

# IGT:BERLIN

Institut für Garten- & Naturtherapie Berlin



## Einführung

### Green Care

Unter dem Begriff Green Care fasst man all jene Aktivitäten im Zusammenhang mit physischen, psychischen, pädagogischen, oder sozialen Erhaltungs- oder Fördermaßnahmen zusammen, bei denen inhaltlich Natur, Tiere oder Pflanzen zum Einsatz kommen.

# Gartentherapie

Der Begriff stammt ursprünglich aus dem Englischen und leitet sich von der dortigen horticultural therapy ab. Wobei im Englischen zwischen horticultural therapy, therapeutic horticulture, und social and therapeutic horticulture unterschieden wird.



## **horticultural therapy**

Bei ersterer wird Therapie mit Pflanzen angeboten – zumeist im Rahmen eines Gartens.

## **therapeutic horticulture**

Bei therapeutic horticulture stehen die Aktivitäten im Garten im Vordergrund, und es gibt keinen therapeutischen Aufbau.

## **social and therapeutic horticulture**

Bei der social and therapeutic horticulture steht ebenfalls die gärtnerische Beschäftigung zentral, wobei daneben auch noch der soziale Austausch betont wird.

# Der Ansatz des IGT Berlin

## Methode der Achtsamkeit und Sharing

Das IGT Berlin fokussiert den Ansatz von Erfahrungen in Garten und Natur, die wie in Selbsterfahrung & Achtsamkeitsübungen erlebt werden.

Im sog. Sharing teile ich Erlebtes mit, zeige mich und **werde sichtbar als die Person die ich bin**. Hierbei können Körperempfinden, Gedanken oder auch Emotionen mitgeteilt werden.

## Methode des Shinrinyoku

Die **Multisensorische Stimulierung und Bewegungsmobilisierung** mit ihren positiven Wirkungen auf Körper und Psyche durch den Aufenthalt in der Natur.



## Gärtnerische Verrichtungen

**Bewegungsmobilisierung** durch Arbeiten & Tätigkeiten im Garten mittels Einsatz von Gartengeräten. **Sinnstiftendes Erleben durch teilhabe am Jahreszyklus der Natur.**

# Fortbildung Methoden der Garten- & Naturtherapie

Die Fortbildung in Methoden der Garten- & Naturtherapie ist integrativ und bezieht sich auf Inhalte, Methoden und Interventionen aus den Bereichen: Biografiearbeit, Gestaltherapie, Kunsttherapie, Landart, Gartenarbeit, Körperorientierte Psychotherapie, Sinnesschulung, Waldtherapie, Sharing, Achtsamkeitsverfahren, Anamnese (s. Glossar)

## Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an Menschen mit Interesse an Natur- und Gartentherapeutischen Methoden.

Vielleicht wollen Sie Bezüge zu ihrem eigenen Beruf herstellen und kommen aus einem der Bereiche: Psychologie, Pädagogik (z.B. ErzieherIn), Gesundheitsberufe (z.B. Pflege), Berufe mit Naturbezug (z.B. Gärtner). Oder Sie wollen einfach die Methoden erleben und für sich selbst als Entdeckungsreise nutzen.

## Arbeitsfelder

Garten- & Naturtherapeutische Methoden kommen in folgenden Einrichtungen zum Einsatz:

In der Alten- oder Jugendhilfe, in Kindergärten, Schulen, in Rehakliniken, in der Suchtkrankenhilfe, im Strafvollzug.



# Die 6 Module der Fortbildung

## Modul L&B

### Mein innerer Garten – **Lebensgeschichte & Biografiearbeit**

Wir bringen unseren Inneren Garten zum Ausdruck. Struktur, Bepflanzung und weitere Gestaltungselemente im Garten. Skizzen, Collagen, Zeichnungen. Arbeit mit Tonerde und Naturmaterialien. Anregungen aus dem Feng-Shui.

## Modul S

### **Von allen Sinnen**

Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken. Erleben, Anlegen und Gestalten von Sinnespfaden. Sinnesschulung: Erforschen und Förderung der Sinneswahrnehmung.

## Modul W

### **Shinrinyoku – jap.: „Im Wald baden“**

Eine geführte Zeit in der Natur. Karten/Kompass, Landschaft lesen: Orientierung in der Natur. Planung, Ausrüstung und Durchführung. Mein Erleben, mein Weg - Sharing als Methode des Sich-Mitteilens. Einführung in die Achtsamkeitsmethode durch Fokussierung und Aufmerksamkeitsverlagerung.

## Modul G

### **Arbeit im Garten**

Die Vielfalt praktischer Gartenarbeit kennen lernen. Praktische Gartenarbeit: Bewegungs- & Arbeitsabläufe therapeutisch einsetzen. Qualitative Analyse körperlichen Erlebens.



## Modul K&A

### **Kreativität und Ausdruck**

Herstellen von Kunstgegenständen, eine Installation aus Naturmaterialien, Landart, Labyrinth und Ritual. Wir folgen den eigenen Impulsen und Bedürfnissen bei verwendeten Materialien und Ausdrucksform. Elemente: Feuer, Wasser, Luft, Erde.

## Modul I&I

### **Indikationen & therapeutische Interventionen**

Grundlagen einer Anamnese. Mit wem arbeite ich? Was bringt dieser Mensch mit? Welcher Ansatz ist hilfreich und heilsam?



## **Selbsterfahrung**

Methodisch ist es eine Selbsterfahrungsorientierte Fortbildung. Theorie und Praxis werden miteinander verknüpft (Handlungsorientierung). Ausgehend von der eigenen Biografie und Lebensgeschichte werden Erfahrungen gemacht und reflektiert. Die Fortbildung wird exemplarisch als „Selbsterforschung“ erlebt, im Austausch in der Gruppe erweitert und durch fachliche Inputs vertieft.

## **Dauer**

6 Module, je drei Tage (in der Regel Freitag bis Sonntag)

Die Module finden in der Zeit April bis September statt.

Kosten je Modul 300€, zzgl. Prüfungsmodul 300€

6 Module & Prüfung, insg. 2100€

Ort: Berlin

## **Termine 2018**

Die Module werden in 2018 zusammen als Fortbildung angeboten. Die Module sind immer für das 1. Wochenende des Monats geplant sowie der Freitag davor:

April 6.-8.4.18 Mai 4.-6.5.18 Juni 1.-3.6.18 Juli 6.-8.7.18 August 3.-5.8.18

September 31.8.-2.9. **Prüfungsmodul** November 2.-4.11.18

## **Anmeldung und Informationen**

IGT:Berlin, Patrick Urban

Hubertusstraße 7, 12163 Berlin

Tel.: 030 20 29 12 75 Im Internet: [www.igt-berlin.org](http://www.igt-berlin.org)

## GLOSSAR

### ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit (engl. mindfulness) kann als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie als Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne). Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist das Üben von „Achtsamkeit“ insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt geworden.

### ANAMNESE

Die Anamnese ist die professionelle Erfragung von potenziell medizinisch relevanten Informationen. Dabei antwortet entweder der Klient selbst (Eigenanamnese) oder eine dritte Person (Fremdanamnese). Ziel ist dabei die Erfassung der Entwicklungsgeschichte eines Klienten. Sowie mögliche Vor/Erkrankungen.

Die Anamnese ist die wesentliche Grundlage für das Stellen einer Diagnose und ist in allen medizinischen Disziplinen von Bedeutung. Sie kann Fragen beinhalten z.B. nach Vorerkrankungen und Allergien, familiären Erkrankungen, Beruf, Medikamenteneinnahmen, Risikofaktoren, Sexualverhalten, Reiseverhalten und subjektiven Beschwerden.



## BIOGRAFIEARBEIT

Biografiearbeit ist eine strukturierte Form zur Selbstreflexion der Biografie in einem professionellen Setting. Die Reflexion einer biografischen Vergangenheit dient ihrem Verständnis in der Gegenwart und einer möglichen Gestaltung der Zukunft. Dabei wird die individuelle Biografie in einem gesellschaftlichen und historischen Zusammenhang gesehen. Aus dieser Sichtweise lassen sich zukünftige Handlungspotenziale entwickeln.

## ERGOTHERAPIE

Die Ergotherapie ist eine Therapieform, die sich mit der Ausführung konkreter Betätigungen und deren Auswirkungen auf den Menschen und dessen Umwelt befasst. Beeinträchtigungen werden durch den gezielten Einsatz von individuell sinnvollen Tätigkeiten behandelt. Dabei nehmen die persönliche und sozio-kulturelle Bedeutung der Tätigkeit, deren Auswirkung auf die Gesundheit und deren Wechselwirkungen mit der Umwelt einen hohen Stellenwert ein.

## GARTENTHERAPIE

Die Gartentherapie „...umfasst den zielgerichteten Einsatz der Natur zur Steigerung des psychischen und physischen Wohlbefindens der Menschen“ und bietet als ganzheitlicher und kostengünstiger Ansatz für verschiedene Klienten (Kinder und Jugendliche, psychosomatisch und psychiatrisch Erkrankte, geriatrisch oder demenziell veränderte Menschen, Rehabilitation mit Suchtkranken usw.) in Therapieeinrichtungen aber auch ambulant eine wirksame Ergänzung oder Alternative zu den herkömmlichen therapeutischen Strategien. Es werden dabei pflanzen- und gartenbezogene Aktivitäten und Erlebnisse durch aus- bzw. weitergebildete Fachkräfte eingesetzt, um die positiven

Wirkungen der Natur therapeutisch zu nutzen. So wird u. a. die Entfaltung der sensorischen Wahrnehmung gefördert. In einigen angelsächsischen Ländern (besonders in Neuseeland, weniger in England) haben die ärztlichen „Green Prescriptions“ (Verschreibungen von Aktivitäten in der Landschaft) gute Verbreitung gefunden, besonders nachdem empirische Forschung die positive psychophysische Wirkung belegen konnte. „Gartentherapie ist ... eine Mischung aus Ergo- und Physiotherapie, bei der aber auch soziale, physische und psychische Faktoren beteiligt sind.“

## GESTALT THERAPIE

Im Mittelpunkt der gestalttherapeutischen Methode steht die Entwicklung und Verfeinerung der Bewusstheit aller gerade vorhandenen und zugänglichen Gefühle, Gedanken, Empfindungen und Verhaltensweisen, um automatisierte, unbewusste Verhaltensmuster dem Bewusstsein und damit der Entscheidungsmöglichkeit zugänglich zu machen. Durch die direkte und konkrete Arbeit an aktuellen Situationen soll der Kontakt zu sich selbst und zu seiner Umwelt gefördert und unterstützt, sollen bestehende Störungen überwunden werden. Techniken oder Übungen werden auch zusammen entwickelt oder als Angebot und Vorschlag unterbreitet. Außerdem wird transparent gemacht, was mit einer bestimmten Technik oder Übung erreicht werden soll.

## GREEN CARE

Unter dem Begriff Green Care fasst man all jene Aktivitäten im Zusammenhang mit physischen, psychischen, pädagogischen, oder sozialen Erhaltungs- oder Fördermaßnahmen zusammen, bei denen inhaltlich Natur, Tiere oder Pflanzen zum Einsatz kommen. Bekannte

Beispiele sind die tiergestützte Therapie (mit Kleintieren, Nutztieren, oder Reittieren), care farming und die Gartentherapie.

## KÖRPERORIENTIERUNG

Körperorientierte Verfahren sollen die psychischen und körperlichen Dimensionen menschlichen Erlebens gleichwertig behandeln. Sie teilen die Annahme, dass Körper und Psyche eine nicht trennbare Einheit bilden. Fast alle Körperpsychotherapiemethoden sind tiefenpsychologisch orientiert und nutzen die Körperwahrnehmung als Möglichkeit, unbewusste psychische Prozesse aufzudecken, also ins Bewusstsein zu bringen. Körperpsychotherapiemethoden arbeiten erfahrungsorientiert, was bedeutet, dass das momentane und vor allem körperlich empfundene Erleben während des Prozesses im Fokus der Aufmerksamkeit steht.

## KUNSTTHERAPIE

Die Kunsttherapie ist eine junge, sich von Impulsen aus den USA und Europa aus der Mitte des 20. Jahrhunderts herleitende Künstlerische Therapie. In der Kunsttherapie wird hauptsächlich mit Medien der bildenden Kunst gearbeitet. Dazu zählen malerische oder zeichnerische Medien, plastisch-skulpturale Gestaltungen oder auch fotografische Medien. Durch sie können Patienten unter therapeutischer Begleitung innere und äußere Bilder ausdrücken, ihre kreativen Fähigkeiten entwickeln und ihre sinnliche Wahrnehmung ausbilden.

Die kunsttherapeutische Praxis und Theoriebildung ist mit unterschiedlichen Disziplinen wie z. B. der Kunstwissenschaft, der Psychologie und der Pädagogik verbunden. In den letzten Jahrzehnten haben sich daraus verschiedene Formen und Ansätze der Kunsttherapie

entwickelt. Diese haben sich in klinischen, pädagogischen oder sozialen Praxisfeldern etabliert. Besondere Bedeutung hat die Kunsttherapie dabei in der psychiatrischen, psychosomatischen und psychosozialen Therapiepraxis gewonnen.

## LANDART

Land Art ist die Umwandlung von geographischem Raum in ein Kunstwerk. Dabei konzentriert sich Land Art nicht auf eine bestimmte Größenordnung oder Methode, sondern arbeitet mit Räumen im kleinsten Maßstab bis zu ganzen Landstrichen und mit vorgefundenen Naturmaterialien.

## SHARING

Sharing oder auch Dialogische Introspektion, englisch Dialogic Introspection, ist eine Methode zur Erforschung individueller psychischer Vorgänge wie Denken und Fühlen, Vorstellungen und Erinnerungen durch Introspektion – der Wahrnehmung des bewussten eigenen Erlebens – durchgeführt in Gruppen. Da im Erleben auch die soziale Wirklichkeit der Subjekte zugänglich wird, kann die Methode nicht nur für psychologische, sondern auch für sozialpsychologische und soziologische Fragestellungen eingesetzt werden.