

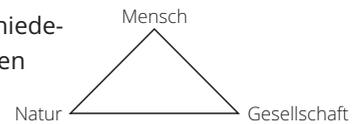
# Von Gärten und Menschen

Dem Garten kommt in der Entwicklung der Menschheit eine zentrale Bedeutung zu. Ohne die gärtnerische Kultivierung von Natur wäre die Sesshaftwerdung des Menschen vor 10.000 Jahren nicht möglich gewesen. Der Mensch fand im Garten und in der Kultivierung von Nahrungsmitteln die Sicherheit, die er brauchte, um sich niederzulassen.

So ist der Garten ein Archetyp menschlicher Zivilisation und der Beherrschung der Natur durch den Menschen. Mit der Naturbeherrschung geht auch die Abgrenzung und Entfremdung des Menschen gegenüber der Natur - auch von seiner eigenen körperlichen Natur - einher.

Heute steht diese Abgrenzung im Verdacht, die Ursache einer umfassenderen Krise zu sein, die sich ökologisch, aber auch als eine innere und körperliche Krise des Menschen äußert.

Man könnte sagen, dass die Beziehungen zwischen Mensch, Natur und Gesellschaft gestört sind. Der Mensch hat sich auf vielen verschiedenen Ebenen entfremdet: von der Natur, auch von seiner eigenen Leiblichkeit und Natürlichkeit, von Eigenzeiten und Rhythmen und auch von der Natur als seiner Nahrungsgrundlage.



Trotz aller Kultivierung ist der Garten aber immer auch Naturraum geblieben und natürlichen Rhythmen unterworfen. Vermutlich ist es das, was uns oder so viele von uns in den Garten treibt: Unsere tiefe Sehnsucht nach einem "arteigenen Biotop", unserem angestammten Lebensraum, nach sinnhaften Tätigkeiten mit Bezug zu uns und unserer Natur - wenn wir beispielsweise unser eigenes Gemüse produzieren. Das gibt Kraft und Ruhe und kann Orientierung vermitteln.

## Warum gärtner ich?

Der Garten ist mein arteigenes Biotop. Hier kann ich all das tun, was für mich mein Menschsein ausmacht: Mich mit der Erde verbinden, meine Wurzeln spüren, im Garten kann ich mich auch körperlich durch die Gartenarbeit spüren, kann mich auspowern beim Hacken in der Sonne, kann mich fein fühlen im Umgang mit den zarten Jungpflänzchen, ich kann meine Arbeit direkt umsetzen in Gemüse, das mir wiederum die Energie für mein Tun liefert, mich gespiegelt sehen im Zustand meiner Beete und Felder, mit einem "so!" das Ruder rumreißen, jätend für Ordnung sorgen, Ruhe finden, mich durch die Eigenzeit natürlichen Wachstums entschleunigen lassen, mich erfreuen an den täglichen kleinen Veränderungen...

# - eine heilsame Beziehung

Das regenerative Potential des Gärtnerns wird wohl jede\*r Gärtner\*in bestätigen können. Dass es aber auch therapeutisch eingesetzt wird - in Form von Gartentherapie, weiß kaum jemand. Dabei kann Gärtnern im wahrsten Sinne des Wortes heilsam sein und hat als Therapieform eine lange Geschichte.



## Geschichte und Hintergründe der Gartentherapie

Die Geschichte der Gartentherapie ist eng verknüpft mit der Entwicklung der Psychiatrie und der modernen Psychotherapie Anfang des 19. Jahrhunderts. Die ersten Arbeitstherapien waren in der Landwirtschaft angesiedelt und das natürlich, weil die Patient\*innen sich selbst versorgen mussten, aber auch, weil man um die positive Kraft von Gartenarbeit oder Naturerfahrungen wusste. Der heilsame Effekt von Naturerfahrungen spiegelte sich auch in der Anlage von psychiatrischen Kliniken wider, die meist von großen Parks und auch Obst- und Gemüsegärten umgeben waren.

Der Begriff "Gartentherapie" wird jedoch erst seit den 1990ern in Deutschland benutzt. In anderen Ländern ist die Gartentherapie bereits seit etwa 40 Jahren als Therapieform etabliert, wie beispielsweise in England oder den USA.

In Deutschland begegnet man der Gartentherapie in manchen Kliniken, vor allem im Bereich der Gerontologie und Rehabilitation, aber auch in der Psychiatrie und im Strafvollzug. Seit einigen Jahren ist sie auch als Krankenkassenleistung abrechenbar (bisher allerdings nur für Ergotherapeut\*innen).

## Wie arbeitet die Gartentherapie?

Die Gartentherapie setzt darauf, dass das äußere Erleben im Garten bzw. im Gärtnern salutogene, d.h. gesundheitsfördernde, innere Prozesse in Gang setzen kann. Ziel ist immer "die eigene Hand als Werkzeug der Veränderung zu erkennen"\* und hierdurch Selbstwirksamkeit zu erfahren: **"Etwas wächst durch mein Zutun!"**

Wie wichtig solche inneren Bilder für unsere Entwicklung sind, betont der Neurobiologe Gerald Hüther. Wir brauchen sie zur Sinnstiftung - denn ohne eine positive Vision von der Welt, wie wir sie uns wünschen, wird sich nichts verändern, weder für die eigene Gesundheit noch für die Zukunft unseres Planeten.



Basis der gartentherapeutischen Arbeit ist das leibliche Erleben - das körperliche Spüren - der Gartenarbeit und der Resonanz, die die Pflanzen in uns auslösen. Zudem regt sie alle Sinne an: Ich kann fühlen, aber auch riechen, sehen, hören. Wenn wir dann noch die Produkte des Gartens essen, wird die Sache rund: "Zu erleben, wovon wir uns ernähren, wirkt Entfremdung entgegen."\* Auch weil hier Zeit ist für Tätigkeit und Empfindung: Endlich ZEIT! für Beobachtung der Veränderungen im Inneren - durch Wahrnehmung der äußeren Vorgänge und der inneren Prozesse.

„Gras wächst nicht schneller nur weil man dran zieht!“

Prozesse, auch therapeutische und pädagogische, brauchen also Zeit. Wo kann man das besser beobachten als im Garten? Was für uns im Garten außerdem sichtbar werden kann, ist, dass Wachstumsänderungen jederzeit möglich sind. Manche Pflanzen finden sogar unter den widrigsten Bedingungen oftmals noch einen Weg weiter zu wachsen. Dieses Bild kann Mut machen und in den Alltag überführt werden.

Metaphern können in der Gartentherapie als Motivationen dienen und innere Bilder schaffen. So können im Garten, als Ort symbolischer Handlungen: "Neues gesät", "Übel an der Wurzel" gepackt oder die "Früchte der eigenen Arbeit" geerntet werden.

"Wenn der Mensch entdeckt, wie er nicht nur seine Umwelt (hier den Garten) beeinflussen kann, sondern sich selbst in seinen geistig-seelischen Schwingungen, steht ihm ein weites Feld offen."\*

#### Zum Weiterlesen

- \*Konrad Neuberger (2011): *Ansätze zu einer Integrativen Gartentherapie. Zur Geschichte, Verbreitung, integrativem Gedankengut, Methoden, Praxis und Literatur.* S. 407-464 in: *Integrative Therapie*, Vol. 37, No.4.
- Andreas Niepel & Thomas Pfister Hg. (2012): *Praxisbuch Gartentherapie.* Idstein: Schulz-Kirchner.
- Renata Schneiter-Ulmann Hg. (2010): *Lehrbuch Gartentherapie.* Bern: Huber.
- Gerald Hüther (2011): *Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Ruth Ammann (2006): *Von Gärten und Zwischenwelten: Zur Psychologie des Gartens.* Darmstadt: Synergia.



# Gärtnerischer Selbstversuch

Gärtnern kann nicht nur in Krisensituationen hilfreich sein, sondern auch im "ganz normalen" Alltag Anregungen und Hilfe bieten. Hier nur ein kleiner (Denk-)Anstoß: Überlegt doch mal, was euch bei euren aktuellen Lebensknoten helfen könnte. Braucht ihr mehr Fokus? Vielleicht kann es euch helfen, euer Saatgut zu sortieren oder Ordnung im Beet zu schaffen. Ihr habt das Gefühl, einfach nicht vorwärts zu kommen? Wie wäre es damit, den Kompost umzusetzen? Vielleicht kennt ihr das Gefühl von Vorfreude nach der Aussaat.

Nutzt das doch, wenn ihr euch niedergeschlagen fühlt.

Wenn ihr wollt, könnt ihr eure Gartenarbeit auch mit Selbstbeobachtung verknüpfen: *Wie sieht euer Garten aus? Seht ihr euch oder Teile von euch in eurem Garten gespiegelt? Wie sieht das Beet jetzt aus? Wie wirkt sich dies auf euch aus?* Vielleicht auch: *Welche Veränderungen nehme ich bei mir wahr?*

**ACHTUNG:** Gartenarbeit muss keine Selbstausbeutung sein! Im Gegenteil kannst du neben der Gartenpflege auch deiner Selbstpflege mehr Aufmerksamkeit schenken. Schaffe dir doch einen "schönen" Platz zum Hinsetzen und Genießen - am besten mit einem Ausblick auf weniger pflegebedürftiges Gemüse ;-). Es kann auch Freude bereiten, einfach mal zuzuschauen, wie sich etwas entwickelt, wenn man nicht eingreift, auch wenn das nur aus Zeitnot passiert... Ein Beispiel, das mir in meinem Garten immer wieder begegnet, ist schießendes Gemüse, das nicht geerntet wurde, aus welchen Gründen auch immer: Wenn ich den Ärger über mich selbst überwunden habe, kann es eine wahre Freude sein zu beobachten, wie denn bloß die Samen aussehen und wie sich die Pflanzen verändern,...

Schon mal blühenden Brokkoli gesehen oder noch faszinierender: Blumenkohl?

Unser gärtnerisches Tun kann also viel zur eigenen Gesundheit beitragen und gleichzeitig auch positive Auswirkungen auf gesamtgesellschaftliche Prozesse haben: Indem wir ökologische Prinzipien achten, eine urbane Subsistenz stärken, uns für Ernährungs- und Saatgutsouveränität einsetzen und so die politischen Aspekte des Gärtnerns nicht aus den Augen verlieren. So können wir ein Stück weit gärtnernd die Macht übernehmen, als Selbstermächtigung und für unseren Planeten!

Mein eigenes Beispiel:

Meistens hab ich viel zu tun, viele und manchmal auch viel zu viele Projekte gleichzeitig. Und natürlich sieht mein Garten ganz ähnlich aus: Alles viel zu eng! Ich kann mich einfach nicht gegen irgendwas entscheiden. Deshalb ist mein selbstgestecktes Ziel dieses Jahr: Durch das Vereinzeln und sorgfältigere Entscheiden für und gegen Wachsendes im Beet eine Fokussierung bei meinen Projekten hinzubekommen. Hat 's funktioniert? Anfangs schon, das Jahr ist ja noch nicht vorbei...