apropos

Mühlehalde • 1/2011

Offener Gartentag in der Mühlehalde 2010: Frau Hübner erklärt Besucherinnen die Besonderheiten der verschiedenen Pflanzen

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein Garten lädt ein zum Spazierengehen und Verweilen. So auch der ökologisch bewirtschaftete Garten der Mühlehalde. Er will Menschen mit einer Sehbehinderung Überraschungen und Anregung für alle Sinne bieten.

Die verschiedenen Areale des Gartens halten verschiedene Herausforderungen an die Beweglichkeit und Orientierung bereit. Das ist nicht ein notwendiges Übel, sondern soll so sein: Das Kernstück des Gartens ist für Rollstuhlfahrer und Fussgängerinnen sicher benutzbar, andere Teile erfordern einen guten Gleichgewichtssinn und körperliches Training.

«Es wäre ein Traum, einen sehbehindertenfreundlichen Garten von Null auf planen und realisieren zu können», meint Fatima Heussler, Gesamtleiterin der Mühlehalde. Da könnten viele Ideen und neuere Erkenntnisse auf einmal umgesetzt werden. Der 25-jährige Garten der Mühlehalde mit seinen Rundwegen und Nischen ist eigentlich nicht blindenfreundlich. Dafür müsste er rechtwinklig angelegt sein. Wie so oft geht es aber darum, auf dem Vorhandenen aufzubauen, sorgfältig die Möglichkeiten zu nutzen, die das Gelände ums Haus bietet, und mit den verfügbaren Ressourcen, auch finanzieller Art, zurechtzukommen.

Der Garten der Mühlehalde ist für sehbehinderte Menschen ein geschätzter und genutzter Lebensraum, das zeigt sich im Gespräch mit Frau Hübner oder bei einem Rundgang: Hier spazieren zwei plaudernde Bewohnerinnen vorbei und dort sitzt jemand gemütlich in der ersten wärmenden Frühlingssonne auf der Terrasse.

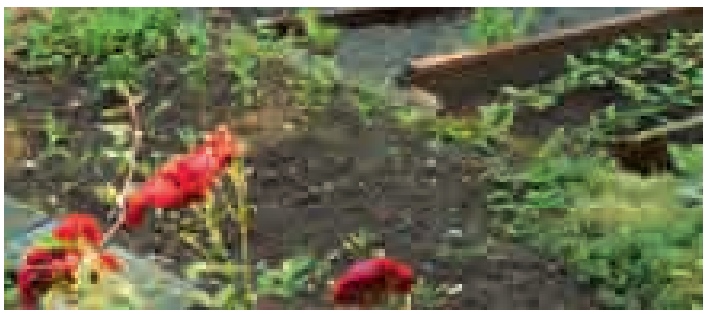
Magdalena Seibl, Öffentlichkeitsarbeit

«Die Hände sind meine Augen geworden»

Ein Gespräch mit Inge Hübner

ms. «Schreiben Sie lieber vom Garten, ich bin nicht so wichtig». Mit Frau Hübner durch den Mühlehalde-Garten zu gehen, ist ein Vergnügen. Ihre Begeisterung steckt an. In jeder Kurve, auf jedem Flecken kann sie auf Besonderheiten hinweisen: der weisse Seidelbast beim Gartenhäuschen, die im Februar gelb blühende Zaubernuss, die eckigen Ästchen der Pfaffenhütchen.

Für Frau Hübner ist das ihr «adoptierter» Garten. Gerne unterstützt sie Hauswart Konrad Kraaz und sein Team in der Gartengestaltung und im Unterhalt. Gemeinsam diskutieren sie die Ideen für die Bepflanzung, da soll es auch Abwechslung geben. Frau Hübner pflegt liebevoll Pflanzen und Pflänzchen. Letztes Jahr hat sie sich um 2000 Setzlinge gekümmert. «Ich häschele und bäschele sie, bis sie gross sind», dann helfen die Männer des Hauswartungsteams beim Pflanzen.



Frau Hübner ist nicht ausgebildete Gärtnerin. Aber bereits nach dem Krieg, als die Eltern 2 ha Garten pachten konnten und sie als ältestes der Kinder mithelfen musste, hat sie das sehr gerne gemacht. Mit 26 Jahren kam sie in die Schweiz und hat über Jahre bei der Arbeit als Hausangestellte Erfahrung in der Gartenbetreuung gesammelt. Alles hat sie gemacht, bis hin zum Schneiden von Bäumen und Hecken. Im Verlauf der Zeit hat sie auch viel dazu gelesen. «Manchmal geht etwas daneben, dann lernt man daraus.» Diese Haltung hat sie sich bewahrt.

Wenn man sie im Garten erlebt, kann man kaum glauben, dass Frau Hübner eben gesagt hat: «Ich sehe noch 8%». Mit der Sehbehinderung hat es bei ihr früher angefangen als bei den meisten anderen, die eine Makuladegeneration haben. Natürlich war das auch schwierig, aber Frau Hübner packt die Herausforderungen des Lebens aktiv an. «Ich wollte immer wissen, was los ist, haargenau, und was die Perspektiven sind. Ich hatte einen guten Arzt, der klar gesagt hat: ‚Wenn Sie Glück haben, wird es nicht ganz dunkel, aber es wird immer schlechter.'» Daraufhin hat sie nach Lösungen gesucht und sich beraten lassen. Es war ihr wichtig, ihre Freiheit nicht aufgeben zu müssen, wo es nicht unbedingt nötig ist. Als es soweit war, hat sie sich zwei Möglichkeiten angesehen und für die Mühlehalde entschieden. Sie wollte unter Leuten sein können, mit anderen plaudern und diskutieren. Im Nachhinein kann sie sagen: «Ich habe es richtig gemacht. Von Anfang an. Ich hätte mir nichts Besseres vorstellen können als das, was ich in der Mühlehalde gefunden habe.»

Frau Hübner arbeitet immer noch gerne mit den Händen. «Die Hände sind meine Augen geworden», sagt sie. Farben kann sie gut erkennen, mit dem Lesen geht es gar nicht mehr. Dabei war sie immer ein Lesefuchs. Zum Glück gibt es so viele Hörbücher, zu allen Themen, auch zu alten Kulturen: «Das ist die Rettung!» Jede Woche leiht sie zwei bis drei Bücher aus.

Von den Reisen in die ganze Welt sind ihr viele schöne Erinnerungen geblieben. Die Fotografien, die sie dabei fast schon professionell gemacht hat, hat sie entsorgt, als es mit den Augen schlechter wurde. Heute ist sie oft in der Schweiz unterwegs. Ihre Unabhängigkeit möchte sie so lange nutzen, wie es möglich ist.

Einmal pro Woche geht Frau Hübner in den Botanischen Garten, in die Stadtgärtnerei oder in die Sukkulentensammlung. Sie muss ganz nah an die Pflanzen herangehen, sie anfassen können. Ein bisschen wehmütig erinnert sie sich daran, dass es früher jede Woche geführte Rundgänge an interessante Orte in der Stadt gegeben hat.

Seit Frau Hübners Führung durch den Garten sehe ich die verschiedenen Plätze und Pflanzen dort ganz anders an. Sie hat mir die Augen geöffnet für die vielen Schönheiten überall. Und dann fallen mir wieder die Geschichten ein, die sie dazu erzählt hat: von den Enten, die letztes Jahr den ganzen Laich der Frösche, Kröten und Lurche im Teich aufgefressen hatten, weil für einmal auf die Teichabdeckung verzichtet wurde, von den dicken Kürbissen, die mit der Schubkarre in die Küche gebracht werden mussten, weil sie so schwer geworden waren, und von der Freude vieler Bewohnerinnen und Bewohner an der englischen alten Duftrose.

Ein Garten für Menschen im Alter mit einer Sehbehinderung?

ms. Der Garten der Mühlehalde ist ein Lebensraum, der sich ständig verändert, einerseits im Rhythmus der Jahreszeiten, andererseits mit sanften Anpassungen, die für Sehbehinderte und Blinde die Nutzung der verschiedenen Gartenareale verbessern sollen. Durch einen Teil des Gartens führen orangefarbene Handläufe. Der Weg um den Teich ist mit weissem Kies bedeckt. Das erhöht den Kontrast und erleichtert die Orientierung.

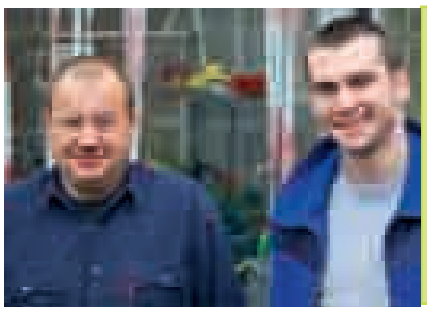
Für einen sehbehindertenfreundlichen Garten sind Farben und Kontraste sehr wichtig. Menschen mit Makuladegenerationen können gewisse Farben oft noch gut erkennen. Besonders geeignet sind Gelb, Orange und Rottöne. Blau hingegen unterscheidet sich für die meisten so wenig vom umliegenden Grün, dass es fast unsichtbar ist. Neu soll in der Gartengestaltung der Mühlehalde auch mit Grünkontrasten und verschiedenen Blattgrössen und Texturen gearbeitet werden: weisslich-grüner Lavendel vor dunklem Buchs, heller, feingliedriger Farn zwischen dunklem, grossblättrigem Akanthus. Grossflächig angelegte Farb- und Kontrastbereiche sind besonders wirksam.

Mit Düften zu arbeiten, bietet sich für einen sehbehindertenfreundlichen Garten an. Viele duftende Pflanzen sind allerdings nur aus unmittelbarer Nähe zu riechen, müssen also gezielt aufgesucht werden. Zudem geht der Geruchsinn im Alter zurück. Im Gegensatz zu früher, als im Mühlehalde-Garten eine grosse Vielfalt an Duftpflanzen anzutreffen war, wird in Zukunft mehr Gewicht gelegt auf grössere Einheiten, damit die Gerüche auch beim Vorbeispazieren wahrgenommen werden können hochstämmige Rosen, Lavendelrabatten, grosse duftende Büsche. Auf einem der beiden Hochbeete wachsen Kräuter, die vertraute, Gerüche freigeben.

Akustisch bietet der Garten vor allem durch die Belebung Abwechslung: wenn Singvögel zwitschern, die Schafe mit ihren Lämmern auf der Wiese zum Waldrand blöken, die Schritte von Spaziergängern auf dem Kies knirschen oder das Lachen der Kinder vom Waldkindergarten zu hören sind. Im Teich sprudelt ein Springbrunnen, mit dem Brunnen im Hof durch ein plätscherndes Bächlein verbunden.

Auch den Händen und Füssen wird etwas geboten: Auf den asphaltierten, ebenen Wegen sind bequeme Plauderspaziergänge oder Runden mit dem Rollstuhl oder Rollator möglich. Etwas steiler geht es zum «Bergli» hinauf oder noch herausfordernder auf dem gekiesten Weg mit Orientierungsseil zum Waldrand hinunter. Die Pflanzen dürfen natürlich alle angefasst, aber lieber nicht von allen geschnitten werden.

Als Lebensraum bietet der Garten geeignete Orte, um mit anderen in Kontakt zu kommen, sich zurückzuziehen oder zu bewegen. Verschiedene «Inseln» mit Sitzmöglichkeiten laden ein zum Ausruhen oder Plaudern – in der Sonne, beschattet von Bäumen oder unter einem Dach. Wer sich mehr Luft um die Nase wehen lassen möchte, kann auch mit dem Lift oder zu Fuss hinauf auf den Dachgarten mit seinen Wildbeeten.



Das Hauswartungsteam mit Koni Kraaz (links) und Mustaf Redzepi (Lehrling im 1. Lehrjahr) sowie Mike Walt, der diesen Frühling seine Lehre abschliesst (nicht im Bild) pflegt den Garten, sät und pflanzt die Setzlinge so aus, dass es das ganze Jahr in allen Ecken des Gartens blüht. Quitten, Äpfel, Aprikosen, Kürbisse und andere Erträge von Nutzpflanzen werden in die Küche abgegeben.

Der Mühlehalde-Speisesaal in neuem Licht

Für die Bewohnerinnen und Bewohner der Mühlehalde bedeutet das gemeinsame Essen nicht nur Nahrungsaufnahme. Der Speisesaal ist für sie auch ein Ort des Sichwohlfühlens und der Kommunikation – und deshalb legt man auch hier grossen Wert auf Sicherheit und Orientierungsmöglichkeiten.

Nach den neuesten Erkenntnissen des sehbehindertenfreundlichen Bauens wurden 2010 aus diesem Grund das in die Jahre gekommene Beleuchtungssystem sowie Wände, Boden und Decke diesen Bedürfnissen angepasst und ersetzt, erneuert oder farblich aufgefrischt.

Tische und Stühle wurden überarbeitet und mit den Platzsets, den Servietten und dem Geschirr farblich so gestaltet, dass grösstmögliche Kontraste und individuelle Lichtverhältnisse erzielt wurden. Ebenso ist für die Mitarbeitenden die erforderliche gute Grundausleuchtung gewährleistet.

Mit diesen Massnahmen sind wir einen grossen Schritt weitergekommen auf dem Weg zu einer optimalen Ausgestaltung dieses so wichtigen Treffpunktes für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Deren positives Echo sowie das der Mitarbeitenden ist uns Beweis dafür, dass hier die finanziellen Mittel – auch aus Ihren Spenden und Zuwendungen – sehr gut eingesetzt wurden und nun zu einer höheren Lebensqualität beitragen.

Wechsel

Regula Dejung, Leiterin Fundraising, hat auf Ende Januar die Mühlehalde verlassen. Zuverlässig und erfolgreich hat sie sich um das Fundraising gekümmert und «apropos» herausgegeben. Wir danken Regula Dejung ganz herzlich und wünschen ihr alles Gute.
Einen Teil ihrer Aufgaben im Fundraising hat Hans Reichert übernommen, für die Redaktion des «apropos» ist neu Magdalena Seibl zuständig.

Offener Gartentag 2011

Nachdem der Offene Gartentag im letzten Jahr auf so grosses Interesse gestossen ist, wollen wir auch in diesem Jahr, am 18. Juni, unseren Garten wieder öffnen. Mehr darüber im nächsten «apropos».

Öffentliche Konzerte im Saal der Mühlehalde

Der Eintritt ist frei. Kollekte zu Gunsten der Musikerinnen und Musiker.

Medea Trio
Freitag, 25. März 2011, 19.30 Uhr
Yuka Oechslin (Klavier), Erika Achermann (Violine), Mirjana Reinhard (Violoncello)

Trio Espressivo
Freitag, 15. April 2011, 19.30 Uhr
Elisabeth Ganter (Klarinette), Tatiana Levitina, (Klavier), Liudmila Kruzhkova (Cello)

Judith Graf mit sechs Sängerinnen
Sonntag (Muttertag), 8. Mai 2011, 14.30 Uhr
Gesang und Klavier

Herausgeberin: Stiftung Mühlehalde
Redaktion: Magdalena Seibl (ms), m.seibl@muehlehalde.ch
Druck: Schnelldruck Thalwil, www.schnelldruck-thalwil.ch
Erscheint vierteljährlich. Papier FSC und PEFC zertifiziert, CO_2 neutral

mühlehalde

bei Blindheit und Sehbehinderung

Stiftung Mühlehalde . Witikonerstrasse 100 . Postfach . CH-8032 Zürich . Spendenkonto: 80-21096-3 .
Telefon +41 44 421 11 11 . Fax +41 44 421 11 12 . administration@muehlehalde.ch . www.muehlehalde.ch .