klären
- OK zur Vorbereitung und Detailplanung einholen

### Phase 4: Vorbereitung und Detailplanung

- Finanzierung sichern
- Projektteam zusammenstellen
- Detailpläne zu den Maßnahmen erstellen
- Sich im gewählten Setting vernetzen
- Materialien, Hilfsmittel und Anlagen bereitstellen
- OK zur Durchführung des Projekts einholen

### Phase 5: Durchführung

- Kick-off (Start des Projekts)
- Einzelne Maßnahmen durchführen
- Meilensteine – Projektziele überprüfen
- Probleme und Konflikte lösen
- U. U. Projekt anpassen oder abbrechen
- Projekt dokumentieren
- Finanzen kontrollieren
- Kommunikation und Medienarbeit

### Phase 6: Evaluation und Projektabschluss

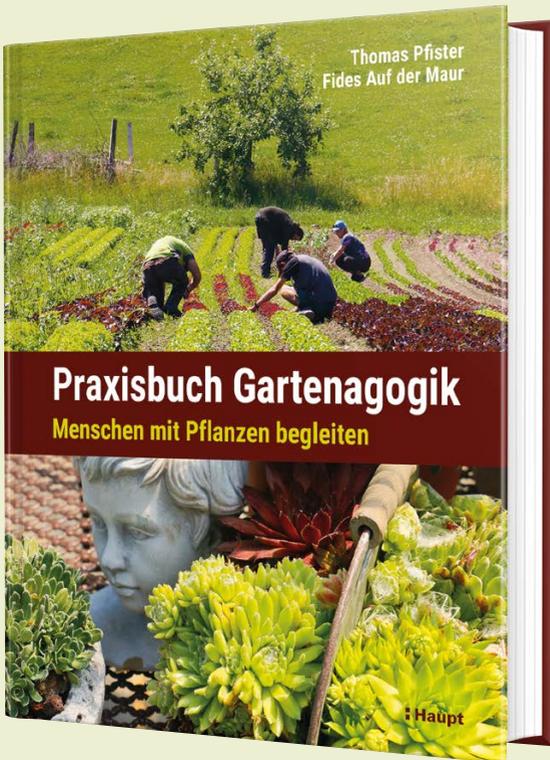
- Evaluation durchführen (essen)
- Projektabschluss
- Phase 1 planen
- Aus dem Projekt ein Angebot machen
- Einen Leitfaden erstellen

Das Praxisbuch zur Gartenagogik beschreibt erstmals umfassend, wie Menschen mit Beeinträchtigungen im Garten und in der Natur begleitet werden können. Es bietet praktische Pflanzenkunde und Grundlagen für agogisches Arbeiten im Garten sowie für die Gestaltung agogischer Gärten. Nach Kapiteln zu Projektmanagement und Ausflügen in die Natur werden 14 Anwendungsfelder vorgestellt.

Neben Fachpersonen aus dem grünen und dem agogischen Bereich kann das reich illustrierte Buch auch von Laien als Anleitung für agogisches Gärtnern verwendet werden.

# Das Praxisbuch und Lehrmittel zur Gartenagogik

 **Haupt**



Thomas Pfister, Fides Auf der Maur

## **Praxisbuch Gartenagogik**

Menschen mit Pflanzen begleiten

352 Seiten, ca. 330 Abbildungen,

gebunden, Fadenheftung

ISBN 978-3-258-08322-3

Erscheint am 6. März 2023

### **Erhältlich im Buchhandel**

oder direkt in unserem Online-Shop auf [www.haupt.ch](http://www.haupt.ch)

Auf [www.haupt.ch](http://www.haupt.ch) finden Sie detaillierte Infos zu unserem umfangreichen Buchprogramm und Online-Leseproben.