

Garten der Genesung

Dieses Konzept stellt Krankenhäusern/Sanatorien/Gesundheitszentren **eine neue, ergänzende Kategorie von Genesungsort** zur Seite, den „Garten der Genesung“.

Erste modellhafte Umsetzungen durch kooperative Initiativen sind in Niederösterreich (BewusstSEINswelt Dunkelsteinerwald), in der Oststeiermark (Biodorf Waldegg, Kirchbach-Zerlach) und im Naturpark Südsteiermark in Planung.

Bedarf

Heutige Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen orientieren sich an den Gesichtspunkten der materiellen Reparierbarkeit durch Medizintechnologie, der Symptombehandlung und der Hygiene im Sinne einer Keimreduktion. Das vorliegende Konzept wählt einen anderen Ansatz: Natürlichkeit, Ganzheitlichkeit, Ursachenbehandlung, Selbstheilung, naturgemäße Lebensweise in Symbiose mit Mikroorganismen, tiefe menschliche Begegnung, sowie Gesundheitsbildung zu Selbstermächtigung.

Gesellschaftliche Werte und therapeutische Basis

Zugrundeliegendes Menschenbild ist die Ganzheitlichkeit des Menschen mit Körper, Geist, Seele, Umwelt und sozialen Beziehungen. Daraus ergibt sich als therapeutische Basis: Bereitstellung eines heilsamen Milieus, Entschleunigung des Krankheitsgeschehens, Ordnungstherapie auf allen Ebenen, Selbstermächtigung zur Selbstheilung, Persönlichkeitsentwicklung als Schlüssel zur Salutogenese und Gesundheitsbildung als Vorsorge gegen Rückfall oder weitere Erkrankung.

Eine gemeinnützige oder öffentliche Inhaberschaft/Trägerschaft der Einrichtung ist wünschenswert, möglicherweise auch breit gestreut, z.B. durch zahlreiche Vereins- oder Genossenschaftsmitglieder. Für die Zusammenarbeit der Beteiligten bieten sich soziokratische Methoden der Selbstorganisation an.

Besonderheit/Alleinstellungsmerkmale

Ein Garten der Genesung will höchste therapeutische Wirksamkeit bereitstellen. Damit richtet sich das Angebot weniger an diejenigen, deren Gesunderhaltung auch durch einen einfachen Urlaub oder Wellnessaufenthalt gesichert werden könnte. Vielmehr will das Angebot Menschen heilen, die in Krise, Trauma oder Krankheit stecken, die allerdings noch nicht derart manifest ist, dass Chirurgie oder Intensivmedizin erforderlich wäre. Zielgruppe ist also das mittlere akute und chronische Erkrankungssegment, das durch Salutogenese (Gesundheitsentstehung nach Antonovsky) und Umstimmungstherapie präventiv wie kurativ behandelt werden will.

Gesundwerdung verstehen wir gleichzeitig als Bildungsprozess: Durch die Auseinandersetzung mit der Entstehung der Gesundheitsprobleme und ihren Lösungs- und Heilungswegen wird der betroffene Mensch zum Experten seiner gesundheitlichen Thematiken.

Praktische Umsetzung

Es soll ein Ort entstehen, dessen Heilungspotential weit über die Möglichkeiten klassischer Krankenhäuser hinausgeht. Dies bedarf eines radikalen Blickwinkels, der das *Krankenhaus* zum "Garten der Genesung" transzendiert. Die Kranken oder Patienten* wollen wir lieber Ratsuchende oder „Selbsteiler“ nennen, entsprechend dem Schwerpunkt auf die Stärkung der innewohnenden Selbstheilungskräfte. (*Zwecks besserer Lesbarkeit verzichtet der Text auf die korrekteren aber doch sperrigen Schreibweisen Patienten/Patienteninnen oder TherapeutInnen.)

Ein Szenario:

Für jeweils ein bis zwei Selbsteiler steht ein Gartenhaus im Stil einer bunten Kleingartenanlage mit eigenem Kräutergarten bereit. Dort stehen Bett und Waschraum mit Badewanne sowie eine Kochnische zur Verfügung.

Zur Aufnahme stellt der Selbsteiler sich und seine gesundheitliche Fragestellung dem Kreis der Diagnostiker und Therapeuten vor, die mit ihm den bestmöglichen Therapieansatz zusammenstellen. Die Diagnostiker und Therapeuten sind nicht nur Experten ihrer jeweiligen fachlichen Schwerpunkte sondern auch sensitiv und empathisch in Bezug auf die tieferliegenden seelischen Themen des ratsuchenden Selbsteilers. Gemeinsam entsteht ein Therapieplan, der sich natürlich jederzeit den Gegebenheiten und Fortschritten im Heilungsweg anpasst. Aufbauend auf eine gründliche Stuserhebung und Ursachenfindung der Gesundheitsfragestellungen steht die Ordnungstherapie auf allen Ebenen im Mittelpunkt. Der Selbsteiler soll all das verstehen, was zu seinem Gesundheitsproblem geführt hat, und welche Aussagen seine Symptome über seinen Zustand machen und was sein Krankheitsgewinn ist. Dieses Verständnis ermöglicht ihm sich bewusst für eine Umstimmung zu entscheiden, die krankheitsauslösende Lebensgewohnheiten und Faktoren ablegt und gesundheitsfördernde und glücklich machende wählt. Er lernt die natürlichen gesunden Lebensgrundlagen kennen und wird Experte seines bewussten Lebensweges und bringt möglichst selbst, sonst mit therapeutischer Unterstützung, alle Aspekte seines Lebens in Ordnung: Sinn des Lebens, innere Haltung zu sich selbst, zu anderen, zum Leben und zum Tod und zum Spirituellen, weiters Ernährung, Bewegung, Tagesrhythmen, Arbeit, Spannung und Entspannung, etc.

Das therapeutische Gespräch findet je nach Witterung vielleicht eher beim Spaziergang durch die Gärten und die natürliche Landschaft oder im Kunstatelier statt als hinter dem Schreibtisch. Die Gesundheitsbildung kann besser unter einem großen Baum stattfinden, als hinter einer Schulbank. Schließlich steht eine intensive menschliche Begegnung im Vordergrund: Der Ratsuchende will gefühlt werden und er will fühlen, dass sein Sosein angenommen wird und er gut ist - er erlebt bedingungslose Annahme und Selbstakzeptanz. Dazu wird er nicht in passivem Erdulden (lat: *patiens* --> Patient) belassen, sondern zum erfolgreichen Mitspieler am Gelingen des ganzen "Gartens der Genesung" gemacht: Er kann seine Dankbarkeit für die erlebte Zuwendung direkt in Mitwirkung zum Ausdruck bringen, z.B. in den Gärten, der Küche oder bei Veranstaltungen, vielleicht sogar beim Bau weiterer Räumlichkeiten. Jedenfalls lernt er, selbst diejenigen Heilpflanzen anzubauen, zu ernten und zu verwenden, die seinem Gesundheitsthema zuträglich oder zur Gesundheitsvorsorge empfehlenswert sind. Er wird diese Pflanzen bei seiner Heimkehr nach typisch 14 bis 91 Tagen schließlich mitnehmen und sie werden ihm lebendige Erinnerung und Ermutigung sein, seinen

gesunden Lebensweg fortzusetzen. Natürlich stehen ihm auch die Lehrmaterialien der Gesundheitsbildungskurse weiter per Internet zur Verfügung, die er bei seinem Aufenthalt kennengelernt hat. Bei Bedarf kann er später per Videokonferenz oder in einem Kurzaufenthalt erneut Rat und Unterstützung finden.

Therapiekanon

Mit ganzheitlicher Ursachenfindung (insbesondere der Psychosomatik) und Ordnungstherapie (die Ordnung der natürlichen Lebensrhythmen) steht also die "sprechende Medizin" im Zentrum. Ihr schließt sich zur Systemstärkung die klassische Naturheilkunde mit Ernährungstherapie, Symbioselenkung, Pflanzenheilkunde, Bewegungstherapie und übende Verfahren (z.B. Atemtherapie, Tanz, Augentraining, Yoga, Qi Gong), Reiztherapie (Wassermanipulationen, Lichttherapie, etc.) an, dazu kommen auf das Körperganze wirkende Verfahren wie Massagetherapien, Waterbalancing und Osteopathie. Das psycho-emotionale Innenleben des Selbstheilenden soll auch durch Kunsttherapie, Meditation, ausgewählte Verfahren der körperorientierten Psychotherapie, sowie Mentaltechniken geordnet und gestärkt werden. Soziale Beziehungsproblematiken sollen die Selbstheilenden z.B. durch phänomenologisch systemische Aufstellungen, Achtsamkeitstraining und das Erlernen von gewaltfreier Kommunikation und wesentliches Zwiegespräch lösen lernen. Für Menschen mit religiöser/spiritueller Orientierung sollen auch Heilgebete und Ähnliches zur Verfügung stehen.

Rahmen

Dieses Konzept benötigt als Rahmen ein möglichst naturnahes und landschaftlich schönes und diverses Gelände von mindestens 5-10 Hektar. Dem klassischen Bettentrakt entspreche eine Kleingartenanlage ohne Zäune mit vielleicht 20 bis 80 baubiologisch optimierten Gartenhäusern, Baum- Erd- oder sonstigen phantasievollen Häusern zu etwa 35m² in je einem etwa 400m² großen Garten, gruppiert um vielleicht 10 kleine Therapiegebäude, Seminarräume und ein Mehrzweckgebäude mit Küche, das für Vorträge, Feste etc. verwendbar ist. Die Gebäude sollen nicht nur hinsichtlich Nachhaltigkeit und CO₂-Bilanz optimiert sein sondern auch hinsichtlich energetischer Selbstversorgung, Kreislaufwirtschaft von Wasser und Wertstoffen und auf minimale Bodenversiegelung achten mit Ausgleich durch Gründächer. Aus Gründen von Lärmschutz und Luftreinhaltung sollten auf dem gesamten Gelände keine Verbrennungsmotoren zugelassen sein. Baustoffe, Menschen und Güter sind mit Elektrofahrzeugen zu befördern.

Meilensteine

Derzeit befindet sich das Vorhaben in der Planungsphase. Als nächster Realisierungsschritt soll demnächst eine **zwölfmonatige Entwicklungsphase der Inhalte und Bildungsmaterialien** folgen. Dazu sollen zu allen relevanten Themen öffentliche Symposien in der Region abgehalten werden, an denen Fachleute, insbesondere aus der Region, den heutigen Stand des Wissens Laien-verständlich vorstellen. Damit sind diese Symposien sowohl Bildungsangebot im Sinne lebenslangen Lernens für die regionale Bevölkerung und berufliches Fortbildungsangebot für die regional ansässigen Professionellen im Gesundheitswesen sowie Weiterbildung für das sich im Verlauf dieser Zeit bildende Arbeiterteam des Gartens der Genesung. Die Präsentationen auf den Symposien sollen

auf Video aufgezeichnet und mit den Präsentationsfolien und ergänzenden Materialien zu multimedialen Lehrmitteln für die zukünftigen Selbstheiler verarbeitet werden. Aus den Referenten, Teilnehmenden und sonstigen Beitragenden soll sich im Verlauf der Symposienreihe unter Nutzung kooperativer Teambildungsprozesse der zukünftige Mitarbeiterstab zusammenfinden.

Nach Abschluss dieser inhaltlichen Entwicklungszeit soll in der Region eine geeignete Liegenschaft gefunden und adaptiert werden, um das Konzept des Gartens der Genesung unter universitärer Begleitforschung in einer ersten modellhaften Umsetzung zu erproben.

Kontakt

Institut für Paradiesgestaltung

Bernhard Harrer, MSc (Gesundheitswissenschaften)

Gauitsch 62, 8451 Kitzack im Sausal, Österreich

Telefon Österreich: +43-681-81877938 (mobil)

Telefon Deutschland: +49-1577-1970122 (mobil) oder +49-30-74680170 (Festnetz)

bernhard.harrer@paradiesgestaltung.org

<http://paradiesgestaltung.org/institut>

<https://paradiesgestaltung.org/akademie>

© 2015: Bernhard Harrer, „Garten der Genesung“ ist eine eingetragene Marke von Bernhard Harrer