

Wege zum Ich

Naturgestützte Förderung für Menschen mit Demenz

Natur tut gut – dass dieser Satz weit mehr ist als eine intuitive Vermutung, ist heute vielfach wissenschaftlich belegt. Seit den achtziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts beschäftigt sich die Gesundheitsforschung intensiv mit den Auswirkungen des Naturkontakts auf den menschlichen Organismus und zeigt, dass die Interaktion mit Pflanzen, Tieren und Landschaften entspannt, geistig und körperlich aktiviert, das Immunsystem stärkt und vieles mehr. Auch Menschen mit einer Demenzerkrankung profitieren von solchen Fördermaßnahmen, da diese ihre Lebensqualität positiv beeinflussen können. Im Folgenden stelle ich eine Auswahl naturgestützter Förderelemente und ihre Wirkweisen vor. Die Beispiele basieren auf meiner Tätigkeit in der natur- und tiergestützten Förderung sowie auf Projekten anderer Anbieter und werden durch Erkenntnisse aus der Gesundheits- und Demenzforschung gestützt.

Die Diagnose Demenz ist zweifellos ein schwerer Schlag. Mit ihr konfrontiert, erscheint Betroffenen und Angehörigen die Situation zunächst oft ausweglos, gilt doch nun als gesichert, dass grundlegende geistige Fähigkeiten wie Gedächtnis und Konzentrationsvermögen, Sprache und Orientierung schrittweise verloren gehen. Damit verändert sich das Leben der Erkrankten elementar und hängt in seiner Gestaltung zunehmend von Dritten ab. Dies zu akzeptieren, kann für die Betroffenen selbst und auch für ihr Umfeld einen schmerzlichen Prozess bedeuten. Eben dieser Vorgang ermöglicht es jedoch auch, bisher ungenutzte Potenziale zu entdecken. Denn ein Leben mit Demenz kann, entgegen erster Annahmen, durchaus noch lange lebenswert sein. Dies erfordert jedoch ein grundlegendes Umdenken: Der so genannte personenzentrierte Ansatz, der mittlerweile zum Expertenstandard in der Pflege von Menschen mit Demenz zählt, stellt nicht mehr nur den geistigen Abbau der jeweiligen Person in den Fokus, sondern betrachtet den Menschen als Ganzes. Werden seine individuellen Grundbedürfnisse, Charaktereigenschaften und noch vorhandenen, vor allem sensorischen und emotionalen Fähigkeiten als Ressourcen erkannt und gefördert, so kann dies seine Lebensqualität auch mit einer Demenz maßgeblich verbessern.



*Aufenthalte in der Natur fördern Körper, Geist und Seele.
Alle Bilder in diesem Beitrag stammen von Dorit Behrens.*

Green Care: die Natur als Co-Therapeut

Der naturgestützte Ansatz bildet im Zusammenhang mit der Förderung demenziell erkrankter Menschen ein noch recht junges Feld, ist jedoch in den größeren Kontext der so genannten Green Care einzuordnen. Die Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien fasst darunter „alle Interventionen zusammen, die die positive und unterstützende Wirkung der Natur, von Tieren und Pflanzen nutzen, um Menschen zu helfen und sie zu fördern.“ Der tiefe Wunsch, mit Naturelementen in Kontakt zu sein, ist uns vermutlich bereits in die Wiege gelegt. So formuliert der amerikanische Evolutionsbiologe Edward O. Wilson in seiner Biophilie-Hypothese, dass wir uns aufgrund unserer über Millionen Jahre andauernden Entwicklung in und mit der Natur noch immer mit ihr verbunden fühlen und von ihren Einflüssen profitieren. Als erster Beleg der engen Mensch-Natur-Beziehung und als Grundstein für ihre Erforschung gilt eine Studie des amerikanischen Gesundheitswissenschaftlers Roger Ulrich: Er fand heraus, dass sich Krankenhauspatienten mit Ausblick auf einen Baum deutlich schneller und mit signifikant weniger Schmerzmitteln von einer Operation erholten als solche mit Blick auf eine Wand.

Heute haben sich unter dem Dach der Green Care unterschiedliche Fachgebiete etabliert, die eng miteinander verwoben sind. Neben der naturgestützten Arbeit sind dies vor allem (Unter-) Disziplinen wie Gartentherapie, Waldtherapie, soziale Landwirtschaft und tiergestützte Interventionen. Ihre Zielgruppen sind äußerst vielfältig und reichen, je



Fühlen, sehen, riechen, hören, schmecken: Naturmaterialien regen alle Sinne an.

nach Setting, Förderziel und Grundqualifikation der Durchführenden, von Kindergarten- und Schulkindern, jugendliche Schulabbrechern und Naturverbindung suchenden Erwachsenen über Menschen mit psychischen oder geistigen Erkrankungen bis hin zu lebensverkürzend erkrankten und sterbenden Menschen.

Fakten zur Demenz.

In Deutschland sind aktuell rund 1,7 Millionen Menschen an einer Demenz erkrankt, betroffen sind vor allem Personen ab 65 Jahren, Frauen häufiger als Männer. Aufgrund der Zunahme von Neuerkrankungen und des steigenden Lebensalters gehen Experten davon aus, dass sich diese Zahl in den kommenden 30 Jahren verdoppeln wird. Demenz ist dabei nicht gleich Demenz: Der Begriff umfasst rund 50 verschiedene Krankheitsursachen. Die Alzheimer-Krankheit, bei der Eiweißablagerungen den Stoffwechsel im Gehirn stören, gilt mit rund zwei Drittel aller Fälle als häufigste, gefolgt von Durchblutungsstörungen im Gehirn (vaskuläre Demenz). Alle Demenzformen bewirken einen fortschreitenden Verlust von Nervenzellen, infolgedessen die geistigen Fähigkeiten stetig abnehmen und sich auch Veränderungen in Verhalten und Persönlichkeit einstellen. Nur rund 2% aller Demenzursachen sind derzeit heilbar. Eine medikamentöse Therapie kann das Fortschreiten der Abbauprozesse jedoch zeitweise verlangsamen, ferner unterstützen nicht-medikamentöse Ansätze wie die naturgestützte Förderung die Lebensqualität Betroffener.

Green Care ist dabei nicht als Ersatz für therapeutische, pädagogische oder anderweitig fördernde Konzepte zu verstehen – und sicher auch nicht als Allheilmittel. Professionell konzipierte, durchgeführte und evaluierte Interventionen in bzw. mit der Natur können jedoch eine hilfreiche Ergänzung zum jeweiligen Förderansatz sein. Alle Interventionen sind dabei an den Bedürfnissen, Fähigkeiten und Grenzen der Klienten auszurichten; so können beispielsweise tief empfundene Abneigungen, Ängste oder Allergien eine Kontraindikation darstellen. Im Falle einer Demenz ist auch auf das individuelle Fortschreiten der Erkrankung zu achten: Während zu Beginn vorrangig der Erhalt und die Verbesserung geistiger und motorischer Fähigkeiten als Ziele gelten, rücken in späteren Phasen zunehmend Kontakt, Wohlbefinden und Lebensfreude in den Fokus.

Nachfolgend stelle ich drei wesentliche Aspekte der naturgestützten Arbeit mit demenziell erkrankten Menschen und ihre Wirkweisen auf den Organismus vor.

1. Bewegung hält beweglich – auch im Kopf

Der Mensch ist für Bewegung gemacht. Sie erlaubt es, selbstbestimmt am Leben teilzunehmen, und fördert das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden. Auch und gerade für Menschen mit einer Demenz ist regelmäßige körperliche Betätigung unerlässlich, da sie Schmerzen und Begleiterkrankungen verhindern oder lindern kann. So regt sie den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Durchblutung an und senkt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um 30% und damit deutlich stärker als medikamentöse Therapien. Körperliche Aktivität stärkt zudem den Bewegungsapparat, trainiert die Koordinationsfähigkeit und beugt so



Kleine Schätze vom Wegesrand sind ein schöner Anlass für selbstgestaltete Naturkunstwerke.

folgenreichen Stürzen vor. Im fortgeschrittenen Lebensalter ziehen diese schnell stationäre Behandlungen und auch bleibende Mobilitätseinschränkungen nach sich – für demenziell erkrankte Menschen bergen längere Aufenthalte in fremder Umgebung zudem das Risiko einer sprunghaften Verschlechterung der geistigen Fähigkeiten. Der Sturzprophylaxe kommt bei ihnen daher ein besonderer Stellenwert zu.

Findet die Bewegung im Freien statt, profitiert zugleich die Seele. So verbessern Aufenthalte in der Natur, speziell unter Bäumen, nachweislich die Stimmung und reduzieren Ängste, Unruhe und Depressionen – alle drei sind häufige Begleiterscheinungen einer Demenzerkrankung. Die Lichtexposition beeinflusst zudem auch die Schlafqualität. Verantwortlich ist hierfür u. a. der im Sonnenlicht produzierte Botenstoff Serotonin, der am Tag wach macht und den nächtlichen Schlaf verbessert. Forscher weisen darauf hin, dass insbesondere Aufenthalte im intensiven Morgenlicht das Auftreten des sogenannten „Sundownings“ verringern kann, also einer Unruhe, die bei einigen demenziell erkrankten Menschen gegen Abend einsetzt und zu einem verschobenen Schlaf-Wach-Rhythmus führen kann.

Nach aktuellen Erkenntnissen wirkt körperliche Aktivität sogar auf die Demenz selbst. So belegen erste Ergebnisse eines Forschungsprojektes an der Sporthochschule Köln, dass Bewegung das Fortschreiten einer beginnenden Demenzerkrankung bremsen und kognitive Leistungen wieder verbessern kann. In späteren Krankheitsphasen lässt sich ebenfalls ein Zusammenhang von physischer Bewegung und geistiger Beweglichkeit ausmachen. Auch hier hilft die Natur, indem sie sowohl Konzentrations- als auch Merkfähigkeit messbar verbessert. Entscheidend für die positiven Effekte der Bewe-

gung ist übrigens weniger die Intensität als die Regelmäßigkeit: Schon ein 30-minütiger Spaziergang täglich stärkt aktiv Körper, Seele und Geist.

2. Mit allen Sinnen die Fülle erleben

Während bei einer demenziellen Erkrankung kognitive Fähigkeiten fortschreitend verloren gehen, bleiben die sensorische Wahrnehmungsfähigkeit und das emotionale Erleben der Betroffenen meist lange erhalten. Die Natur regt die Sinne mit ihrer Vielzahl an Eindrücken und auf sehr angenehme Weise an: Wärmende Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren, einem vielstimmigen Vogelkonzert zu lauschen, den Duft des würzigen Waldbodens einzuatmen oder Beeren direkt vom Strauch zu naschen – all das ist ein Fest für Augen, Ohren, Nase, Haut und Zunge. Um so mit der Welt in Kontakt zu sein, braucht es kein Erinnern, keine räumliche Orientierung und keine vielen Worte.

Auf diese sinnlich-greifbare Weise kann die Natur auch den eingangs erwähnten Prozess des Akzeptierens unterstützen. Hier erleben Menschen mit und ohne Demenz, wie sich alles immerzu verändert: Der Tag wird zur Nacht, aus Frühling wird Sommer, Herbst und Winter, auf das Werden folgt immer das Vergehen, und irgendwann beginnt alles von neuem. Das Erleben dieser Kreisläufe ist für meine Klienten immer wieder sehr berührend – führt es doch vor Augen, dass sie selbst ein Teil der Natur sind, in der nichts wirklich verloren ist, sondern nur seine Form wandelt. So lehrt die Natur, Augenblicke und auch Menschen achtsam in ihrer Einzigartigkeit, Schönheit und Vergänglichkeit zu erleben, ohne sie festhalten oder verändern zu wollen.

Unterstützend wirken hierbei neurophysiologische Vorgänge, die durch das sensorische Wahrnehmen der Natur in Gang gesetzt werden. So aktivieren die vielfältigen natürlichen Sinnesreize den Teil des vegetativen Nervensystems, der für Erholung sorgt. Der Parasympathikus, auch als „Nerv der Ruhe“ bezeichnet, reduziert aktiv die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol im Blut, senkt Herzfrequenz und Blutdruck, regt die Verdauung an und füllt die Energiereserven der Zellen wieder auf. Hiervon profitieren Menschen mit einer Demenzerkrankung besonders, die häufig agitiert sind und sich schon bei geringen Anlässen überfordert fühlen. Auch Angehörige, für die die Betreuung des Erkrankten oft eine enorme psychische Belastung darstellt, können so einen wohltuenden Ausgleich erfahren und neue Kraft schöpfen.

Für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, ist die Anregung der Sinne ebenfalls ein Weg zu mehr Wohlfühl. Schon ein kurzer Ausflug per Rollstuhl in den Garten ermöglicht in kleinerer Form vieles, was die freie Natur zu bieten hat. Immer mehr Pflegeeinrichtungen verfügen hierfür über eigens angelegte Sinnesgärten, in denen Nasch- und Duftbeete, Barfußzonen mit verschiedenen Untergründen oder Tiergehege zur sinnlichen Wahrnehmung einladen. Alternativ kann die Natur auch ins Haus geholt werden, etwa beim jahreszeitlich inspirierten Basteln mit Naturmaterialien oder dem gemeinsamen Aussäen von Kräutern und Blumen. Einfachste Hilfsmittel wie Salzstreuer, die zu Aussaathilfen umfunktioniert werden, beziehen auch feinmotorisch eingeschränkte Personen mit ein. Der Umgang mit Erde hat überdies einen weiteren Nebeneffekt: Das im Boden befindliche Bakterium *M. vaccae* verringert nachweislich Ängste und verbessert die Stimmung.

3. Ein sicherer Raum für Begegnungen

In solch einem hautnahen und vertrauensvollen Kontakt mit der Natur erleben meine Klienten diese immer wieder als einen sicheren Raum für sehr persönliche Erlebnisse. Im Kontrast zum menschlichen Umfeld erwartet die Natur nichts von ihnen, treibt sie nicht an und wertet nicht, sondern lässt sie sein, wie sie gerade sind. So entsteht ein Gefühl des bedingungslosen Angenommenseins, und das wiederum stillt das menschliche Grundbedürfnis nach Anerkennung. Für Menschen mit einer Demenz ist dies von besonderer Bedeutung, da ihre Wahrnehmungsfähigkeit der eigenen Person nachlässt. Neben den zurückgehenden geistigen Fähigkeiten ist hierfür oft auch die soziale Situation verantwortlich: Obgleich Ärzte, Angehörige und Pflegenden um das Wohlergehen der erkrankten Person bemüht sind, droht diese immer mehr vom eigenständig handelnden Subjekt zum behandelten Objekt zu werden. Dieses passive „Versorgtwerden“ kann das Fortschreiten der Erkrankung jedoch weiter begünstigen.

In der Natur erhalten Betroffene die Möglichkeit, wieder ins Tun zu kommen. Vermeintlich einfache, aber weitge-



Auch in der kalten Jahreszeit gibt's draußen viel zu entdecken!

hend selbstständig durchgeführte Handlungen wie das Zurücklegen einer Wegstrecke, das Entdecken eines besonders schönen „Kienappels“ oder das Erinnern eines Frühlingsliedes, das längst vergessen schien, werden so zu wichtigen Erfolgserlebnissen. Sich selbst wieder als kompetent und handlungsfähig zu erleben, zu erfahren, dass das eigene Tun noch wirksam ist, nähren das Selbstbild und stärken das Vertrauen in die eigene Person. Solch innige Begegnungen mit sich selbst lassen öfter auch Erlebnisse der eigenen Biographie wieder ins Bewusstsein steigen. Bisweilen finden Personen, deren aktives Sprachvermögen schon stark eingeschränkt war, nun sogar die Möglichkeit, ihr Erleben in Worte zu fassen. Dies sind sehr intensive Momente und können ein Hinweis auf ein stark empfundenes Ich-Gefühl sein. Begleitende können dies verstärken, indem sie die geäußerten Erinnerungen und Emotionen behutsam bestätigen und so deren Bedeutsamkeit würdigen. Auf diesem Weg stärken Mensch und Naturerlebnis gemeinsam die Wahrnehmung und den Wert als Individuum, bereiten ihm kleine Freuden und ermöglichen gelingende zwischenmenschliche Begegnungen.

Auf diesem „Umweg“ erfüllen naturgestützte Aktivitäten auch das Bedürfnis nach menschlicher Verbindung, ohne demenziell veränderte Menschen dabei zu überfordern oder zu brüskieren. Viele Erkrankte ziehen sich aus Scham oder einem verminderten Antrieb aus Freundschaften und gewohnten Freizeitangeboten zurück – ein Teufelskreis, da soziale Isolation und das Gefühl der Einsamkeit wiederum demenzielle Symptome und die Entstehung weiterer Erkrankungen begünstigen. Hier sind niedrigschwellige Angebote vonnöten, die auf die Bedürfnisse, Fähigkeiten und Grenzen dieser Menschen eingerichtet sind. Naturgestützte

Angebote wie Wanderungen in kleinen, demenz-sensiblen Gruppen können dies leisten: Sie bieten Abwechslung, Freude, Bewegung, Sinnesreize, Naturnähe – und erzeugen ganz nebenbei auch einen zwanglosen Austausch untereinander. Indem die Natur die Aufmerksamkeit von den kognitiven Defiziten ablenkt und gleichzeitig Gesprächsstoff liefert bzw. auch den nonverbalen Austausch mit Blicken und Gesten fördert, schafft sie bisweilen, was uns Menschen in geschlossenen Räumen nicht mehr gut gelingt: eine Brücke zum demenziell erkrankten Menschen zu schlagen und ein gemeinsames Erleben zu ermöglichen, das den Erkrankten selbst und seine Beziehungen stärkt.

Schatzsucher und Wegbegleiter

Wie eingangs betont, ist für den Erfolg naturgestützter Fördermaßnahmen neben dem wirkungsvollen Naturkontakt selbst die achtsame und wertschätzende Haltung der Durchführenden entscheidend. Wenn es uns gelingt, den Menschen mit seinem reichen Fundus an Erfahrungen, Bedürfnissen und Fähigkeiten wahrzunehmen, können wir auch längst verloren geglaubte Schätze heben. Auf diese Weise werden wir im besten Sinne zu Schatzsuchern und hilfreichen Wegbegleitern, die die fördernden Effekte naturgestützter Interventionen nicht nur rein gefühlsmäßig, sondern bewusst und gezielt dafür einsetzen können, den Lebensweg des demenziell veränderten Menschen freudvoll und lebenswert zu gestalten.

Fortbildungsprogramm der Alfred Toepfer Akademie zum Thema „LebensWege – Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz“

Im Rahmen des Projektes „LebensWege – Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz“ plant die Naturschutzakademie ab Herbst 2020 ein Fortbildungsprogramm, das zertifizierte Natur- und Landschaftsführer*innen, Betreuungskräfte nach §53c, Übungsleitende des Freizeit- und Breitensports sowie weitere Interessierte darin schulen soll, qualitativ hochwertige, inklusive Naturangebote für Menschen mit und ohne Demenz zu gestalten. Die mehrstufige Fortbildung beginnt im Januar 2021, weitere Informationen finden Interessierte unter www.nna.niedersachsen.de.

Kontakt

Dorit Behrens
Projektmitarbeiterin „LebensWege – Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz“
Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz
Tel.: 05199 / 989-80
dorit.behrens@nna.niedersachsen.de

Weiterführende Literatur

ARVAY, C. G. (2016): Der Heilungscode der Natur. Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken. Riemann

BERTING-HÜNEKE, C. et al. (2016): Gartentherapie. Schulz-Kirchner

CHALQUIST, C. (2009): A Look at the Ecotherapy Research Evidence. In: Ecopsychology, Ausg. 1 Nr. 2, S. 1-12

DEUTSCHE ALZHEIMER GESELLSCHAFT (2018): Infoblatt 1. Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen. www.deutsche-alzheimer.de; hier finden sich zahlreiche weitere Informationen zur Demenz

DEUTSCHE SPORTHOGSCHULE KÖLN (2019): Denksport. <https://www.dshts-koeln.de>

GILLIARD, J. & MARSHALL, M. (Hrsg. (2012): Naturgestützte Pflege von Menschen mit Demenz. Natürliche Umgebungen zur Förderung der Lebensqualität von Menschen mit Demenz nutzen. Huber

HAMMERLA, M. (2016): Bewegen ist Leben. Menschen mit Demenz mobilisieren. Schlütersche

HAUBENHOFER, D. et al. (2012): Wirkungen und Nutzen von Green Care. Eine Recherche und Analyse fachbezogener Artikel. Ein Bericht für das Ländliche Fortbildungsinstitut und die Landwirtschaftskammer Wien

HOCHSCHULE FÜR AGRAR- UND UMWELTPÄDAGOGIK (2019): Was ist Green Care? www.greencare.at

KNÜMANN, S. (2019): Naturtherapie. Beltz

KOMPETENZZENTRUM DEMENZ IN SCHLESWIG-HOLSTEIN (2019): Wandern und Naturerleben – für Menschen mit und ohne Demenz und ihre Angehörigen. www.demenz-sh.de

LI, Q. (2018): Die wertvolle Medizin des Waldes. Rowohlt

PETZOLD, H. G. (2014): GREEN CARE – Manifest für „GREEN CARE Empowerment“. Transdisziplinäre Überlegungen zu einer konvivialen Ökologie. www.greencare.at

SCHUBMANN, R. (2019): Bewegungstherapie in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. www.dbkg.de

SOGA, M. et al. (2017): Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. Prev Med Rep. 2017 Mar; 5: S. 92–99

STAEDT, J. et al. (2014): Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus bei Patienten mit einer Demenz – Grundlagen und Therapieoptionen. In: NeuroGer 2004; 1 (2): 87-94

ULRICH, R. (1984): View through a window may influence recovery from surgery. In: Science, 27.04.1984

WILHELM, K. (2011): Die Kraft der Natur. In: Gehirn & Geist 5_2011, 44-49

WILSON, E. O. (1993): Biophilia and the Conservation Ethic. In: S. R. Kellert & E. O. Wilson: The Biophilia Hypothesis. Island Press

