

# Natur- verbundenheit

## ermöglicht sinnstiftende Begegnungen und Interaktionen

**Pflanzen sind die Grundlage von vielen Arzneimitteln. Wegen ihrer Heilkräfte hat sich der Mensch seit Urzeiten der Natur zugewandt. Pflegeinterventionen, wie die tiergestützte und die naturgestützte Therapie, haben nützliche Heilqualitäten. Welchen Stellenwert hat diese Naturbezogenheit im Kontext von Pflege und Betreuung?** Autor?

**U**nter Naturverbundenheit versteht man den persönlichen sensorischen Kontakt mit Pflanzen, Tieren, Erde, Wasser, Sonne, Himmel, der jeweiligen Jahreszeit und dem Klima. Die natürliche Umgebung ermutigt zu körperlicher Betätigung und Bewegung, indem sie uns dazu anregt, ins Freie zu gehen. Weitere Vorteile sind die sensorische Stimulation, Regeneration, Vergnügen, Ablenkung und eine Senkung des Blutdrucks. Zu den physiologischen Vorteilen eines Aufenthalts im Freien gehören der Forschung zufolge ein gesteigerter Appetit, ein stabilerer Schlafrhythmus, die Verbesserungen der Körperhaltung, der Beweglichkeit und der Koordination. Psychologische Vorteile sind die Verbesserung der Orientierung, der Stimmungslage, des Gedächtnisses und der Motivation. Die Natur und der Aufenthalt im Freien senken auch Agitiertheit, Aggression und Stress. In einem Pflegeheim erwarten wir, dass jeder unabhängig von seinem Pflegebedarf von diesen Vorteilen profitiert.

**Im Pflegealltag** Für gebrechliche oder behinderte, in einem Pflegeheim lebende Menschen ist Naturverbundenheit besonders wichtig. Wer seine Unabhängigkeit verloren hat, kann nur mit Unterstützung ins Freie gehen. Umher gehen, Blumenzwiebeln setzen, Vögel füttern, ein Spiel machen oder im Freien eine Kleinigkeit zu sich nehmen sorgt bei Bewohnerinnen und Bewohnern für körperliche Betätigung, frische Luft, Sonnenlicht und soziale Interaktion. Wer jemanden dabei unterstützt, in die Welt hinaus zu gehen und einfache Vergnügungen wie Sonne und soziale Interaktion zu genießen, ermöglicht damit, dass sich die Stimmung dieser Person hebt, sein Geist sich erfrischt und seine Hoffnung sich wiederbelebt. Im Freien zu sein ist auch für Pflegende und Betreuungspersonen von Vorteil, da es ihnen eine willkommene Unterbrechung des Stationsumfelds und eine Pause von der Hektik des Alltages vermittelt.



**Im Fokus:** Mit speziellen Themenkreisen aus Pflege und Betreuung, die besonders aktuell sind oder im Brennpunkt der Aufmerksamkeit stehen. Berichte, Reportagen, Interviews, Porträts – nah an den Menschen – nah an den Fachthemen.

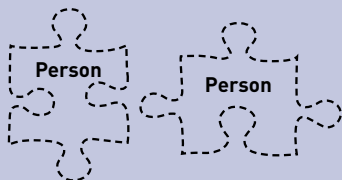
# Die Prosenze-Hypothese

## Die Prosenze-Hypothese

Wenn jemand mit der Natur oder einer anderen Person interagiert, kann sie ein Gefühl ihrer selbst (Selbstgefühl) aufrechterhalten.

## Die demenzspezifische Prosenze-Hypothese

Wenn eine Person mit Demenz über eine unterstützende Beziehung zu einer anderen Person verfügt und in einer sensorischen Verbindung zur Natur steht, dann kann die Interaktion innerhalb dieser triangulären Dynamik der Person dabei helfen, ein Gefühl ihrer selbst (Selbstgefühl) aufrechtzuerhalten (und zu deren positivem Personsein beitragen). [Gilleard 1984; Kitwood und Bredin 1992; Sabat und Harré 1992].



### Mechanismen

Sensorische Stimulation und Kommunikation

### Ergebnis

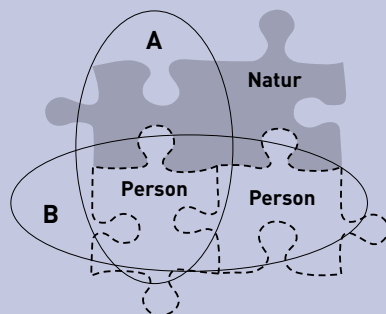
Manifestationen des Selbst

Vorgeschlagenes Modell naturgestützter Interaktion, um das Selbstsein zu erleichtern (und die Möglichkeit eines Beitrags zum positiven Personsein zu bieten)

### Zwei Mechanismen

**A** – Sensorische Stimulation durch Verbindung mit der Natur

**B** – Kommunikation im Rahmen einer unterstützenden Beziehung mit einer anderen Person



**Die Prosenze-Hypothese oder die multisensorische Stimulation** Die Entwicklung der Prosenze-Hypothese basiert auf zahlreichen empirischen Beobachtungen. So konnte beobachtet werden, dass natürliche Reize während eines Gesprächs einer Person helfen, sich an frühere Erfahrungen zu erinnern und diese Erinnerungen abzurufen. Die Erinnerungen mitzuteilen, half der Person, präsent zu bleiben und zu sein, wer sie ist. Auch sprach die Person in Symbolen, wobei sie sich der Natur als Metapher bediente. Das heisst, die Natur ermöglichte ihr, Gefühle mitzuteilen, die bisweilen schwer zu äussern sind.

« Wenn eine Person mit der Natur und einer anderen Person interagiert, vermag sie ihr Selbstgefühl zu bewahren.»

In einer anderen Situation pflückte eine Frau mit Demenz eine Blume, roch daran und legte sie auf die Pflanze zurück. «Ich lasse sie hier bei den anderen», sagte sie. Die Blume wäre einsam, wenn sie sie behielt. Sie nutzte die Blume als Symbol, um etwas über ihr eigenes Erleben als nachdenkliche, fürsorgliche und vielleicht verletzte Person zu sagen. Diese kurze Interaktion mit der Natur und einer anderen Person gab ihr eine unerwartete Gelegenheit, ihr Selbst zum Ausdruck zu bringen.

Beruhend auf der Forschung des Autors postuliert die Prosenze-Hypothese zwei gleichzeitig auftretende Dynamiken (Abb. 1). Die Person mit Demenz erlebt eine angenehme sensorische Verbindung mit der Natur (A) und genießt zugleich soziale Interaktion (B). Die Prosenze-Hypothese besagt: Wenn eine Person mit der Natur und einer anderen Person interagiert, vermag sie ihr Selbstgefühl zu bewahren.

Das Einzigartige an dieser Hypothese ist, dass sie eine Situation mit zwei Interaktionen beschreibt. Die eine ist die sensorische Stimulation, die eintritt, wenn wir durch Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Berühren usw. mit der Natur in Kontakt treten. Aus umfangreicher Forschung wissen wir, dass es von Vorteil ist, eine Verbindung zur Natur zu haben. Die andere Interaktion besteht in der Kommunikation mit einer freundlichen, vertrauensvollen Person. Wir wissen, dass soziale Interaktion von Vorteil ist – einfach Zeit im Gespräch mit einem Patienten zu verbringen, nützt diesem auf vielfältige Weise. Wenn sensorische Stimulation und Kommunikation gemeinsam auftreten, können mehrere positive Ergebnisse eintreten. Das Hauptergebnis ist die Manifestation des Selbst.

Jedes mit einem Freund geteilte Hobby (sogar Shoppen!) trägt zu unserem Selbstgefühl bei. Dazu gehören auch Angeln, Waldwanderungen, Stricken oder das Ausgraben von Gemüse in einem Gemeinschaftsgarten. Indem wir die Tätigkeit gemeinsam mit jemandem, den wir kennen und dem wir vertrauen, ausüben und darüber sprechen, speichern wir

## Abb. 1

Aus: Chalfont, G (2010).  
Naturgestützte Therapie.  
Bern: Huber. 203.



Dr. Garuth Chalfont, BA, MA, berät als Landschaftsarchitekt Altenheime bei der Gestaltung von Heimumgebungen und zeigt die Einsatzmöglichkeiten naturgestützter Therapie bei Menschen mit Demenz.  
garuth@chalfontdesign.com  
www.chalfontdesign.com

## Naturverbunden Menschen mit Demenz pflegen

Für Menschen mit Demenz ist der Verlust der Natur in ihrem Leben oft dramatisch und geschieht, wenn sie aus ihrem Zuhause in eine Einrichtung der Langzeitpflege eintreten. In bester Absicht halten wir Menschen oft in Sicherheit und Geborgenheit, indem wir sie inhäusig halten. Daher müssen wir es besser machen und die Vorteile der Naturbezogenheit für eine in einer Einrichtung lebende Person mit Demenz verstehen. Vier Jahre Forschung des Autors in einem britischen Pflegeheim lieferten Belege dafür, dass Verbundenheit mit der Natur aus verschiedenen Gründen vor allem für Menschen mit Demenz von Vorteil ist.

**Unabhängig oder mit Unterstützung** Für einen Menschen mit Demenz kann Naturbezogenheit möglich und ganz wesentlich sein. Wenn es ein sicheres, geborgenes und angemessen konzipiertes Umfeld gibt, wird er unüberwacht ins Freie gehen können. Schon das Einfach-nach-draussen-Gehen bietet frische Luft, körperliche Betätigung und sensorische Stimulation. Um jedoch länger im Freien bleiben zu können, bedarf es einiger Assistenz, Überwachung oder Begleitung. Soziale Interaktion hilft der Person mit Demenz, sich zu konzentrieren und sich auf eine Tätigkeit einzulassen. Durch die Natur angeregt zu werden und mit jemandem darüber zu sprechen, bringt zudem weitere Vorteile mit sich.



Die Blume ist ein Symbol, um etwas über das eigene Erleben als nachdenkliche, fürsorgliche und vielleicht verletzte Person zu sagen.

Illustration: Garuth Chalfont

Erinnerungen und Erfahrungen. Im Laufe des Lebens tragen solche Erinnerungen (gute wie schlechte) dazu bei, dass wir wissen, wer wir sind. Dies zeigt, warum dies vor allem für eine Person mit Demenz – die Gefahr läuft, ein Gefühl für sich selbst zu verlieren – unter Umständen besonders wichtig ist.

#### Naturbezogenheit als therapeutisches Konzept

Diese Prosenze-Hypothese konzentriert sich darauf, wie wichtig es für den Menschen ist, persönliche

Verbindung zur Natur zu haben. Diese Dynamik ist vor allem für Pflegende wichtig, da sie eine therapeutische Intervention bietet, die sich leicht anwenden lässt und zum Wohlbefinden von Menschen mit Demenz beiträgt. Mit zunehmender Forschung auf diesem Gebiet ist es von Nutzen, diesen theoretischen Bezugsrahmen zum besseren Verständnis der beteiligten Dynamiken zu haben und einen Wissensfundus zur Unterstützung der Naturbezogenheit als therapeutisches Konzept schaffen zu können. ■

Chalfont, G. (2010).

**Naturgestützte Therapie** – Tier- und pflanzengestützte Therapie für Menschen mit Demenz planen, gestalten und ausführen.

Bern: Huber. 245 S., 22 Abb., 1 Tab., CHF 49.90

Wie wichtig es ist, den Kontakt von Mensch und Natur zu ermöglichen und in die tägliche Arbeit zu integrieren, beschreibt Garuth Chalfont ausführlich in seinem Praxishandbuch «Naturgestützte Therapie». Er zeigt darin, wie Menschen mit einer Demenz durch sinnvolle und sinnliche Aktivitäten in Innen- und Aussenräumen und eine angemessen gestaltete Umgebung von der Natur profitieren können. Tiere und Pflanzen versorgen, gärtnern, kochen oder spazieren gehen kann Menschen mit Demenz aufblühen lassen. Frech formuliert lautet das Credo: «Raus aus den Betten und ran an die Beete».

«Natur ist kein Gewinn, sondern ein Menschenrecht. Ohne Zugang zur Natur zu leben, bedeutet, vom ursprünglichen und wesenhaftesten Zug unseres Menschseins abgekoppelt zu sein. ... Wer die Vision eines anderen, menschlicheren Miteinanders im Pflegebereich nicht aufgegeben hat, der wird dieses Buch als wichtige Argumentationshilfe begrüßen.»

Eckhard Wittulski, Altenpflege



## Literatur

- Chalfont, G.** (2010). Connection to Nature at the Building Edge: towards a Therapeutic Architecture for Dementia Care Environments. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing.
- Chalfont, G.** (2010). Pflanzengestützte Therapie. Bern: Huber.
- Louv, R.** (2011). Diagnose: Dramatischer Naturmangel. Psychologie heute, 10: 36–41.