

Gartentherapie

Theorie – Wissenschaft – Praxis



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



EUROPEAN TERRITORIAL CO-OPERATION
AUSTRIA-CZECH REPUBLIC 2007-2013
Gemeinsam mehr erreichen. Společně dosáhneme více.





Inhalt

1. Vorwort: Gartentherapiebuch	6
2. Grundlagen zur Gartentherapie	9
2.1. Was ist Gartentherapie?	10
2.1.1. Die Anwendungsbeispiele	11
2.1.2. Die Fachleute	12
2.1.3. Die Teilnehmenden	13
2.1.4. Die Anwendungsorte	13
2.1.5. Die Ziele	14
2.1.6. Die Effekte	16
2.1.7. Die Programme	17
2.1.8. Die Ausschlusskriterien	18
2.1.9. Definition und modelhafte Darstellung der Gartentherapie	19
2.1.10. Die Abgrenzung	21
2.2. Geschichte der Gartentherapie	22
2.2.1. Vom Neolithikum bis ins 19. Jahrhundert	22
2.2.2. Die weiteren Entwicklungen in den USA	23
2.2.3. Die Geschichte der Gartentherapie in Europa	26
2.2.4. Moderne Entwicklungen außerhalb der USA und Europa	30
2.3. Gartentherapie und Green Care – Ein Blick auf das große Ganze	32
2.3.1. Green Care in Österreich	32
2.3.2. Beispiele für Green Care Maßnahmen aus der Praxis	35
2.3.3. Die Erarbeitung eines Green Care Modells	59
2.4. Gartentherapie und Green Care in Wissenschaft und Praxis	64
2.4.1. Aktueller Stand der Praxis in Österreich und Europa	64
2.4.2. Aktueller Stand der Wissenschaft in Österreich und Europa	69

3. Die Gartentherapie - Was nutzt sie und wie wirkt sie?	77
3.1. Die Beziehung zwischen Mensch und Natur	78
3.1.1. Die wissenschaftstheoretischen Hintergründe	79
3.1.2. Die Beziehung zwischen Natur und menschlicher Gesundheit	82
3.2. Die Beziehung zwischen Mensch und Landschaft	88
3.2.1. Die Landschaftserlebnisse der Menschen	88
3.2.2. Die Landschaftswahrnehmung des Menschen	92
3.3. Die Beziehung zwischen Mensch und Garten	94
3.3.1. Die Rolle von Gärten und Gärtnern im menschlichen Leben	94
3.3.2. Auswirkungen von Gärtnern im Alltag	96
3.3.3. Auswirkungen von Gärten in Einrichtungen	98
3.4. Die Beziehung zwischen Mensch und Pflanze	100
3.4.1. Einleitende Anmerkungen	100
3.4.2. Die Bandbreite pflanzlicher Wirkfaktoren und Einsatzgebiete	101
3.4.3. Die wissenschaftstheoretischen Hintergründe	102
3.4.4. Die Beziehung zwischen Mensch und Pflanze als Wechselspiel aus Aktion und Reaktion	104
3.4.5. Die pflanzlichen Signale und ihre sinnliche Wahrnehmung durch den Menschen	107
3.5. Schlussfolgerungen und Effekte der Gartentherapie	112
3.5.1. Ältere Menschen und geriatrische Patientinnen und Patienten	113
3.5.2. Kinder und Jugendliche	116
3.5.3. Menschen mit psychischen Schwierigkeiten	118
3.5.4. Menschen in der Rehabilitation und mit physischen Schwierigkeiten	120
3.5.5. Einige Schlussbemerkungen	121
4. Vorwort und Leitfaden der Praxisbeispiele	125
4.1. Frühling – Pflanzenaussaat	127
4.2. Frühling – Quadratbeet	130
4.3. Frühling – Naschtopf für „Süße Früchtchen“	134
4.4. Frühling – Österlicher Nestbau	137
4.5. Frühling – Frühlingshaft gestecktes Bechertablett	139
4.6. Frühling/Herbst – Von der Wiese zum ersten Gemüse (Neuanlage von Gemüsebeeten)	141
4.7. Frühling bis Sommer – Pflanzen aufziehen aus Stecklingen	144
4.8. Sommer – der Strauß	148
4.9. Sommer – Balkonkisterl bepflanzen im Sommer	151

4.10. Sommer – Kräuterkranz binden	154
4.11. Sommer – Gläserquadrat mit unterschiedlichen Oberflächenbeschaffenheiten	157
4.12. Sommer – Pflanzenpflege, eine unterschätzte Tätigkeit	160
4.13. Sommer – Drahtvase mit Sommerblühern	162
4.14. Frühling bis Herbst – Kräuterernte (Variante 1: Blüten und Blätter)	164
4.15. Frühling bis Herbst – Kräuterernte (Variante 2: Kräuter in Büscheln trocknen)	168
4.16. Frühling bis Herbst – Feine Blütenkulinarik für Einsteiger	171
4.17. Frühling bis Herbst – Geschützt durch starke Pflanzen	174
4.18. Frühling bis Herbst – Kreatives Pflanzenpressen	178
4.19. Frühling bis Herbst – Alles Pesto aus der wilden Kräuterküche	181
4.20. Herbst – Zweiggefuge aus Garten-Fundstücken	184
4.21. Herbst bis Frühling – Einen bunten Frühling pflanzen	186
4.22. Winter – Wintervitalität mit Sprossen aus dem Glas	189
4.23. Winter – Winterliches Kerzenlicht	192
4.24. Winter – Gesteckter Adventkranz	194
4.25. Winter – Rank Obelisk aus Weide	197
4.26. Winter – Halbtbarer Winterkranz	200
4.27. Zu jeder Jahreszeit – Malen mit Pflanzenfarben	202
4.28. Zu jeder Jahreszeit – Kräutersalz herstellen	207
4.29. Zu jeder Jahreszeit – Kräuter für die Schönheit	210
4.30. Zu jeder Jahreszeit – Schnittblumenpflege im Unverblümt	213
5. Die Mitarbeiterinnen des Buches	216
6. Literaturverzeichnis	220
7. Register	234
8. Impressum	247

1. Vorwort: Gartentherapiebuch

In Zusammenarbeit zwischen Österreich und der Tschechischen Republik konnte im Februar 2012 das internationale Projekt ETZ „Gartentherapie – Soziale Involvierung und Inklusion durch garten-therapeutische Maßnahmen und Aktivierung“ gestartet werden. Dieses Projekt, bei dem die „Natur im Garten Akademie“ als niederösterreichischer Partner aktiv ist läuft vom Februar 2012 bis zum August 2014. Das Projekt hat als Ziel, die Öffentlichkeit für das Thema Gartentherapie zu sensibilisieren, Wissen über die Grenzen hinweg auszutauschen und eine Infrastruktur aufzubauen, von der beide Länder bzw. der europäische Raum profitieren. Durch Studienreisen, Schulungen und Workshops wird sich Fachpersonal etablieren, welches in Einrichtungen wie Altersheimen, Rehakli-niken oder Psychosozialen Zentren zum Einsatz kommt.

Erst durch die Gelder des Förderprogrammes der Europäisch Territorialen Zusammenarbeit und das positive Zusammenspiel der einzelnen Projektpartner wurde die Ausarbeitung des hier vorlie-genden literarischen Werkes möglich. Ein Dank an alle Mitwirkenden wird an dieser Stelle ausge-sprochen.



„Chaloupky o.p.s.“ konzentriert sich auf die Umweltbildung von Kinder, Jugendliche und Erwach-sene, die sich vor allem für die Erhaltung der Natur und der nachhaltigen Entwicklung interessie-ren. Die Programme von Chaloupky basieren auf Bildung durch persönliche Erfahrung, praktische Tätigkeiten und kurze Aufenthalte in der Natur.

www.chaloupky.cz



„Lipka – Schuleinrichtung für Umweltbildung“ ist eine der ältesten und größten Organisationen in der Tschechischen Republik mit dem Schwerpunkt auf öffentlicher Umweltbildung. Drei der fünf Gärten werden für Kinder mit Behinderung verwendet, außerdem sind diese auch für Senioren ge-öffnet. Das Angebot wird durch Garten-Therapie-Programme für Kinder und Erwachsene erweitert werden.

Lipka zeigt, wie ein reiches Leben mit begrenzten Ressourcen geführt werden kann.

www.lipka.cz

Die „**psychiatrische Klinik des Universitätskrankenhauses Brunn**“, bietet umfassende Betreuung für Patienten mit psychischen Erkrankungen. Ergotherapie ist ein Teil des Behandlungsprogramms. Das therapeutische Programm setzt sich aus den verschiedenen Bedürfnissen der einzelnen KlientInnen zusammen. Durch geeignete Interventionen während des Therapie – Prozesses wird akzentuiert die Entwicklung des kreativen Potentials der KlientInnen unterstützt und gefördert. Schöpferische Tätigkeit in verschiedenen Bereichen ist Ziel des therapeutischen Ansatzes. Garten - Therapie - Aufenthalt in der Natur im therapeutischen Kontext.

www.fnbrno.cz



„**Domov senior Mistra Křišťána Prachatice – Altenheim Prachatice**“ ist eine Organisation, welche soziale Dienstleistungen für pflegebedürftige ältere Menschen anbietet. Der Service zielt darauf ab, eine gute Versorgung für Alternde Menschen zu gewährleisten. Die Verwendung der Natur als Hilfsmittel spielt dabei eine große Rolle.

www.domovseniorupt.cz



„**Natur im Garten**“ umfasst ein weites Feld unterschiedlichster GartenThemen, geprägt von Nachhaltigkeit und Vielfalt. ! Gesund halten, was uns gesund hält! Ökologisches Gärtnern durch !Lernen! !Erleben! ! Begreifen!

www.naturimgarten.at



„**Die Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik**“ ermöglicht eine wissenschaftlich fundierte berufsfeldbezogene Ausbildung. Die Studierenden erwerben pädagogische, fachliche und persönliche Schlüsselkompetenzen unter der Perspektive der Nachhaltigkeit, um in aktuellen und künftigen Berufsfeldern und im Umgang mit gesellschaftlichen Herausforderungen erfolgreich zu sein.

www.agrarumweltpaedagogik.ac.at





2. Grundlagen zur Gartentherapie

Will man einen Überblick über Gartentherapie schaffen, welcher gleichermaßen die Bedürfnisse von Fachpersonen als auch interessierten Laien abdeckt, muss man sich einigen Herausforderungen stellen. Wo beginnt man und wo hört man wieder auf? Welche Informationen und Inhalte sind unerlässlich und womit sprengt man die Grenzen der Möglichkeiten einer schriftlichen Abhandlung? Und nicht zuletzt, wie geht man mit der Vielzahl an Literatur um, die es bereits zu diesem Thema gibt? Wie trennt man die ‚Spreu vom Weizen‘?

All diesen Fragen stellt sich dieses Kapitel. Es spannt einen Bogen von einer genauen Darstellung der Gartentherapie selbst – wie kann sie definiert und ihre Inhalte dargestellt werden und welche geschichtlichen Entwicklungen hat sie in Europa und anderen Teilen der Welt durchlaufen – bis hin zu der breiten Thematik Green Care, einem Konzept, auf dem die Gartentherapie neben anderen naturbasierten sozialen Dienstleistungen ruht.

Dabei wird auf die praktische Umsetzung der einzelnen Bereiche ebenso eingegangen wie auf den aktuellen Stand der Forschung und das nicht nur in Österreich, sondern europaweit. Ziel ist es, ein umfassendes Gesamtbild der Gartentherapie zu präsentieren, wobei das Spektrum von Detailinformationen bis zur länder- und themenübergreifenden Übersicht reicht und so ein breites Verständnis zur Thematik geboten werden soll.

2.1. Was ist Gartentherapie?

Gartentherapie – auf den ersten Blick ein vermeintlich einfacher Begriff. Auf den zweiten Blick wird jedoch schnell klar, dass es einiger Überlegung benötigt, den Begriff zu definieren, zu umschreiben und noch mehr, ihn von ähnlichen Begriffen **abzugrenzen**. Auch Fachleute untereinander sind sich uneinig. Dies liegt vor allem an der Interdisziplinarität des Fachgebietes. Mit der Kombination der Wörter ‚Garten‘ und ‚Therapie‘ werden Gärtnern und Heilen in einen Kontext gebracht und verschiedene Disziplinen zusammengeführt. Je nach Prämisse der einzelnen involvierten Berufssparten wird das Hauptaugenmerk auf verschiedene **Aspekte** gelegt.

Wichtige Fragen in diesem Kontext lauten: Wann beginnt Gartentherapie? Ist das Umtopfen einer Pflanze oder ein Blick aus dem Fenster in die Natur schon therapeutisch? Ab wann ist ein Garten ein Garten? Muss es ein mit einem Zaun umschlossener Bereich sein? Ist ein Park auch gleichzeitig ein Garten? Sind alle, die mit jemandem in einen Garten gehen, therapeutisch tätig? Ist Gartentherapie nur Therapie? Oder können/müssen pädagogische Ansätze miteinbezogen werden? Wie verhält es sich bei sozial-(re)integrativen Ansätzen?

Aus diesen kurzen Überlegungen heraus ist leicht ersichtlich, dass es schwierig ist, eine Definition zu finden. Vor allem, wenn man eine einfache, möglichst kurze und klare Definition finden möchte. Daher gibt es fast so viele Definitionen wie Publikationen zu diesem Fachgebiet. Dazu kommt, dass die Verwendung einzelner Begriffe unterschiedlicher Berufssparten auch verschieden aufgefasst wird und deshalb eine Definition schwer von allen akzeptiert wird. Daher soll hier auch kurz darauf verwiesen werden, dass folglich der Mensch, der die Gartentherapie in Anspruch nimmt oder die Patientinnen bzw. Patienten, die im Gesundheitsbereich Hilfe suchen, als teilnehmend bezeichnet wird.

Daher folgt nun eine **Beschreibung** der Elemente, Faktoren und verschiedenen Prozesse, die Gartentherapie ausmachen: Von den Anwendungsbereichen über die Anwendungsorte bis zu den Zielgruppen, um schließlich in einer möglichst klaren Definition (mit Bezug auf das vorher Gesagte) zu enden.

Folgende Grafik (Abbildung A) soll die Hauptelemente der Gartentherapie und das allgemeine Ablaufschema darstellen:



Die Teilnehmenden, mit all der benötigten Hilfestellung, treten mit den Fachleuten in Kontakt. Diese können Personen sein, die therapeutisch tätig sind (zum Beispiel PsychotherapeutInnen), müssen aber nicht, da sie aus unterschiedlichen Berufssparten (zum Beispiel Gärtnerei, Pädagogik, etc.) kommen können. Sie sollten jedoch, wenn möglich, Expertenstatus durch eine gartentherapeutische Ausbildung besitzen.

Gemeinsam werden Ziele definiert und Aktivitäten festgelegt. In gartentherapeutischen Einheiten werden gezielt Prozesse in Gang gesetzt, die Effekte bei den Teilnehmenden bewirken sollen, und nach der Absolvierung des Therapieprogramms evaluiert werden.

2.1.1. Die Anwendungsbeispiele

Als interdisziplinäres Einsatzfeld über alle Altersstufen hinweg hat die Gartentherapie viele **Er-scheinungsbilder**.

Pflanzen (im Garten) regen alle Sinne des Menschen an. Ein Garten mit all seinen Pflanzen bietet sich für viele unterschiedliche gärtnerische oder floristische Tätigkeiten an, seien diese aktiv oder passiv. Aktiv sind alle Tätigkeiten, die wirklich ausgeübt werden müssen, passiv hingegen meint positives Erleben durch Beobachtung - zum Beispiel das in den Garten sehen oder einfach die Pflanzen zu betrachten. Die vielen Sinnesreize und unterschiedlichen Bewegungsmuster ergeben viele Möglichkeiten an Aktivitäten, die an bestimmte Zielgruppen angepasst werden können: in der Geriatrie; in der Ergotherapie; in der Heilpädagogik mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen; zur beruflichen Wiedereingliederung; in der Therapie für geistig beeinträchtigte oder psychisch erkrankte Menschen; zur Förderung der Wahrnehmung, Beziehungs- und Bindungskompetenz; zur Rehabilitation (zum Beispiel nach Schlaganfällen); bei Bewegungsstörungen; bei Suchterkrankungen, bei Burn-Out oder Stresserkrankungen. Auch im Rahmen von Resozialisierungsmaßnahmen bei Kriminellen, im Strafvollzug und auch in der Rückfallprävention werden Erfolge erzielt. Gartentherapie wird von selbstständigen Fachleuten, genauso wie von Institutionen, Vereinen, verschiedenen medizinischen Einrichtungen (Entwöhnungsanstalten, Pflegeheimen, Reha-Kliniken) und Krankenhäusern angeboten.

Der große Vorteil der Gartentherapie liegt in der **Kombinationsmöglichkeit** verschiedener Konzepte. Gerade in der psychotherapeutischen Behandlung gelingt dies: Konrad Neuberger (2004) spricht von ‚Defiziten‘, die eine ‚Erkrankung‘ mit sich bringt und durch gärtnerische Tätigkeit reduziert werden können. Diese müssten in den Hintergrund rücken, indem die gesunden Teilbereiche des Menschen gefördert werden. Dies wird beim Gärtnern leichter erreicht, als ohne.



SUZ Mitte, Berlin
© Dorit Haubenhofer



Kreisseniorenheim, Blomberg
© Dorit Haubenhofer



Helios Klinik, Holthausen
© Dorit Haubenhofer



Helios Klinik, Holthausen
© Dorit Haubenhofer

2.1.2. Die Fachleute

Erfolg wird in der Gartentherapie durch die Verknüpfung, durch das Wechselspiel von unterschiedlichen Disziplinen möglich. Die Fachfrau bzw. der Fachmann muss gärtnerische Qualifikationen (botanische Kenntnisse sind mit eingeschlossen) genauso wie medizinisch-therapeutische **Qualifikationen** (bzw. den Teilnehmenden entsprechende Qualifikationen) mitbringen. Darüber hinaus sind gartentherapeutische Kenntnisse notwendig, um die verschiedenen Disziplinen zu vereinen. Darunter sind **Kenntnisse** über Therapiegärten und deren Anforderungen, Anwendungsgebiete als auch die Potenziale und Grenzen von Gartentherapie wichtig.

Idealerweise handelt es sich um eine akademische Expertin bzw. Experten für Gartentherapie. Jedoch gibt es verschiedene Möglichkeiten: Die Teilnehmenden, mit denen innerhalb der Gartentherapie gearbeitet wird, bestimmen das Berufsfeld oder die Berufsfelder, aus dem die Professionistin bzw. der Professionist kommen soll. Das heißt, es können Gärtnerinnen bzw. Gärtner oder Psychotherapeutinnen bzw. Psychotherapeuten mit einer Aus- oder Weiterbildung im gartentherapeutischen Bereich sein. Essenziell ist, unabhängig von der beruflichen Herkunft, dass Kenntnisse über die Bedürfnisse der Zielgruppe nicht fehlen dürfen. Beispiele hierfür sind bestimmte Krankheitsverläufe, Symptome von Krankheiten, Sicherheitsaspekte, aber auf jeden Fall sind gute Kommunikationsfähigkeiten gefragt. Die Kombination und die Auswahl des Programms macht Gartentherapie aus.

Im Detail zeichnen die Professionistinnen bzw. Professionisten, unabhängig mit welcher Zielgruppe gearbeitet wird, für bestimmte Arbeiten verantwortlich:

- **Allgemeine Planung, Zieldefinition**
- **Programmfestlegung und -organisation**
- **Vorarbeiten zu den Aktivitäten**
- **Durchführung der Gartentherapie-Einheiten/Aktivitäten**
- **Dokumentation und Evaluation der Ziele**

Das Gärtnern kann auch als Diagnosewerkzeug eingesetzt werden: Nach Neuberger (1993) treten dabei die psychomotorischen, psychosozialen und lebenspraktischen Fähigkeiten hervor. Danach werden Ziele und das Therapieprogramm festgelegt.

Demzufolge ist das Berufsfeld der Gartentherapie multidisziplinär und sehr komplex. Dazu schreiben Relf und Dorn 1995 in einem Artikel: „Einige Menschen verwenden den Ausdruck ‚Wenn es Gärtnern ist, ist es Therapie‘. Jedoch deutet dieser Ansatz an, dass man, um eine Gartentherapie zu erhalten, nur eine Pflanze säen muss, und um eine Gartentherapeutin bzw. Gartentherapeut zu sein, man nur jemandem sagen muss, er soll eine Pflanze säen. Das ist jedoch weit von der Wahrheit entfernt.“ (Relf & Dorn, 1995 S. 99)

2.1.3. Die Teilnehmenden

Teilnehmende sind Empfangende einer Gartentherapie. „Der Schlüssel zu einer Lösung liegt meist in der ganz persönlichen Geschichte der Patientin oder des Patienten, die der Therapeut natürlich in den wesentlichen Aspekten kennen muss“ (Neuberger, 1993 S. 2). Dieser Satz beschreibt das Beziehungsgeflecht zwischen den Teilnehmenden und den Professionistinnen bzw. Professionisten, wobei im psychotherapeutischen Bereich bestimmt besser darauf geachtet werden muss. Bei der Planung, die am Anfang der Gartentherapie steht, muss diese Beziehung aufgebaut werden. Erfolg kann sich nur durch **individuelle Abstimmung** des Programms auf die Teilnehmenden einstellen.

Die Vielfältigkeit an Einsatzmöglichkeiten und die gleichzeitige Aktivität von verschiedensten Sinnen bei gärtnerischen Tätigkeiten ergeben auch viele verschiedene Kompetenzen (Fähigkeiten, Fertigkeiten, Interessen), die die Teilnehmenden für die Aktivitäten im Rahmen der Aktivitäten mitbringen sollen. Motorische, sensorische, geistige, psychische, soziale und/oder interaktive Anforderungen werden an die Teilnehmenden gestellt. (vgl. Niepel & Pfister, 2010) An diese werden die zu absolvierenden gartentherapeutischen Programme und Einheiten angepasst. Individuelle Abstimmung heißt die Devise.

2.1.4. Die Anwendungsorte

Für gewöhnlich nehmen die meisten Menschen an, Gartentherapie kann nur in einem eigens dafür eingerichteten Garten stattfinden. Jedoch bieten sich viel mehr Möglichkeiten. Ob im Garten, im Gewächshaus, im Krankenzimmer, im Gemeinschaftsraum, auf dem Balkon oder einfach nur draußen – der Ort spielt keine große Rolle. Vielmehr sind die gartentherapeutischen Tätigkeiten, die wirken sollen (**Prozess!**), essenziell. Daher wird es auf die Gruppe der Teilnehmenden und ihre Bedürfnisse ankommen, wo Gartentherapie stattfindet.

Spezialgärten, innerhalb von medizinischen oder anderen Einrichtungen, können zum Beispiel Duftgärten, Außengehschulen für die Physiotherapie, Gärten für WachkomapatientInnen oder Blindengärten sein. Bei all diesen Typen von Therapiegärten ist essenziell, dass sie den physischen und psychischen Fähigkeiten der angesprochenen Gruppe **angepasst** sind, um die räumlichen Voraussetzungen für die Aktivitäten zu gewährleisten.

Gärten befinden sich im Freien – ein Aspekt, der nicht zu vergessen ist – und sind deshalb der Witterung ausgesetzt. Schlechte Witterung, wie zum Beispiel Regen, muss nicht heißen, dass Aktivitäten nicht stattfinden können. Je nach Gruppe der Teilnehmenden sollen Alternativen innerhalb der Planung des Programms festgelegt werden. Gewächshäuser oder mobile Gartenwägen können hier allenfalls Abhilfe schaffen. Außerdem können Vorarbeiten für den Garten erledigt werden, sowie Blüten oder Früchte aus dem Garten verarbeitet werden. Dies ist vor allem in der Wintersaison ein Thema.



Garten Avalon, Herdecke

© Robert Lhotka UBU „Natur im Garten“



Ein Gewächshaus bietet viele Möglichkeiten bei schlechtem Wetter.

© Natur im Garten/Alexander Haiden



Unterschiedliche Gerätschaften für das Arbeiten im Garten

© Natur im Garten/Alexander Haiden



Bei schönem Wetter laden Pflanzen zum Verweilen im Freien ein.

© Dorit Haubenhofer

2.1.5. Die Ziele

Das primäre Ziel ist die Erhaltung und Förderung des sozialen, psychischen und körperlichen Wohlbefindens und der Lebensqualität von Menschen (vgl. Niepel et al., 2010). Dazu zählen auch pädagogische oder sozial-integrative Aspekte. Das lässt viel **Spielraum**: Der vielfältige Anwendungsbereich der Gartentherapie spiegelt sich in den mannigfaltigen Möglichkeiten der Zielsetzungen wider. Je nach Zielgruppe, und auch das ist besonders wichtig, je nach Teilnehmerin und Teilnehmer, werden die Ziele individuell definiert. So werden bei Patientinnen bzw. Patienten nach einer Operation die Ziele auf schnelle Genesung ausgerichtet und gezielt auf die individuelle Krankengeschichte, Bedürfnisse und Fähigkeiten abgestimmt werden. Auch hier lautet die Devise: **individuelle Abstimmung**.

Grundsätzlich liegt das Hauptaugenmerk der Gartentherapie auf dem **Prozess**, dem Durchführen von bestimmten Aktivitäten und kann in Kombination mit anderen (medizinischen, therapeutischen, pädagogischen etc.) Mitteln eingesetzt werden. Die Ernte, die erfolgreiche Aussaat oder das erfolgreiche Gedeihen von Pflanzen sind Mittel des Prozesses, jedoch nicht das Ziel der Gartentherapie (vgl. Haller & Kramer, 2006). In manchen (speziellen) Fällen jedoch können die gärtnerischen Ergebnisse ein Nebeneffekt sein, die Zielsetzung ist aber immer therapeutisch, sozial oder pädagogisch ausgerichtet – je nach teilnehmender Person.

Die Bandbreite an Zielen ist so groß wie die Vielfältigkeit an möglichen Aktivitäten, von komplexen bis zu sehr einfachen Zielen ist alles möglich. Auch die Anzahl von Zielen ist äußerst variabel. Besonders in der Geriatrie ist die Definition von präventiven Zielen bzw. von langfristigen Zielen von Bedeutung. Somit ist auch die Zeitspanne, über die Ziele definiert werden können, variabel.

Im Grunde liegen die Ziele in der teilnehmenden Person selbst, in der Ursache für die Gartentherapie (zum Beispiel in der Diagnose innerhalb der Rehabilitation). Gartentherapie kann an unterschiedlichen Stellen ansetzen. Bei älteren Menschen werden wahrscheinlich physische, bei mental Erkrankten die psychischen Ziele im Vordergrund stehen.

Nach Grawe (2004) hat jeder Mensch **4 psychische Grundbedürfnisse**. Werden diese vier Grundbedürfnisse langfristig verletzt, kommt es zu einer Schädigung der psychischen Gesundheit.

1. Bindungsbedürfnis

Jeder Mensch ist auf nahe Bezugspersonen angewiesen. Es handelt sich um ein angeborenes Bindungsbedürfnis, die physische Nähe zu einer primären Bindungsperson zu suchen und zu erhalten. Beziehungserfahrungen, die jeder Mensch, besonders in der frühen Kindheit macht, sind entscheidend für künftige Bedürfnisse.

In der Gartentherapie ist deshalb Wert auf die Beziehungsarbeit zu legen. Dies wird einerseits über die Fachkräfte erfolgen; darüber hinaus können Gruppenaktivitäten eine gute Möglichkeit sein dem Bindungsbedürfnis gerecht zu werden. Beziehungsarbeit beginnt beim Planungsgespräch und kann während der gärtnerischen Aktivitäten fortgesetzt werden. Gespräche und emotionale Bindung aufbauen sind hier die entsprechenden Stichworte.

2. Orientierung und Kontrolle

Die Begriffe Orientierung und Kontrolle werden in diesem Kontext sehr weitreichend ausgelegt. Der Kontrollaspekt bedeutet nicht nur ein Kontrollbedürfnis im Sinne von Zielerreichungen, sondern auch über Voraussehbarkeit und Möglichkeit von Kontrolle.

Innerhalb der Gartentherapie sollen daher Aktivitäten geplant werden, die den teilnehmenden Personen positive Kontrollerfahrungen mitgeben. Das Säen von Samen ebenso wie das Binden eines Blumenstraußes sind sehr schöne Beispiele für Kontrolle. Auch langfristig kann hier gearbeitet werden: Das Ernten von Früchten oder der Baumschnitt gibt Orientierung und Kontrolle.

3. Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

Die Selbstwertregulation ist etwas spezifisch Menschliches. Grundlage bildet das Selbst- und Fremdbild. Interessant dabei ist, dass gesunde Menschen zu Selbstwertillusionen neigen, sie bewerten sich selbst überaus positiv und andere negativer als es der Realität entspricht. Nur Personen, die an einer depressiven Erkrankung und einem geringen Selbstwertgefühl leiden, verfügen über nicht verzerrte Realitätswahrnehmungen.

In der gartentherapeutischen Arbeit sollen demnach Aktivitäten ausgewählt werden, die das Selbstbild stärken, eigene Fähigkeiten als positiv erkennen lassen und Emotionen, wie etwa Stolz auslösen. Je nach teilnehmender Person kann das zum Beispiel das erfolgreiche Umtopfen oder Herstellen einer Salbe sein. Der Erfolg ist sichtbar und dies kann das Gefühl von Stolz vermitteln.

4. Lustgewinn und Unlustvermeidung

Im Grunde geht es hier um angenehme Zustände, die wir anstreben und unangenehme, die wir vermeiden. Dahinter liegt ein Bewertungssystem, das alle unsere Lebenserfahrungen prägt. Wir bewerten alle Aspekte unseres Lebens mit den Qualitäten ‚gut‘ und ‚schlecht‘. Dies ist ein komplexer Vorgang, oft bewusst, jedoch oft auch unbewusst, da andere Grundbedürfnisse im Bewertungssystem mitspielen, die Bewertung beeinflussen und damit entscheiden, ob eine Erfahrung positiv oder negativ ist. Für die Gartentherapie hat dies die Konsequenz, dass die Teilnehmenden von den Aktivitäten etwas Positives mitnehmen sollen. Vermeidungsstrategien, die auf negativer Beurteilung von Erfahrungen beruhen, sollen durch Annäherungsstrategien ersetzt werden. Dazu gehört, dass eine Aktivität, der Prozess selbst, positiv wahrgenommen wird, nicht nur das Ergebnis. Besonders die Gartenarbeit ist hierfür prädestiniert. Die Professionistinnen bzw. Professionisten haben die Aufgabe, jeder teilnehmenden Person die Möglichkeit zur positiven Wahrnehmung zu geben, das kann die erfolgreiche Ernte, genauso wie ein Lächeln sein – individuell eben.

Um diese Grundbedürfnisse zu befriedigen bzw. zu schützen, entwickelt jeder von uns motivationale Schemata. Das sind Ziele und Verhaltensweisen, die aufgrund der Lebenserfahrung gebildet werden und sich daher bei jedem Menschen unterscheiden.

Die Konsistenztheorie besagt nun, dass es entscheidend ist, ob die motivationalen Schemata mit der eigenen Wahrnehmung übereinstimmen. Es handelt sich dabei um die **Vereinbarkeit** von gleichzeitig ablaufenden psychischen Prozessen. Das heißt, wenn mehrere gleichzeitig laufende Grundbedürfnisse übereinstimmen und diese darauf aufbauenden Ziele erreicht werden, besteht Konsistenz. Das Gegenteil ist die Inkonsistenz, die entsteht, wenn ein Konflikt zwischen mehreren Grundbedürfnissen herrscht oder die motivationalen Ziele nicht erreicht werden.

Hinter den Bestrebungen und Konsistenz stehen die Grundbedürfnisse, die indirekt Einfluss nehmen. Diese gilt es miteinander in Einklang zu bringen und zu befriedigen, um zur psychischen Gesundheit, Entwicklung und Lebensqualität zu gelangen (vgl. Grawe, 2004).

Wichtig für die Zieldefinition und deren Umsetzung ist daher a priori die Kommunikation zwischen teilnehmender Person und Fachkraft bzw. die **Bedürfnisermittlung** der teilnehmenden Person.

Damit in Beziehung steht auch die Wirkung und Mitwirkung der anderen sozialen Kontakte der Teilnehmenden. Dies können andere Teilnehmende, Verwandte, Freunde, Ärztinnen bzw. Ärzte, Therapeutinnen bzw. Therapeuten etc. sein. Auch sie spielen bei der Zieldefinition eine Rolle, da sie mit dem Teilnehmendem in Kontakt stehen und damit die Zielerreichung beeinflussen.

2.1.6. Die Effekte

In der Gartentherapie kann der Garten und/oder die Pflanzen als verbindendes Element benutzt werden. Es kann den Teilnehmenden mit den Fachleuten genauso verbinden wie mit seinen Angehörigen, mit dem etwaig vorhandenen Pflegepersonal und mit anderen Teilnehmenden. Diese Verbindungen können Synergien herstellen, Teile von Zielen sein und eine positive Wirkung haben. (vgl. Niepel & Neuhauser, 2007)

Maria Putz (2007) ordnet die Effekte von gartentherapeutischen Aktivitäten fünf Bereichen zu: physiologischer Bereich, kognitiver Bereich, psychisch-emotionaler Bereich, sozialer Bereich und der Bereich Selbstbild und Umgang mit dem Ich.



Gartenarbeit ist trotz körperliche Einschränkung möglich
© Natur im Garten/Alexander Haiden



Freude bei der Gartenarbeit
© Natur im Garten/Alexander Haiden

- Im **physiologischen Bereich** liegen vor allem die Ergebnisse innerhalb der Rehabilitation. Primär werden motorische Funktionen und Fähigkeiten gefördert, verbessert und wiederhergestellt. In diesen Bereich gehören aber auch Effekte, die die Sinneswahrnehmung im Fokus haben. Bestimmte Bewegungsabläufe wieder trainieren oder auch den Tastsinn fördern durch das Fühlen von verschiedenen Pflanzenoberflächen (von rau bis glatt, von nass bis trocken) sind Beispiele.
- Effekte des **kognitiven Bereiches** umfassen, um nur einige wenige zu nennen, das Erlernen neuer Fähigkeiten und Fertigkeiten im Bereich Gartenbau, die Schulung der Wahrnehmung und Kreativität, die Verbesserung der zeitlichen und räumlichen Orientierung, der Kommunikationsfähigkeiten und des Kommunikationsverständnisses und die Verbesserung der Gedächtnisleistung. Ein einfaches Beispiel hier wäre das Gießen der Pflanzen oder das Gespräch der Teilnehmenden innerhalb von Gruppenaktivitäten.

- Innerhalb des **psychisch-emotionalen** Bereiches können Wirkungen erzielt werden, die folgende Elemente betreffen: Stabilität, Flexibilität, Selbsteinschätzung, Fremdeinschätzung, Frustrationstoleranz und Interesse an der Zukunft. Eine Pflanze vom Beginn bei der Aussaat bis zum Erblühen und Fruchten zu begleiten und zu pflegen ist ein Paradebeispiel.
- Erfolge des **sozialen Bereichs** betreffen Interaktion, Identifikation mit einer Gruppe und mit der Umgebung. Auch in diesem Bereich sind Gespräche während und über die Arbeit ein wichtiges Element.
- Effekte, die das **Ich** betreffen, sind die Förderung der Wahrnehmung des Ich, Steigerung des Selbstwertes und des Selbstbewusstseins. Besonders hier sind Erfolge gefragt. Diese können unterschiedlicher Natur sein. Das Erkennen des eigenen Ichs kann schon beim Gießen oder Düngen von Pflanzen beginnen.

Die obigen Aufzählungen können nur einen kleinen Teil der Wirkungen wiedergeben und zeigen das große Spektrum an Therapiemöglichkeiten auf (vgl. Putz, 2007; Relf, 1973).

2.1.7. Die Programme

Gartentherapie-Programme sind als **standardisierte Planungsgrundlage** der Aktivitäten zu verstehen: Einerseits wird mit einem Programm eine Aktivität innerhalb einer Gartentherapie mit einer Beschreibung vorgestellt und andererseits werden mehr oder weniger detaillierte Angaben über Anforderungen und Aufwand wiedergegeben.

Die verschiedenen Programme können sich in Ziel, Organisation, Einzel- oder Gruppenaktivitäten, eingesetzter Mittel, Ort, zeitliche Organisation (Routine) und Art von Aktivitäten unterscheiden. Es ergibt sich ein großes Spektrum an Möglichkeiten, die jedoch auf die Teilnehmenden präzise abgestimmt werden müssen.

Gartentherapieprogramme enthalten eine sorgfältige **Planung** bezüglich Anwendungsort, Werkzeuge, Materialien und Abläufe. Für die konkrete Programmauswahl spielen mehrere Faktoren eine Rolle: Ziele, Ausschlusskriterien, Fähigkeiten und Kenntnisse der Teilnehmenden, Qualifikation der Fachkräfte, Anwendungsort und eventuell Ausweichort (Stichwort Witterung), Saisonalität, Materialaufwand und zeitlicher Aufwand.



Gartenwerkzeug und Blumentöpfe
© Dorit Haubenhofer

Es liegt in der Verantwortung der Fachkraft, nach der Programmauswahl noch eine Feinplanung mit detailgenauen Aufzeichnungen anzufertigen. (vgl. Niepel & Pfister, 2010)

Nach Georg (2010) handelt sich beim **gartentherapeutischen Prozess** um einen logischen, teilnehmerzentrierten, zielgerichteten, schrittweise erfolgenden, universell anwendbaren und systematischen Denk- und Handlungsansatz, der von einer planenden und ausführenden Fachkraft genutzt werden soll.

Der gesamte Gartentherapie-Prozess beinhaltet fünf Schritte

1. Gartentherapeutisches Assessment
2. Definition von gartentherapeutischen Zielen
3. Planung des gartentherapeutischen Prozesses
4. Durchführung des gartentherapeutischen Prozesses
5. Evaluierung und Dokumentation

Der gartentherapeutische Prozess beginnt bei der Ursache der Therapie (eventuell bei der Diagnose) und endet bei der Evaluierung der gelebten Aktivitäten. Durch dessen Einhaltung können Fehler vermieden werden und größere Erfolge erzielt werden.

2.1.8. Die Ausschlusskriterien

Gartentherapie ist flexibel und vielfältig anwendbar. Dennoch gibt es Grenzen. Meist handelt es sich dabei um Einschränkungen, die einzelne Gruppen von Teilnehmenden, Gärten oder Pflanzen mit sich bringen. Beispiele für Ausschlusskriterien sind die Erreichbarkeit des Gartens durch bestimmte Teilnehmende (Entfernung des Gartens nicht an die KlientInnen angepasst), schlechte Witterung, Allergien oder das medizinische Verbot des Umganges mit Erde. So muss zum Beispiel ein Garten innerhalb der Rehabilitation oder Geriatrie barrierefrei erreicht werden können und auch im Garten muss entsprechend Platz sein (Stichwort Wegbreite).

Niepel und Neuhauser (2007) sprechen davon, dass es **kreative Ideen** benötigt, um nicht schon im Vorhinein viele potentielle Teilnehmende aufgrund solcher struktureller Bedenken von den Aktivitäten auszuschließen. Eine solche Idee soll hier in aller Kürze vorgeschlagen werden: Viele Institutionen und auch Krankenhäuser bieten mobile Gartentherapie an. Das heißt, der ‚Garten‘ kommt entweder ins Krankenzimmer, Altenzimmer oder auf die Terrasse. Es werden ‚kleinere‘ Tätigkeiten durchgeführt, bei denen nicht unbedingt der ganze Garten nebenan sein muss, jedoch dieser gedanklich bei den Aktivitäten erlebt wird.

Grundsätzlich sollen Pflanzen von jeglicher Verwendung ausgeschlossen werden, die hoch-allergen sind oder Toxine enthalten und somit für Teilnehmende gefährlich sein können. Spezielle individuelle Ausschlusskriterien können im botanischen Bereich Allergien sein, die im Vorfeld der Aktivitäten abgeklärt werden müssen (zum Beispiel Pollenallergie, spezielle Kontaktallergien).

Von Vorteil ist, wenn schon bei Programmerstellung Ausweich-Tätigkeiten festgelegt werden. Dazu ist eine detailreiche Analyse der Fachkraft mit den Teilnehmenden innerhalb des gartentherapeutischen Assessments notwendig.

2.1.9. Definition und modelhafte Darstellung der Gartentherapie

Spaziergehen, frische Luft schnappen, im Garten säen, jäten, ernten – das alles fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Zur Gartentherapie wird es jedoch erst, wenn die Aktivitäten zielgerichtet nach einem abgestimmten Plan ablaufen und gartentherapeutisch begleitet werden. Es muss die Ausrichtung des Programms auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden gewährleistet werden.

Definitionen wurden schon unzählige publiziert. Alle unterscheiden sich voneinander und haben doch wieder einiges gemeinsam. In der Praxis verschwimmen zudem oft die Grenzen von unterschiedlichen Therapieformen. Für Teilnehmende und eigentlich auch für die Anwenderinnen bzw. Anwender soll das auch nicht von Bedeutung sein. Repräsentativ für alle Definitionen, die in den letzten Jahren publiziert wurden, soll folgende klare und kurze Definition samt aller Kernelemente wiedergegeben werden:

Gartentherapie ist ein teilnehmerzentrierter Prozess, bei dem ausgebildete ExpertInnen individuelle Ziele definieren und überprüfen und garten- oder pflanzenbezogene Aktivitäten als therapeutische Mittel planen und einsetzen, um gesundheitsrelevante Aspekte der Teilnehmenden zu fördern.

Zentral ist der geplante und zielgerichtete Prozess, der mittel- und langfristig andauert (vgl. Niepel & Pfister, 2010). Meist handelt es sich um eine oder mehrere bestimmte Gruppen von Teilnehmenden, die Bedürfnisse oder gar diagnostizierte Therapie- oder Rehabilitationsbedürfnisse haben. Die Aktivitäten können aktiv durch die Teilnehmenden durchgeführt werden oder aber, es kann sich auch um passive Erlebnisse handeln. Weder Therapie im Garten, noch der Prozess des Gärtnerns machen Aktivitäten zur Gartentherapie. Es bedarf definierter Ziele und gartentherapeutischer Begleitung mit eventueller Kombination des Gärtnerns mit anderen Therapieformen, wie zum Beispiel der Psychotherapie oder der Physiotherapie.

Wichtig ist hier zu erwähnen, dass hier ‚nur‘ die therapeutische Seite der Gartentherapie gemeint ist. Andere Formen, die zum Beispiel pädagogische Aspekte in die Gartentherapie einbinden, bedingen eine etwas andere Definition bzw. ein anderes Modell.



Visuell wird Gartentherapie besser verständlich, wenn die unterschiedlichen Ebenen, die miteinander in Beziehung stehen, betrachtet werden (siehe Abbildung B):

Kernelement ist die teilnehmende Person, die sich im Zentrum aller Ebenen befindet. Sie verbindet die Wirkungs-, Sozial- und Medienebene. Der Garten ist umschließendes Element und summiert alle Ebenen und Elemente zur Gartentherapieebene.

Die Wirkungsebene, in der Grafik oberhalb des Teilnehmenden dargestellt, hat ihren Ursprung in der Ursache der benötigten Hilfestellung. Diese bedingt die Gartentherapie und muss mit den Teilnehmenden und mit der

Abbildung B: Die Ebenen der Gartentherapie

Medienebene verbunden werden. Auf dieser Ebene werden Ziele definiert und Mittel und Methoden ausgewählt. Vernetzt mit der Sozialebene wird dies mit den gartentherapeutischen Expertinnen bzw. Experten geschehen. Durch Synergien werden auch Angehörige, anderes Personal und Teilnehmende angesprochen. Der Garten ist, wie in der Grafik gut sichtbar, Therapieraum und gleichzeitig Therapiemedium. Alle Prozesse laufen im Vordergrund des Gartens ab. Er verbindet theoretisch Definiertes mit der Wirkung der Natur auf den Menschen. Zusätzlich sind alle Elemente und Ebenen in ihm eingebettet. Die Gartentherapie verbindet alle Elemente und Ebenen - die Gartentherapie in ihrer Gesamtheit wird sichtbar.

Maßnahmen – Struktur – Ziel: Das Modell von Andreas Niepel

In der Vergangenheit wurden durch die positiven Entwicklungen der letzten Jahrzehnte viele Therapiegärten gebaut. Leider kam es oft vor, dass diese nach dem Bau und einer Anfangseuphorie nicht oder sehr wenig genutzt wurden - das Ziel dieser Gärten wurde verfehlt. Darüber hat sich der Experte Andreas Niepel Gedanken gemacht und ein Modell aufgestellt. Dieses Modell zeigt drei essenzielle Punkte auf: Maßnahmen, Struktur und Ziel. Er schlägt nun zu diesen Punkten Herangehensweisen vor, unter denen es nicht mehr vorkommen kann, dass Therapiegärten nach dem Bau keine Verwendung finden.

- Vor dem Bau muss klar und eindeutig das **Ziel** definiert werden, und zwar einerseits die Therapieziele, die damit erreicht werden sollen und andererseits für welche Zielgruppe dieser Garten erbaut wird. Zum Beispiel muss ein Garten, dessen Ziel die Stärkung von sozialer Interaktion ist, Raum dafür bieten. Es müssen Sitzgelegenheiten vorhanden sein und der Garten muss zu Spaziergängen einladen. Ein anderes Beispiel ist ein Garten mit schmalen Fußwegen. Für Menschen im Rollstuhl ist dieser Garten ungeeignet.
- Nach der Festlegung der Ziele müssen die **Maßnahmen**, die dafür nötig sind, überlegt und definiert werden. Das heißt, wenn der Garten die soziale Interaktion stärken soll, und der Garten zum Spazieren und miteinander Reden einladen soll, so muss überlegt werden wann, wie oft und wie lange die Teilnehmenden den Garten nutzen werden. Sprich, es muss überlegt werden, welche Gegebenheiten müssen für die Maßnahmen, hier das Spazierengehen und Gespräche, vorherrschen bzw. vorbereitet sein, damit der Garten seine Ziele erfüllen kann. In dem Beispiel wird es wichtig sein, in welchen Abständen Sitzgelegenheiten auf einer schönen Route durch den Garten vorhanden sind. Ein Therapiegarten soll meist einige Maßnahmen abdecken. Daher wird ein Garten oft eingeteilt, zum Beispiel in einen sensorischen Teil und einen motorischen. Auf jeden Fall sollen die einzelnen Ziele und Maßnahmen innerhalb eines Gartens miteinander abgestimmt werden, sodass Vieles Platz findet und von den Teilnehmenden auch angenommen wird.
- Erst jetzt geht es an die eigentliche Planung des Therapiegartens. Das Ziel und die Maßnahmen geben vor, welche **Strukturen** im Garten vorhanden sein sollen und wie diese miteinander kombiniert werden sollen. Auf das obige Beispiel bezogen bedeutet dies, dass der Gehweg eine bestimmte Länge haben soll, die Abstände zwischen den Sitzgelegenheiten abgestimmt werden müssen und welche Pflanzen neben dem Weg stehen sollen. Nun ist die Struktur des Gartens vorgegeben.

Werden diese drei Punkte beachtet, bekommt der Therapiegarten bestimmt Leben. Nach genauer Abstimmung auf Ziele und Zielgruppen steht den gartentherapeutischen Aktivitäten nichts mehr im Weg. Er ist angepasst an die Menschen, die ihn brauchen und gebrauchen.

2.1.10. Die Abgrenzung

Der Begriff ‚Gartentherapie‘ wird von unterschiedlichen Autorinnen bzw. Autoren und Institutionen unterschiedlich interpretiert und weit gefasst. Gemeinsam sind ihnen die folgenden Elemente: Teilnehmende, ExpertInnen und überprüfbare Zielsetzungen.

Es gibt jedoch auch andere Therapieformen, von denen Gartentherapie abzugrenzen ist: **‚Sozialtherapeutisches Gärtnern‘** (Social and therapeutic horticulture) nach Sempik, Aldridge & Becker (2003) ist ein Prozess zur Steigerung des Wohlbefindens durch aktives oder passives Gärtnern. Weder werden im Vorfeld konkrete Ziele festgelegt, noch findet eine von Fachleuten durchgeführte Therapie tatsächlich statt. Meist werden die Tätigkeiten nicht in einer standardisierten Art und Weise durchgeführt, wie es bei der Gartentherapie der Fall ist.

Bei der **‚Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege‘** nach Vef-Georg (2008) ist der Gartentherapie sehr ähnlich, umso mehr je weiter der Begriff Gartentherapie gefasst wird. Hauptunterschied sind die fehlenden Zielsetzungen, die in der Gartentherapie gesteckt und auch überprüft werden. Bei der ‚Pflanzengestützten Gesundheits- und Krankenpflege‘ liegt der Fokus auf der Pflege, es findet keine professionelle Therapie statt, es sind keine gartentherapeutischen ExpertInnen in den Prozess involviert und die Therapieeinheiten beschränken sich meist nur auf 10 – 15 Minuten. (vgl. Schneiter-Ulmann, 2010)

Zusammenfassung

In diesem Kapitel wird der Begriff der Gartentherapie umschrieben und definiert. Zudem werden die Rahmenbedingungen erläutert, unter denen sie stattfinden kann. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die verschiedenen Anwendungsbereiche, die Fachleute, welche Gartentherapie anbieten, die Teilnehmenden, die Anwendungsorte, die Ziele, die (möglichen) Effekte, die Struktur der Programme und die Ausschlusskriterien gelegt. Schlussendlich wird eine Definition geboten, und diese auch gleich von anderen gärtnerischen Green Care Maßnahmen, wie ‚Sozialtherapeutisches Gärtnern‘ und ‚Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege‘ abgegrenzt.

2.2. Geschichte der Gartentherapie

2.2.1. Vom Neolithikum bis ins 19. Jahrhundert

Mit der Sesshaftwerdung des Menschen entstanden die ersten Gärten zur Ansaat von Getreide. Wann wurden jedoch Gärten nicht mehr nur zur Lebensmittelproduktion genutzt? Oder dienten sie schon seit Langem auch als Orte zur Erholung und Entspannung? Belege deuten darauf hin. Von den ersten therapeutischen Spaziergängen der alten Ägypter, bis über die mittelalterlichen Tätigkeiten von Patientinnen und Patienten in Gärten hat sich die Gartentherapie in der Neuzeit langsam zu einer wissenschaftlich bestätigten Diagnose- und Behandlungsform entwickelt.

Die Ursprünge der Gartentherapie bzw. die ersten gartentherapeutischen Aktivitäten sind weit zurück dokumentiert: Lange vor dem **Neolithikum** erwarben die Menschen Erkenntnisse und Erfahrungen über Pflanzen, deren Wirkstoffe und Nutzung. Die ersten Gärten, in denen Getreide und Gemüse angebaut wurden, entstanden mit der Sesshaftwerdung des Menschen. Primär zur Nahrungsmittelbeschaffung angelegt, wurden in diesen allmählich auch Heilkräuter gezogen.

Shen-nung, der chinesischen Kaiser, schrieb um ca. 3.700 Jahre v. Chr. in seinen Aufzeichnungen über die Heilkraft von 239 verschiedenen Pflanzenarten (vgl. Niepel & Pfister, 2010). Er gilt, einer Legende nach, als Entdecker des Tees: Als er unter einem Strauch mit einer heißen Trinkschale Wasser saß und meditierte, wehte der Wind Teeblätter in sein Gefäß; er nahm den Duft wahr und kostete - damit war der Tee geboren (vgl. Neuhold, 2005). Diese Überlieferung spiegelt nicht nur die Entdeckung einer Kräuterpflanze wider, sondern zeigt, dass Entspannung und Pflanzen für den Menschen schon seit jeher eine Einheit bilden.

Erste therapeutische bzw. medizinisch verordnete Ansätze der Gartennutzung finden sich im **alten Ägypten**. Geistig verwirrten Mitgliedern der Königsfamilie wurden schon zu diesen Zeiten Spaziergänge in Gärten verschrieben (vgl. Lewis, 1976). Auch bei den Römern finden sich Aufzeichnungen: **Galen von Pergamon** (129-199 n. Chr.), ein römischer Arzt, berichtet von den ersten Ansätzen der Ergotherapie im 1. Jahrhundert v. Chr.: Behandlungen mit Musik und Arbeit sollen psychisch Kranken schon damals geholfen haben. Von jenem Arzt stammt auch die Aussage: „Arbeit ist die beste Medizin, die uns die Natur gegeben hat.“ (Neuberger, 2004 S. 75 zit. nach Schaal, 1986)

Die nächsten dokumentierten Belege stammen aus dem Mittelalter: Patientinnen und Patienten führten zur Genesung in Spitälern ‚Betätigungen‘ durch - im 7. Jahrhundert n. Chr. in Fes (Marokko) und im 12. Jahrhundert in Bagdad (vgl. Neuberger, 2004). In Europa entdeckten zu dieser Zeit Mönche die Gartenkultur. In Dokumenten über die **Klostergärten** sind viele Aufzeichnungen über Gärten und vor allem über deren Bedeutung für den Menschen nachzulesen (vgl. Krause, 2008). Im Jahre 812 ordnete Karl der Große sogar an, dass in allen Klöstern und Landgütern bestimmte Heil- und Nutzpflanzen anzubauen wären. In weiterer Folge entstanden Zier- und Lustgärten, die dem Gebet und damit der Ruhe und Entspannung gewidmet waren. (vgl. Niepel et al., 2010)

Das erste mit Green Care zu beschreibende Programm entwickelte sich im 13. Jahrhundert in Geel, Flandern (Belgien). Begonnen mit der Verehrung der heiligen Dymphna (einer Legende nach heilte sie Geistesranke), kamen über die Jahre immer mehr psychisch Kranke nach Geel. Das Augustinerstift mit seinen Mönchen, aber auch die Familien aus dem Dorf nahmen die Menschen auf. Die Kranken arbeiteten mit den Familien auf den Feldern und lebten in einer Gemeinschaft. (vgl.

Sempik et al., 2010) Seit damals ist Dymphna die Patronin der psychisch Kranken. Dieses Modell ist nach Bloor und seinen Kollegen (1988) als erste **therapeutische Gemeinschaft** zu bezeichnen. In Spanien suchten ebenfalls sehr viele (geistig) Kranke aus verschiedensten Ländern Zuflucht. In den berühmten Krankenhäusern, allen voran in ‚Urbis et orbis‘ in Saragossa, wurde im 15. Jahrhundert mit systematischer Arbeit therapiert – unter anderem mit Feldarbeit. (vgl. Marneros & Pillmann, 2005; Paetz, 1893) Diese Spitäler sollten noch Jahrhunderte später Anerkennung finden und Vorbild für **ganzheitliche Betreuung** sein. So findet man sie in Dokumenten der Wissenschaftler Benjamin Rush, Philip Pinel und Johann C. Reil erwähnt (vgl. Marneros et al., 2005; Watson & Burlingame, 1960).

Die Behandlung mit landwirtschaftlicher Tätigkeit wurde in der Mitte des 16. Jh. auch in den umgewandelten deutschen Klöstern in Haina, Merxhausen und Riedstadt (gestiftet von Philip dem Großmütigen) durchgeführt (vgl. Neuberger, 2004).

Die angeführten Beispiele sind jedoch positive Ausnahmen – es gab bis ins 19. Jahrhundert keine gute medizinische oder therapeutische Versorgung. Besonders psychische Krankheit bedeutete in der damaligen Zeit gesellschaftliche Isolation, Haft oder noch schlimmer Haft zusammen mit Verurteilten. (vgl. Neuberger, 2004)

Bis ans Ende des 19. Jahrhunderts wurden vorwiegend psychisch Kranke mit gärtnerischen und landwirtschaftlichen Tätigkeiten betreut. Anzumerken ist, dass es bei der geschichtlichen Aufarbeitung dieses Themas schwierig ist, einzelne betreute Gruppen voneinander zu trennen. Die Aufzeichnungen bieten dazu wenig Anhalt. Gerade in früheren Zeiten wurden viele unterschiedliche Menschen in Massenanstalten untergebracht. So konnte es zum Beispiel sein, dass psychisch Kranke mit Prostituierten, Verbrechern, politisch Verfolgten und geistig beeinträchtigten Menschen in einer Anstalt untergebracht waren. Meist handelte es dabei um Massenanstalten, in denen die Verwahrung von Menschen im Vordergrund stand, nicht die Heilung (vgl. Wiesinger, 1991).

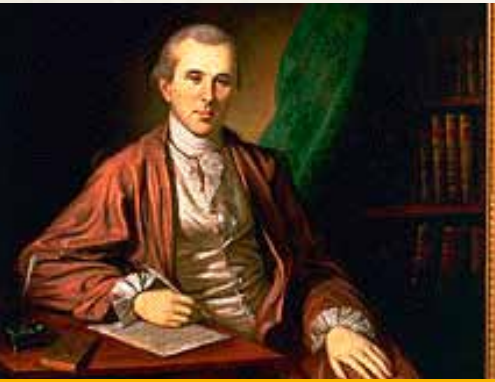
Erst im Laufe der kommenden Jahrzehnte änderten sich die politischen Verhältnisse und wissenschaftlichen Erkenntnisse. Das Wissen um die Gartentherapie wurde vertieft, und die Zielgruppen dieser Behandlung wurden klarer umschrieben.

2.2.2. Die weiteren Entwicklungen in den USA

Die Zeit vor dem 2. Weltkrieg

Moderne Humanisten des 18. Jahrhunderts empfahlen noch vor den Anfängen der psychiatrischen Reformen eine Übersiedlung der Patientinnen und Patienten von Strafanstalten in **‚landhausartige Häuser‘**, um Bewegung und frische Luft zu gewährleisten (vgl. Berry, 1961). Gartenarbeit entwickelte sich nun langsam als Heilmittel für ‚Krankheiten des Geistes und des Nervensystems‘ (vgl. O’Connor, 1958). So fand man in den psychiatrischen Anstalten des späten 18. Jahrhunderts arbeitende Patientinnen und Patienten in Gärten (vgl. Shoemaker, 2004). Die Aufzeichnungen von Berry (1961) umschreiben den vorherrschenden Zeitgeist in den Anstalten dieses Jahrhunderts: „Der therapeutische Effekt wurde leider oft zunichtegemacht, indem Patientinnen und Patienten überarbeitet waren, um die Anstalten mit Nahrungsmitteln zu versorgen.“ (Berry, 1961 S. 1)

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts sollte sich nun einiges ändern: Die psychiatrische Reformbewegung entfaltete sich mit **Benjamin Rush**, dem ‚Vater des therapeutischen Gartenbaus‘ (vgl. Niepel



Benjamin Rush
Quelle: www.wikipedia.at

et al., 2010). Rush, der auch als Begründer der amerikanischen Psychiatrie gilt, schrieb schon 1768 davon, dass ‚in der Erde graben‘ ein Heilmittel sei (vgl. Watson et al., 1960).

Als erste private psychiatrische Institution eröffnete 1817 das Friends Hospital in Philadelphia das ‚Asylum for persons deprived of their reason‘. Nicht mehr primär landwirtschaftlich ausgerichtet betrieben die Patientinnen und Patienten in einer parkähnlichen Umgebung Obst- und Gemüsebau. Die beruhigenden Wirkungen standen dabei im Vordergrund. 1879 wurde aus Therapiegründen sogar ein Gewächshaus dazu errichtet. In der renommierten Zeitschrift ‚American Journal of Insanity‘ sprach sich Daniel Trezvant 1845 für **Übungen und Ablenkung** aus, die zu einer erfolgreichen Behandlung führen. Ein Jahr später brachte er dies in Verbindung mit gärtnerischen Tätigkeiten. (vgl. Lewis, 1976) Der Aspekt der Ablenkung ist übrigens bis heute aktuell, zum Bei-

spiel in den Stressbewältigungsstrategien von Ulrich (1999). Als 1878 das Pontiac State Hospital in Michigan eröffnete, waren Tätigkeiten in der Landwirtschaft und im Gartenbau von Anfang an Teil der Arbeitstherapie (vgl. McCurry, 1963).

Der berühmte Thomas Kirkbride (Gründer der heutigen ‚American Psychiatric Association‘) erkannte 1880 Gartenarbeit als **gesundheitsfördernd** an (vgl. Niepel et al., 2010).

Mit dem Wissen, dass auch Blumenbinden Freude bereiten kann, wurden Jugendliche in New York von Helen Campell beschäftigt. In ihrem Buch ‚Darkness and Daylight or Lights and Shadows of New York Life‘ wurde 1896 davon, ebenso wie von den ‚**flower missions**‘, berichtet. Dabei wurden Blumen von verschiedensten Orten der Stadt und aus der Umgebung gesammelt und an Spitäler und Anstalten geliefert. Allein im Jahr 1896 waren es 100.000 Sträuße. (vgl. Campell, 1986)

Dass Gartenbau nicht nur für psychisch Kranke, sondern auch für **geistig beeinträchtigte Kinder** eine erfolgsversprechende Behandlungsform sei, wurde 1899 erstmals ausformuliert (vgl. Niepel et al., 2010).

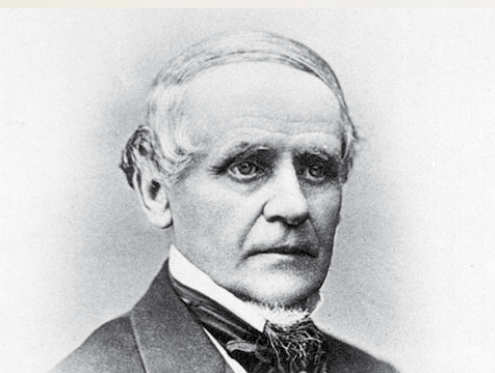
1917 wurde die **erste Weiterbildung** mit Gartenbau-Elementen für Pflegepersonal am Bloomingdale Hospital, N. Y., angeboten (vgl. Niepel et al., 2010).

Nach dem Ersten Weltkrieg wurde Gartenarbeit **bei der Pflege von Kriegsveteranen** eingesetzt, und diese Behandlungsform erfuhr einen Aufschwung, indem es zunehmend in die verschiedenen Behandlungsprogramme integriert wurde. (vgl. Niepel et al., 2010)

1919 wurde die Menninger Foundation in Topeka, Kansas gegründet. In dieser Klinik wurden von Beginn an gartentherapeutische Aktivitäten in die täglichen Aktivitäten der Patientinnen und Patienten integriert (vgl. Lewis, 1976).

Anfang der 20er Jahre des 20. Jahrhunderts wurden die **ersten Handbücher** verfasst (vgl. Niepel et al., 2010). Ab dieser Zeit gab es kein Buch der Ergotherapie mehr, das nicht auch das Thema Gärtnern enthielt (vgl. Relf, 2008a).

Universitäre Kurse etablierten sich in USA in den 40ern: 1942 fanden erstmals Kurse in Gartenbau im Rahmen der Studienrichtung Ergotherapie am Milwaukee Downer College statt (vgl. Tereshkovich, 1975).



Thomas Kirkbride
Quelle: www.wikipedia.at

In den Spitälern wurden Gartenaktivitäten primär zur Ablenkung eingesetzt. Erst während des 2. Weltkrieges entwickelte sich die Gartentherapie zu einem essenziellen Bestandteil von Therapie- und Rehabilitationsprogrammen (vgl. Lewis, 1976).

Die Zeit nach dem 2. Weltkrieg

Nach dem 2. Weltkrieg bestand ein großer Mangel an professionellem Pflegepersonal, da die vielen Kriegsveteranen versorgt werden mussten. In den USA hatten sich in dieser Zeit viele Gartenclubs etabliert. Diese versorgten Mitglieder mit gärtnerischen Kursen und Ressourcen. Die vielen Treffen verbanden sie miteinander – es war eine wichtige soziale Komponente geworden. Diese Klubs unterstützten mit hunderten **Freiwilligen** die Gartenaktivitäten in der Pflege und Rehabilitation (vgl. Relf, 2008a). Daraus resultierte auch der Workshop im Jahre 1958, an dem über 100 Gartenclubmitglieder teilnahmen. Darin wurden neben den Schulungen allgemeine Grundsätze der Freiwilligenarbeit und deren Kurse diskutiert und Regelungen bezüglich der karitativen Gartenarbeit in der Pflege festgelegt. (vgl. Berry, 1961)

Inspiziert vom Aromagarten in Exeter, ein mit Fokus auf den Duft von Pflanzen ausgelegter Garten in England, wurde in Texas 1947 der Gartenclub für Blinde gegründet. 1951 wurde diese Behandlungsform in die Rehabilitationsprogramme für Kriegsveteranen aufgenommen. (vgl. Brown et al., 2004)

Alice Burlingame startet 1951 ein Gartenbauprogramm in der geriatrischen Abteilung des Pontiac Michigan State Hospital. Im Rahmen einer zielgerichteten Behandlung wurden erstmals auch **alte Menschen** betreut. Burlingame verfasste auch viele Schriften zum Thema Gartentherapie. (vgl. Lewis, 1976)

1952 wurde erstmals eine einwöchige Weiterbildung in Gartentherapie an der Michigan State University, unter der Leitung von Donald P. Watson und Alice Burlingame, durchgeführt (vgl. Lewis, 1976).

Nun wurde die Gartentherapie zu einem **Berufszweig mit eigenständiger Ausbildung**: Die Michigan State University verlieh 1955 den ersten ‚Master of Science‘ im Studienfach Gartentherapie. (vgl. Lewis, 1976) Das New York University Medical Center startete 1959 mit eigens konzipierten Gewächshäusern gartentherapeutische Programme, die die Zukunft dieser Behandlungsform maßgeblich beeinflussten. (vgl. Lewis, 1976)

1959 fand ein weiterer wichtiger Schritt in der Geschichte statt: Rhea McCandliss wurde eine der ersten Akademisch geprüften Gartentherapeutinnen und begann an der Menninger Clinic zu arbeiten. Sie verfasste eine Studie, an der 500 Krankenhäuser und Institutionen teilnahmen. Das Ergebnis waren wichtige Daten für die Zukunft: Sie erfasste alle Gartentherapie-Programme der USA und stellte einen Mangel an qualifizierten Ausbildungen und qualifiziertem Personal fest. Andererseits konnte sie großes Interesse an der Programmentwicklung und Ausbildung erkennen. (vgl. Lewis, 1976)

In den späten 50er Jahren wurden Gartentherapie-Programme **für körperlich beeinträchtigte Menschen** angeboten. Darunter auch im New York University Medical Center. (vgl. Davis, 1998)

Das erste akademische **Fachbuch** ‚Therapy Through Horticulture‘ publizierten 1960 die Experten Watson und Burlingame (vgl. Lewis, 1976).

Die Kansas State University entwickelte in den Folgejahren eigene Studiengänge. 1971 wurde das Fach mit Bachelor-Abschluss, 1975 mit Master-Abschluss angeboten (vgl. Neuberger, 2002).

Nicht nur an der Clemson University wurde 1973 ein eigenes Studium angeboten, einige weitere Universitäten folgten in den Vereinigten Staaten nach. 1976 wurde an der Universität von Maryland der erste PhD für eine gartentherapeutische Arbeit verliehen. (vgl. Shoemaker, 2004)

1973 wurde ‚The American Horticultural Therapy Association‘ (**AHTA**), damals unter dem Namen ‚National Council for Therapy and Rehabilitation Through Horticulture‘ (NCTRH), gegründet. Diese war von Beginn an die wichtigste Organisation auf dem Gebiet der Gartentherapie. Die Gründungsmitglieder waren Diane Hefley (verheiratete Relf), Earl Copus und Wally Szyndler. (vgl. Neuberger & Putz, 2010)

Ebenfalls 1973 wurde die ‚Dawn Farm‘ eröffnet. Nun wandte sich eine landwirtschaftliche Therapigemeinschaft erstmals auch an die Zielgruppe der Drogen- und Alkoholabhängigen. Inspiriert wurde sie durch ein kanadisches Programm in Québec und den ‚Anonymen Alkoholikern‘. (Dawn Farm, 2012)

1986 erschien erstmals die wichtige wissenschaftliche Zeitschrift ‚Journal of Therapeutic Horticulture‘ (NCTRH). Nachdem die Gartentherapie in den USA nun ein eigenes wissenschaftliches Fachgebiet war, wurden immer mehr Programme entwickelt, und immer mehr Fachleute spezialisierten sich auf die Forschung zu diesem Thema. Um die wissenschaftliche Wirksamkeit der Gartentherapie zu untersuchen und zu belegen, wurden fortan zahlreiche Studien durchgeführt.

1990 wurde das ‚People-Plant Council‘ mit Vorsitz von Diane Relf gegründet. Hauptziel war und ist die Forschung in diesem Bereich voranzutreiben. (vgl. Relf, Shoemaker & Matsuo, 2004)

Im Jahre 2004 gab es nach der ‚Horticultural Therapy Registered‘ (HTR) an folgenden Universitäten Gartentherapie-Ausbildungen: Colorado State University, Oregon State University, Rutgers University School of Environmental and Biological Sciences, and Texas A & M University. (vgl. Brown et al., 2004)

2.2.3. Die Geschichte der Gartentherapie in Europa

Die Zeit vor dem 2. Weltkrieg

In Europa verliefen die Entwicklungen ähnlich, jedoch, wie auch in den USA, waren diese stark den politischen, sozialen und medizinischen Zuständen und dem aktuellen Zeitgeist unterworfen.



Philippe Pinel
Quelle: www.wikipedia.at

1699 empfahl Lonard Maeger im Buch ‚The English Gardener‘, die **Freizeit im Garten** zu verbringen, „weil es keinen besseren Weg gibt, die Gesundheit zu erhalten“ (Berry, 1961 S. 1 zit. nach Maeger, 1699). Zur selben Zeit entstanden erste Aufzeichnungen über Beschäftigungstherapie bei Guillaume Ferrus. Anfangs noch eine handwerkliche Arbeitstherapie, weitete er nach ersten Erfolgen sein Projekt zu einer großen Landwirtschaft mit Werkstätten aus (vgl. Berry, 1961).

Etwa zeitgleich zu den USA, fand auch in Europa die psychiatrische Reformbewegung statt: **Philippe Pinel**, der Begründer der französischen Psychiatrie, refor-

mierte in den Jahren von 1793 bis 1798 die ‚Irrenanstalten‘ – von der Behandlung als Strafgefängnis zur Behandlung als Patientinnen und Patienten (vgl. Niepel et al., 2010). Jean Étienne Esquirol, Pinels Schüler, trug seine Ideen an viele zukünftige Kollegen weiter (vgl. Neuberger, 2004).

Von großer Bedeutung war ebenfalls **Johann Christian Reil**, oft als ‚deutscher Pinel‘ bezeichnet. Auf ihn geht der Begriff ‚**Psychiatrie**‘ zurück und er gilt als Begründer der ‚**Psychotherapie**‘. 1803 publizierte er die ‚Rhapsodien über die Anwendung der psychischen Curmethode auf Geisteszerstörungen‘. Darin schrieb er: „Anfangs beschäftigt (sic) man bloss den Körper, nachher auch die Seele.“ (Reil, 1803) Er plädiert für fachmännische, sowohl pharmakologische als auch psychologische Therapiemethoden (die bis dato nicht vorhanden waren) der ‚Kranken‘. Er trat für eine Umbenennung der ‚Irrenanstalten‘ ein, und hielt an der landwirtschaftlichen Beschäftigungstherapie fest. (vgl. Marneros et al., 2005)



Johann Christian Reil
Quelle: www.wikipedia.at

1825 therapierte Dr. Maximilian Jacobi, der Direktor der ersten Heilanstalt in Siegburg, im Rheinland, Patientinnen und Patienten mittels Obst- und Gemüsebau. (vgl. Neuberger, 2004) In Deutschland ebenfalls bedeutend war Friedrich Roller, der 1842 in Illenau Anstaltsdirektor wurde. Er verstand es Illenau zu einem angesehenen Zentrum der Psychiatrie zu machen. (vgl. Niepel & Emmrich, 2005)

In weiterer Folge entstanden viele ‚**Anstalten**‘. Zuerst waren nur Heilanstalten konzipiert, ehest baldig wurden aber für Langzeitpatientinnen und -patienten bzw. ‚vermeintlich Unheilbare‘ auch Pflegeanstalten errichtet. Diese Spitäler versorgten sich selbst und führten Beschäftigungstherapie durch. Die erste Heil- und Pflegeanstalt im deutschsprachigen Raum wurde 1827 in Hildesheim errichtet. (vgl. Neuberger, 2004)

Die politischen und sozialen Zustände und Entwicklungen dieser Zeit führten zu einem ansteigenden Bedarf an ‚Anstalten‘ und qualifiziertem Personal. In diese Einrichtungen wurden Menschen aus unterschiedlicher Motivation heraus gesteckt. Zum Beispiel wurden ‚Wahnsinnige‘, Waisenkinder, Arbeitslose, Geschlechtskranke und Bettler gemeinsam ‚verwahrt‘. (vgl. Wiesinger, 1991)

Zwischen 1854 und 1883 fand in Fachmagazinen eine breite Diskussion über die Vor- und Nachteile der landwirtschaftlichen Arbeitstherapie für psychisch Kranke statt. Aus dieser Diskussion heraus wurden je nach Anschauung verschiedene Konzepte verwirklicht. Ein solches Konzept waren die heiß debattierten ‚agricolen Kolonien‘, die in Deutschland von 1850 bis 1900 vielerorts entstanden. Nach dem Vorbild der ‚Irrenkolonie‘ in Geel, Belgien errichtet, kam dort der Gartenbau zur Anwendung. Wie auch die ‚Anstalten‘ waren die **agricolen Kolonien** ebenso Selbstversorger. Jedoch waren die landwirtschaftlichen Flächen nicht zentral in der Anlage, sondern befanden sich zwischen 2 und 70 km entfernt von der Mutteranstalt. (vgl. Neuberger, 2004)

Koeppe gründete 1876 in Altscherbitz in Sachsen die ‚erste koloniale Anstalt‘, in der geheilt und gepflegt wurde. Paetz brachte, nach dem Tod von Koeppe, die Anstalt zur Blüte – sie diente lange als Modell für die nachfolgend geplanten Institutionen. Auch für den **Begründer der Arbeitstherapie Hermann Simon** war Altscherbitz ein Vorzeigemodell, und zum großen Teil ein Vorbild, das er verbessern wollte. Seine Anstalt in Gütersloh plante er mit über das Gelände verteilte ‚Villen‘. Die Beschäftigung der Kranken im Freien mit Garten- und Feldarbeit stellte er in den Vordergrund, war sich aber der Gefahr der Überarbeitung der Patientinnen und Patienten bewusst. (vgl. Neuberger, 2004 und 2006) Er war der erste, der für eine zielgerichtete, aktive oder passive, Förderung des

gesunden Teils des kranken Menschen plädierte. Wichtig war ihm ebenfalls die individuelle Gestaltung der Behandlung. (vgl. Niepel et al., 2005) 1924 stellte er seine Behandlungsform in Innsbruck auf einem Kongress vor. Danach orientierten sich viele internationale Kolleginnen und Kollegen an seinen Methoden und Modellen. (vgl. Neuberger, 2004)

Aus politischen Gründen gab es in Deutschland zwischen 1930 und 1945 einen **großen Einbruch in den Entwicklungen** der Psychiatrie. Und auch nach Kriegsende sollte es lange dauern, bis die modernen Erkenntnisse der Psychiatrie und Gartentherapie wieder aufgegriffen wurden.

In England wurden hingegen 1936 die gartenbaulichen Tätigkeiten von der ‚Association of Occupational Therapists‘, die Vereinigung der Ergotherapeuten in den USA, in den Behandlungskatalog für Personen mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen aufgenommen (vgl. Niepel et al., 2010).

Die Zeit nach dem 2. Weltkrieg

Nach dem 2. Weltkrieg stand die Selbstversorgung aus der Landwirtschaft und dem Gartenbau an erster Stelle.

Eine neue Art der ‚therapeutischen Gemeinschaften‘ waren die ‚Camphill Communities‘, angeregt von Rudolfs Steiner Anthroposophie und gegründet von Dr. Karl König. 1940 entstand in Schottland die erste Gemeinschaft für Kinder mit besonderen Bedürfnissen. Bis heute hat sich aus dieser Bewegung ein Netzwerk aus über 100 Gemeinschaften, in über 20 Ländern entwickelt. Hauptsächlich werden Kinder und Erwachsene mit schweren Beeinträchtigungen aufgenommen, und leben gemeinsam mit ihren Familien und den betreuenden Personen in diesen Gemeinschaften. (vgl. Sempik et al., 2010)

In den 60ern und 70ern des 20. Jahrhunderts kam es erneut zu Rückschritten in der Entwicklung der Gartentherapie und Psychiatrie: Es wurden neue Techniken der Behandlung, und vor allem die Psychopharmaka, entwickelt, auch die ‚PatientInnenarbeit‘ wurde hinterfragt, und das Bild der Anstalten änderte sich. Der Vorwurf, dass die Patientinnen und Patienten durch Arbeit ausgenutzt wurden, der sicher eine Zeit lang, vor allem in den 40ern Realität war, schwang noch immer mit. Aus finanziellen und eben auch aus politischen Gründen, schlossen daher viele der vormals therapeutischen Landwirtschaftsbetriebe. Erst als man erkannte, dass Patientinnen und Patienten darunter litten, nur passiv an der Behandlung teilzuhaben, wurde die Gartentherapie wieder aufgegriffen. (vgl. Neuberger, 2002)

Ergotherapie und besonders die Gartentherapie, wurden nun wieder entdeckt. Man erkannte, dass Psychopharmaka und Psychotherapie nicht das alleinige Heilmittel sind. (vgl. Neuberger, 2006)

Zur gleichen Zeit kam es in England vermehrt zu gartentherapeutischen Aktivitäten mit körperlich Behinderten: 1969 wurde die ‚Disabled Living Foundation‘, eine Organisation zur Unterstützung von körperlich beeinträchtigten Personen, in England gegründet. Es wurden Studien zur therapeutischen Wirkung der Gartenarbeit durchgeführt und Demonstrationsgärten errichtet. Die wichtigste Zielgruppe waren körperlich beeinträchtigte Menschen. (vgl. Schaiier, 1986)

1978 wurde in England die ‚Society for Horticultural Therapy and Rural Training‘, kurz ‚Horticultural Therapy‘ genannt, gegründet. Als größte und wichtigste Organisation auf diesem Gebiet wurde sie 1999 in ‚THRIVE‘ umbenannt (vgl. Schaiier, 1986). Noch heute ist sie führend in England und bietet Ausbildungen und Veranstaltungen rund um das Thema Gartentherapie an.

Auch Zeitschriften kamen nun auf den Markt. Seit 1980 gibt es die vierteljährlich erscheinende Zeitschrift ‚Growth Point‘, in der von Beginn an Therapeutisches Gärtnern zentrales Element war. (vgl. Schaier, 1986)

1983 wurde die ‚Stichting Werkenrode in Groesbeek‘ in den Niederlanden gegründet. Hermann Berteler war ein wichtiger Vertreter, der in den Jahren 1985 bis 1988 Kurse initiierte und leitete. In deutscher und niederländischer Sprache konnten Gartenausbildungen für körperlich beeinträchtigte Personen und deren Betreuerinnen und Betreuer absolviert werden (vgl. Neuberger et al., 2010; Schaier, 1986).

Das **erste Buch in deutscher Sprache** zum Thema Gartentherapie wurde 1986 von Alice Schaier veröffentlicht.

Moderne Entwicklungen in Österreich und Europa

In Deutschland wurde 1989 der ‚Arbeitskreis Gartenbau und Therapie‘ gegründet. 2001 wurde dieser zur ‚Gesellschaft für Gartenbau und Therapie‘ (**GGuT**) umbenannt. Im selben Jahr wurde der **erste Demonstrations- und Therapiergarten** in Deutschland auf der Insel Mainau im Bodensee eröffnet. (vgl. Neuberger et al., 2010)

Immer mehr Krankenhäuser boten in den 90ern Gartentherapie an – so auch ab 1992 das Spital Holthausen in Hattingen. Neben einem neurochirurgischen Gebäude wird auch ein Therapiergarten erbaut. Damit hatte ab dieser Zeit das Spital eine eigene Gärtnerei, einen Garten sowie eine eigene Gartentherapieabteilung. (vgl. Neuberger et al., 2010)

Ein wichtiger Schritt der Weiterentwicklung war das Angebot an Ausbildungen: 1993 wurde an der Coventry University ein **berufsbegleitender Studiengang** in Gartentherapie eingeführt (vgl. Schneider-Ulmann, 2010). Also erst rund 20 Jahre nach dem ersten Studiengang in den USA.

Besonders nach der Jahrtausendwende entwickelte sich das Angebot an Ausbildungen und Veranstaltungen in Europa allmählich ähnlich den USA:

In der Schweiz werden seit 2002 interdisziplinäre Forschungsprojekte an der Hochschule für Technik Rapperswil und der Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) erfolgreich durchgeführt. An der ZHAW wurde 2005 das Modul ‚Grün und Gesundheit‘ im Studiengang ‚Umwelt und Natürliche Ressourcen‘ eingeführt. (vgl. Schneider-Ulmann, 2010)

2002 fand erstmals in Wien, Österreich, ein Gartentherapie-Symposium statt. Die ‚Österreichische Gartenbau-Gesellschaft‘ (**ÖGG**) setzt sich seitdem für dieses Thema ein, organisiert jährlich Fachtage und einen internationalen Kongress. (vgl. Wiesinger, 2006) Als eigener Zweigverein der ÖGG wurde 2005 die ‚**GartenTherapieWerkstatt**‘ gegründet. Es handelt sich dabei um ein Kooperationsprojekt zwischen der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik und dem Geriatriezentrum am Wienerwald.

2006 wurden die ‚1. Grünberger Gartentherapietage‘ in Berlin abgehalten, die vier Jahre nach dem 1. Kongress Garten & Therapie in Bad Lippspringe von der ‚Deutschen Gesellschaft für Gartenkunst und Landschaftskultur‘ (DGGL) organisiert wurde. (vgl. DGGL, 2006) Seit diesem Jahr werden an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Wien, Gartentherapieseminare angeboten.



Die Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik
© Brigit Steininger

Das ‚Center of Life and Food Science Freising-Weihenstephan‘ der TU München bietet mittlerweile einen Masterstudiengang ‚Horticultural Science‘ mit den Partneruniversitäten in Bologna (University of Bologna Faculty of Agriculture) und Wien (Universität für Bodenkultur) an. Studienangebote gibt es ebenfalls an der Fachhochschule in Erfurt.

Die Caritas Köln bietet seit 2006 unter dem Namen ‚Gärten helfen Leben‘, eine 18monatige Weiterbildung, an (vgl. Schneiter-Ulmann, 2010). Seit 2007 gibt es den Zertifikatsstudiengang ‚Lebensweltorientierte Gesundheitsförderung im Alter: Gartentherapeutische Intervention‘ an der Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes mit der Katholischen Hochschule für soziale Arbeit Saarbrücken (vgl. Schneiter-Ulmann, 2010).

In Österreich wird seit 2006 der Lehrgang ‚Akademischer Experte/in für Gartentherapie‘ angeboten, der gemeinsam mit der ÖGG entwickelt wurde. Beteiligt sind die Donau Universität Krems, das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin & Komplementärmedizin, und die Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik. (vgl. Schneiter-Ulmann, 2010) Dieser Lehrgang wird berufsbegeleitend durchgeführt und dauert 4 Jahre. Zielgruppe sind Personen aus den Fachgebieten der Pädagogik, der Soziologie, der Psychologie, der Medizin, der Biologie sowie dem Gartenbau. (vgl. Green Care, 2012)

An der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik wurden außerdem in das Studium ‚Agrarpädagogik‘ eigenständige Lehrveranstaltungen zum Thema aufgenommen.

2009 wurde in Deutschland die ‚Internationale Gesellschaft GartenTherapie‘ (**IGGT**) gegründet. 2010 fand an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien die erste Mitgliederversammlung statt. Künftig soll die Gesellschaft für ein europaweites Netzwerk für Gartentherapie stehen.

2012 startete an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Wien, ein neuer Studiengang. Es kann ab dem Herbstsemester das Masterstudium ‚Green Care - pädagogische, beraterische und therapeutische Interventionen mit Tieren und Pflanzen‘ inskribiert werden. Diese universitäre Ausbildung wird berufsbegeleitend angeboten und dauert 6 Semester.

2.2.4. Moderne Entwicklungen außerhalb der USA und Europa

Über die Entwicklungen auf internationaler Ebene, außerhalb der Vereinigten Staaten und Europa, sind leider nur wenige Aufzeichnungen verfügbar.

Daher nur kurz die Gründungsdaten der wichtigsten Organisationen:

In den Jahren 1982 bis 1989 wurden in Australien und Neuseeland fünf Organisationen gegründet. In Kanada wurde 1987 die ‚Canadian Horticultural Therapy Association‘ gegründet. 2008 war das Gründungsjahr für die ‚CHTA‘ (Chilean Horticulture Therapy Organisation). (vgl. Neuberger et al., 2010)

Der asiatische Raum

Besonders in Asien ist Gartentherapie jedoch weit verbreitet:

Allerdings reicht die Geschichte in Japan noch nicht weit in die Vergangenheit zurück. 1978 fand die Disziplin erstmals in einem Buch Erwähnung. Obwohl am Beginn der 80er auch in Zeitschriften und Zeitungen davon geschrieben wurde, fand die Methode vorerst keine Anwendung. Zu Beginn der 90er wurden Vorträge in Tokio und Kobe abgehalten und damit begann das Interesse an Gartentherapie zu steigen. 1997 wurden erste Anwendungsstudien publiziert und ungefähr seit der Jahrtausendwende kann die Gartentherapie als etablierte Disziplin mit fundierten Ausbildungen und Kursen an Universitäten angesehen werden. (vgl. Matsuo et al., 2004)

Auch in Korea handelt es sich um eine junge Disziplin – erst 1999 wurde die ‚Korean Horticultural Therapy Association‘ gegründet. Besonders in den Jahren darauf entwickelte sich das Angebot und im Jahr 2003 wurden schon von 13 Universitäten Kurse angeboten.

Auch in Taiwan werden seit 2002 an Universitäten Ausbildungen angeboten.

Als wichtiger Schritt ist in Hong Kong die Gründung des ‚Hong Kong Horticultural Centre‘ 2005 zu nennen. Ziel war und ist die Förderung der Aktivitäten und der Ausbau des Bildungsangebotes in der Gartentherapie.

2008 war das Gründungsjahr für die HEATH (Hong Kong Association of the Therapeutic Horticulture). Dieser Berufsverband weist mittlerweile eine Mitgliederzahl von 130 Personen auf.

Der Fokus der Arbeit in Hong Kong liegt auf vier Bereichen: Öffentlichkeitsarbeit und Netzwerkbildung, Aus- und Weiterbildung, Angebote für bestimmte Gruppen und die Planung und Entwicklung von Therapiegärten und therapeutischen Hilfsmitteln. (vgl. Fung Yuen Yee, 2010)

Zusammenfassung

In diesem Kapitel wird die Geschichte der Gartentherapie auf wenigen Seiten skizziert. Hierbei wird sowohl auf die Entwicklungen in Europa als auch den USA und dem asiatischen Raum eingegangen.

2.3. Gartentherapie und Green Care – Ein Blick auf das große Ganze

Dieses Kapitel widmet sich der Thematik Green Care und wie sie als Rahmen fungieren kann, um Gartentherapie in Wissenschaft und Praxis zu positionieren. Dabei wird auf die Gartentherapie nicht gesondert eingegangen, da sie in separaten Kapiteln ausführlich behandelt wird. Somit dient dieses Kapitel mehr der Beschreibung des ‚großen Ganzen‘ und soll damit helfen, die weitläufigen Zusammenhänge zu überblicken, in denen sich die Gartentherapie heutzutage innerhalb Europas bewegt.

2.3.1. Green Care in Österreich

Warum auf Englisch? Erläuterungen zum Entstehen und der Einführung des Begriffes Green Care im deutschsprachigen Raum

Der Begriff selbst stammt – wie nicht schwer zu erraten ist – aus dem anglikanischen Raum, genauer gesagt aus Großbritannien:

In den Jahren 2006 bis 2009 wurde die **Cost Action 866** durchgeführt. COST steht dabei für ‚European Cooperation in the field of Scientific and Technical Research‘ und ist eine EU-Förderungsmaßnahme. Unterstützt werden dabei Vernetzungs- und Koordinationsstrategien nationaler Forschungsaktivitäten auf internationaler Ebene: Führenden Wissenschaftlerinnen bzw. Wissenschaftlern eines Forschungszweiges wird somit die Möglichkeit geboten, sich regelmäßig in einem an der Cost Action teilnehmenden Länder zu treffen, ihre **Arbeitsergebnisse** und **Erfahrungen auszutauschen**, miteinander zu kommunizieren und interagieren, und somit ihren Forschungszweig auf nationaler und internationaler Ebene voranzutreiben.

Die Cost Action 866 wurde von Norwegen initiiert und im Rahmen der Domäne ‚Food and Agriculture‘ genehmigt. Das Absichtspapier formuliert das Hauptziel folgendermaßen: Vermehrung des wissenschaftlich gesicherten Wissens über die **Wirkung von Green Care Maßnahmen in der Landwirtschaft und im Gartenbau**. Dadurch sollte die körperliche und mentale Gesundheit bestimmter Zielgruppen verbessert werden, beziehungsweise ihr soziales Wohlbefinden und ihre Lebensqualität im Allgemeinen gesteigert werden.

Um dieses Ziel zu erreichen, wurden drei Arbeitsgruppen eingerichtet.

Die **erste Arbeitsgruppe** legte ihren Schwerpunkt auf die Förderung und Koordination von Forschungsaktivitäten im Bereich der Medizin und Gesundheit, sowie der Natur- und Sozialwissenschaften und die Entwicklung neuer wissenschaftlicher Forschungsansätze. In **Arbeitsgruppe zwei** wurde vermehrt auf die ökonomischen und politischen Wirkungen von Green Care Maßnahmen in der Landwirtschaft und im Gartenbau eingegangen, sowie auf ihre (potentielle) Bedeutung für die ländliche Regionalpolitik. Die **dritte Arbeitsgruppe** befasste sich mit den Implikationen auf die (zukünftigen) nationalen Gesundheitspolitiken und Systeme der sozialen Sicherheit (vgl. Wiesinger et al., 2010).

Um ihre Teilziele erreichen zu können, befasste sich Arbeitsgruppe eins auch eingehend mit den in den einzelnen Ländern gebräuchlichen **Begrifflichkeiten, Definitionen** und **Terminologien** rund um die Thematik. Dabei wurde erkannt, dass viele Nationen sehr unterschiedlich mit bereits existierenden Begriffen umgingen. Manche unterscheiden sehr differenziert zwischen ‚Green Care‘, ‚care farming‘, ‚Sozialer Landwirtschaft‘, ‚Farming for Health‘, ‚Gartentherapie‘, therapeutischem Gärtnern‘, ‚sozialem und therapeutischem Gärtnern‘, etc., bei anderen gab es noch keinerlei Terminologien.

Zumeist waren jene Definitionen und Begrifflichkeiten, die in einem Land bereits mehr oder weniger gut etabliert und professionalisiert waren und die eine gewisse Geschichte und Tradition aufweisen konnten, besser entwickelt als jene Anwendungen, welche in eben diesem Land weniger gut etabliert waren.

So kam man in Arbeitsgruppe eins überein, dass es zunächst notwendig sei, ein **einheitliches Netz** von **Begriffen** und **Definitionen** zu schaffen, oder zumindest einen Überblick zu gewinnen, welche es gab und wo sie verwendet wurden. Denn ohne eine solche Übersicht sei der (internationale) Austausch nicht möglich und wäre es auch nicht machbar, das Feld zu professionalisieren und voranzutreiben. Im Laufe der vierjährigen Cost Action 866 wurden demnach unter anderem Terminologien und Definitionen gesammelt und diskutiert, und es wurde ein einheitliches Modell geschaffen, um sie alle miteinander zu vernetzen und zu einem Ganzen zusammenzufügen.

Eine Definition von Green Care

Dies war die Geburtsstunde des Begriffes ‚Green Care‘, so wie er in diesem Buch verwendet werden soll:

Green Care ist ein **Sammelbegriff**, der eine Vielzahl einzelner Maßnahmen unter sich vereint. Diese Maßnahmen verfolgen individuelle Ziele, richten sich an unterschiedliche Zielgruppen und beinhalten ihre eigenen Methoden. Dennoch sind sie miteinander verwandt oder zumindest nachbarschaftlich verbunden, da sie einige **entscheidende Kriterien** miteinander **teilen**:

- 1) Sie alle arbeiten mit **Elementen** der **Natur**. Diese Elemente können entweder belebt sein (Pflanzen und Tiere), oder unbelebt (etwa Wasser oder Steine). Auch können sie einerseits individuell eingesetzt werden (EIN Tier, EINE Pflanze, EIN Blatt, etc.), oder in Settings. Im Falle von Settings werden mehrere dieser natürlichen Elemente miteinander kombiniert und gemeinsam zur Wirkung gebracht, zum Beispiel in Form eines landwirtschaftlichen Betriebes, eines Gartens, Parks, Waldes, oder eines anderen Landschaftsbereiches. Im Falle der Gartentherapie etwa wird nicht ausschließlich mit Pflanzen gearbeitet; Luft und Boden beherbergen eine Vielzahl von Tierarten, die für ein erfolgreiches Gartentherapieprogramm unerlässlich sind. Ebenso kann das Programm kaum ohne Wasser, Steine oder andere Materialien gelingen.
- 2) Sie alle haben dasselbe **Grundmotiv**: Nämlich die Förderung der körperlichen und/oder mentalen Gesundheit einer Person, beziehungsweise die Verbesserung der sozialen Bedingungen und/oder der pädagogischen Entwicklung. In Fällen, bei denen keine Verbesserung erreicht werden kann, soll zumindest der Erhalt des derzeitigen Ist-Zustandes gewährleistet werden.
- 3) Der Maßnahme muss ein mehr oder weniger strukturiertes **Programm** zugrunde liegen, mit vordefinierten Zielsetzungen, die dann auch dokumentiert und deren Erreichung evaluiert werden. Ein Urlaub im Grünen mag zwar erholsame Zwecke verfolgen, diese sind jedoch unstrukturiert und mehr oder weniger zufällig und fallen deshalb nicht unter Green Care. Das jeweilige Ziel (etwa eine Art der Therapie/Pflege/Rehabilitation zu bekommen, etwas zu lernen oder sich persönlich weiter zu entwickeln) muss gesteuert angestrebt werden.
- 4) Des Weiteren zeichnen sich Green Care Maßnahmen durch ihre Vielfältigkeit dadurch aus, dass sie **nach Maß** auf jedes einzelne sie in Anspruch nehmende Individuum abgestimmt werden kann. Es gibt kein vorgefertigtes Schema F, welches im Checklisten Format abgearbeitet wird, sondern die Zielsetzungen und deren Erreichung, werden individuell erarbeitet und umgesetzt.



Cost Action 866 in Antalya, Türkei im Jahr 2009
© Dorit Haubenhofer

Dabei ist Green Care sicherlich kein Allheilmittel. Die darin enthaltenen Möglichkeiten und Grenzen sollen im Folgenden auch noch näher erläutert werden. Es kann jedoch, sofern es als Maßnahme in die richtigen Bahnen gelenkt wird, durchaus von großem Nutzen für ein breites Spektrum von Zielgruppen sein.

Ergebnisse und praktische Schlussfolgerungen aus der Cost Action 866

Abschließend sei nur noch so viel über die Cost Action 866 gesagt: Als sie sich 2010 dem Ende zu neigte, wurde von den Österreichischen Vertreterinnen bzw. Vertretern beschlossen, die **anglika-**

nische Nomenklatur zu Green Care auch hier einzuführen. Dies deshalb, weil der Begriff nicht leicht wörtlich ins Deutsche zu übersetzen ist: Man könnte es mit ‚grüne Pflege‘ probieren. ‚Grün‘ steht dabei für die bereits erwähnten natürlichen Elemente, die in allen Green Care Disziplinen enthalten sind. Eine passende Übersetzung des Wortes ‚care‘ erscheint schon schwieriger: Denn Green Care Disziplinen sind nicht nur jene, die eine körperlich ‚pflegende‘ oder ‚heilende‘ Aktivität beinhalten, sondern auch jene, die sich der Gesundheitsvorsorge, der sozialen (Re-)Integration, der Pädagogik und der mentalen und emotionalen Unterstützung widmen.

Da die Österreichischen Vertreterinnen bzw. Vertreter jedoch Green Care als Sammelbegriff einführen wollten, eine **einfache Übersetzung** jedoch **nicht möglich** war, einigten sie sich darauf, den Begriff so beizubehalten. Personen, die mit der Thematik nicht vertraut sind, müssen die Inhalte und Zielsetzungen von Green Care ohnedies erläutert werden, egal ob es sich hierbei um einen deutsch- oder englischsprachigen Ausdruck handelt. Es würde zudem die internationale Kommunikation erleichtern, wenn in mehreren Ländern dieselben Ausdrücke mit gleicher Bedeutung in Gebrauch sind. Denn – das war den Teilnehmenden der Arbeitsgruppe eins klar – ein einheitliches Verständnis und ein dementsprechender Gebrauch von Begrifflichkeiten und Definitionen ist nicht nur national, sondern auch international essentiell, um ein im Aufbau befindliches Feld (wie Green Care es ist) sowohl in der Wissenschaft als auch in der Praxis weiter voranzutreiben und zu professionalisieren. Wie soll die Kunde über die Thematik verbreitet werden, wenn nicht einmal die Akteurinnen bzw. Akteure wissen, wovon sie eigentlich genau sprechen? Wie sollen einheitliche Standards und Reglementierungen entwickelt werden, oder Berufsbilder und Forschungszweige, wenn man nicht genau weiß, was dazu gehört und was nicht? Deshalb die Einführung des Sammelbegriffs Green Care in Österreich und der Versuch, diesen auch international durchzusetzen.

Was ist Green Care nicht

Man muss zugeben, dass der Begriff Green Care ein ziemlich breiter ist. Dies ist **gewollt**, auch wenn es die Arbeit nicht automatisch erleichtert. Denn man muss bei der Begriffsdefinition anpassen, dass - obwohl möglichst viele einzelne Disziplinen zu vereinen sind - diese nicht gleichzeitig zu ‚schwammig‘ wird und dadurch jegliche Aussagekraft verliert. „Na aber dann gehört ja doch ohnedies alles dazu“, könnte ein Argument sein, welches man zu hören bekommt. Deshalb muss an dieser Stelle darauf eingegangen werden, was Green Care **nicht** ist und wo die Grenzen liegen:

Nicht jeder Kontakt mit Elementen der Natur ist automatisch eine Green Care Aktivität. Das ausschlaggebende Kriterium ist, dass **immer zumindest** die **Erhaltung**, optimalerweise jedoch die **Verbesserung** des derzeitigen Zustandes einer Person erreicht werden soll. Man hat demnach eine **konkrete Zielsetzung**, die mit Hilfe und der Unterstützung dieser natürlichen Elemente erreicht werden soll. Diese Zielsetzung bezieht sich auf die körperlich/mentale Gesundheit dieser

Person, ihre sozialen Bedingungen, oder ihre pädagogische Entwicklung. Als Beispiel sei die Arbeit einer Postbotin bzw. Postboten genannt: Diese befindet sich oftmals viele Stunden pro Woche ‚an der frischen Luft‘ und sind draußen unterwegs. Dennoch kann in diesem Fall nicht von Green Care gesprochen werden, da das Motiv ein kommerzielles ist.

Gleichzeitig ist Green Care sicherlich **nicht für alle** geeignet. Es soll **kein Ersatz** für andere Angebote, wie etwa Therapieformen für Seele und Körper, schulische Ausbildungen oder die Schulmedizin sein, sondern der Markt soll durch diese Angebote sinnvoll **ergänzt** werden. Denn, obwohl die Einsatzmöglichkeiten sehr breit gefächert sind, gibt es **Grenzen**. Eine Person, die gegen Gräser oder Pollen hoch allergisch ist, hat wahrscheinlich keinen Nutzen an einer gartentherapeutischen Tätigkeit. Und einem Menschen mit einer Tierhaarallergie wird eher geschadet als genutzt, wenn er tiertherapeutische Förderung erfährt. Auch andere Limitierungen sind festzuhalten, wie individuelle Abneigungen oder Ängste gegenüber bestimmten Naturelementen, oder der kulturelle beziehungsweise auf früheren Erfahrungen beruhende Unwille, sich einer bestimmten Green Care Maßnahme anzuschließen. Der persönliche Wunsch und die individuellen Möglichkeiten einer Person müssen immer respektiert werden und es darf keinerlei Zwang ausgeübt werden (vgl. Hauenhofer, 2010).



Sinneseindrücke durch das Begreifen von Pflanzen
© Margit Beneš-Deller UBU „Natur im Garten“



Mit dem Tier erlebt der Mensch die Natur intensiver
© Andreas Beneš

Die eben erwähnte potentielle Schwäche von Green Care – nämlich der breite Ansatz – kann zur **Stärke** werden, wenn dieser Gedankengang zur Prämisse erhoben wird: Aufbauend auf den Wünschen, Fähigkeiten und Zielsetzungen einer Person kann ein **individuelles Programm** gefunden werden, welches konkret auf diese Person zugeschnitten ist. Wenn keine der vorhandene Green Care Disziplinen passt, dann muss etwas anderes gefunden werden. Falls aber doch die eine oder andere Green Care Maßnahme passt, ist zielorientiertes und auf diese Person abgestimmtes Handeln sehr gut möglich. Eben dadurch kann - richtig und qualitativ hochwertig zum Einsatz gebracht - viel Gutes erreicht werden.

2.3.2. Beispiele für Green Care Maßnahmen aus der Praxis

An dieser Stelle sollen einige Green Care Maßnahmen näher erörtert werden, die – neben der Gartentherapie – ebenfalls mittels Unterstützung von Pflanzen und Natur arbeiten. Green Care Maßnahmen – die davon weiter weggehen, wie etwa der Bereich der tiergestützten Therapie und Pädagogik – finden in diesem Buch keine weitere Erwähnung. Für Informationen dazu sind zum Beispiel die Bücher von Fine (2006) oder Olbrich und Otterstedt (2003) zu empfehlen.

Die folgenden Beispiele sind in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet und erheben keinen Anspruch auf globale Vollständigkeit. Eher handelt es sich hierbei um jene Green Care Disziplinen, die im europäischen Raum vorhanden sind.

A. Bauernhofpädagogik – Lernen und Erleben auf dem Bauernhof

Bei dieser Green Care Disziplin wird ein landwirtschaftlicher Betrieb mit all seinen Elementen – also als einheitliches Setting – als Lernumgebung genutzt. In diesem **Setting** enthalten sind unter anderem:

- die Tiere und Pflanzen des Betriebes, und die Produkte, die erzeugt und dann weiter vermarktet werden
- ebenso jene Dinge, die für den Erhalt und die Versorgung dieser Tiere und Pflanzen notwendig sind – zum Beispiel Heu und Stroh, Wasser, Futter, Erde, Dünger, etc.
- zusätzlich alle Gerätschaften, Maschinen und Gebäude, die einen landwirtschaftlichen Betrieb ausmachen
- daneben die landwirtschaftliche Familie, die den Betrieb unterhält, ebenso wie ihre Mitarbeiterinnen bzw. Mitarbeiter und andere hof nahe Personen (TierärztInnen und KontrolleurInnen, etc.,)
- inter- und intrapersonliche Vorgänge und Entwicklungsprozesse, wie etwa unterschiedliche Formen der Gruppendynamik, des Teamworks, der Kommunikation, der Interaktion, des Wissenszuwachses oder der Entwicklung neuer Fähigkeiten
- intensive Anregung aller Sinne - des Sehens, Riechens, Hörens, Schmeckens und Fühlens – auf eine für die Kinder und Jugendlichen oft neuartige Art und Weise (vgl. Haubehofer et al., in prep.)

Mit Bauernhofpädagogik angesprochen werden Gruppen von **Kindern** und **Jugendlichen** – meist Kindergärten oder Schulklassen, die ein- oder mehrmals einen landwirtschaftlichen Betrieb besuchen. Die am häufigsten angesprochenen Altersklassen sind jene der Volksschule, was aber nicht bedeutet, dass Bauernhofpädagogik nicht auch für jüngere und ältere Kinder und Jugendliche sehr viel zu bieten hat.

Wie schon im Namen enthalten ist die grundsätzliche Zielsetzung von Bauernhofpädagogik das **„Lernen“**. Dabei geht es jedoch nicht nur um einen reinen Wissenszuwachs in der Tradition schulischen Lernens. Dieser spielt sicherlich mit eine Rolle, da die Kinder auf einem landwirtschaftlichen Betrieb viel über die Herkunft, die Produktion und die Vermarktung von Nahrungsmitteln lernen können. Ebenso über das ländliche Leben, landwirtschaftliche Berufe, die Versorgung von Tieren und Pflanzen, über Nachhaltigkeit, Natur- und Umweltthemen. Gleichzeitig geht es jedoch auch um **„selbst tun“** und praktisches Erleben, welches neue Räume für die körperliche, mentale und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen bietet.

Und so kann eine Vielzahl von Bereichen genannt werden, in denen Bauernhofpädagogik Wirkung zeigen kann (vgl. Hassink et al., 2009; Haubehofer et al.; 2010b, Haubehofer 2012; Haubehofer et al., 2012a). Diese sollen auf den folgenden Seiten näher umschrieben werden.

Nutzen und Wirkung für den Körper

- Gesunde **Ernährung**: Kinder und Jugendlichen lernen, wo unterschiedliche Nahrungsmittel herkommen und wie sie produziert werden. Sie erhalten Informationen darüber, welche Produkte saisonal und regional zur Verfügung stehen. Zudem erfahren sie, welche Inhaltsstoffe in welchen Produkten enthalten sind. Viele pädagogische Angebote beinhalten auch Koch- und Zubereitungsaktivitäten für die Kinder und Jugendlichen, sodass sie auch gleichzeitig etwas über die produktgerechte Zubereitung von Speisen lernen.



Farbenfrohes Gemüse aus dem Garten
© Andreas Beneš



Für Kinder ist springen, spielen und laufen in der Natur sehr wichtig.
© Gregor Dietrich

- Körperliche **Aktivität**: Viele Kinder und Jugendliche – besonders jene aus dem urbanen Raum, haben heutzutage keine klare Vorstellung mehr von dem Leben und Tun auf einem landwirtschaftlichen Betrieb. Deshalb können sie auch oft nicht einschätzen, mit welcher körperlichen Arbeit die Produktion von Nahrungsmitteln verbunden ist. Gleichzeitig leiden viele Kinder und Jugendliche generell an Bewegungsmangel. Auf einem landwirtschaftlichen Betrieb bekommen sie die Möglichkeit, selbst Hand anzulegen und körperlich aktiv zu sein. Dies fördert einerseits die Fähigkeiten ihrer Grob- und Feinmotorik, und vermittelt ihnen andererseits ein realistisches Bild von den Arbeitsabläufen auf einem Bauernhof.

Nutzen und Wirkung für die Psyche

- Erhöhtes **Verantwortungsbewusstsein**: Der Umgang mit landwirtschaftlichen Gerätschaften, die Versorgung von Pflanzen und Tieren und das Wissen, dass diese von einem abhängig sind und nicht ohne Versorgung mit Wasser und (im Falle der Tiere) Futter überleben können, vermitteln den Kindern und Jugendlichen ein klares Gefühl von Verantwortung. Ebenso wie den Anreiz, für den Betrieb notwendige und wichtige Arbeitsaktivitäten zu setzen. Auch wenn das Wetter kalt und schlecht ist, muss die Arbeit geschehen, oder auch an Tagen, an denen man sich vielleicht nicht so wohl fühlt. Man wird gebraucht, ohne einen geht es nicht.



Manchmal ist das Wetter auch schlecht!
© Andreas Beneš

- Mehr **Selbstvertrauen**: Dieser neu geschärfte Sinn für Verantwortung und die Erkenntnis, auch schwierige Aufgaben meistern zu können (etwa den Umgang mit landwirtschaftlichen Geräten und Maschinen, oder die korrekte Versorgung der Tiere) lässt auch das Selbstvertrauen steigen. Man kann etwas und macht es gut und richtig.
- **Wertschätzung** von Natur und Landwirtschaft: Durch die eigenen Handlungen auf dem landwirtschaftlichen Betrieb erfahren die Kinder und Jugendlichen eine neue Dimension der Wertschätzung für die Landwirtschaft, Pflanzen, Tiere und Natur im Allgemeinen. Zu Dingen, über die man Bescheid weiß und für die man sich selbst aktiv einsetzt, baut man eine Beziehung auf und fühlt sich ihnen dadurch verbunden. Dadurch steigt auch das Gefühl der Wertschätzung.
- **Selbst-Reflexion**: All dies führt im besten Falle zu einer Auseinandersetzung des Kindes/Jugendlichen mit sich selbst und dem eigenen Tun und Handeln, sowie der eigenen Persönlichkeit. Wer bin ich? Was will ich? Was macht mit Freude? Was kann ich gut? Wo kann ich noch an mir arbeiten und wie kann ich diese Defizite ausgleichen? Diese Fragen und noch viele mehr können gestellt werden und regen zur intensiven Auseinandersetzung mit der eigenen Person an.



Kinder Erfahrungswerte sammeln lassen mit unterschiedlichen Tierarten!
© Andreas Beneš

Einfluss und Wirkung auf das Sozialverhalten

- Beziehungsabläufe und **Gruppendynamiken** der Kinder/Jugendlichen untereinander und zu Erwachsenen (der Lehrkraft, Eltern,...): Gemeinsames Arbeiten auf einem landwirtschaftlichen Betrieb kann oftmals dahingehend genutzt werden, eingefahrene Verhaltensmuster im sozialen Umfeld aufzubrechen. Durch die bewusste Sprengung von ‚Cliques‘ stehen einander plötzlich Mitschülerinnen bzw. Mitschüler gegenüber, die in der Schulklasse niemals etwas miteinander zu tun haben. Und mehr noch, man muss als Team zusammenarbeiten, um eine Aufgabe gemeinsam zu bewältigen. Nicht selten sieht man, dass dadurch Persönlichkeitsmerkmale zum Vorschein kommen, die innerhalb des Klassenraumes verborgen bleiben. Der ansonsten immer ruhige und unauffällige Schüler aus der letzten Reihe mausert sich zum Manager und Teamkoordinator der ‚Erntegruppe‘; oder die unmotivierbare Schülerin mit der Totenkopf-Tätowierung wird zur feinfühligsten Betreuerin der Kaninchen. Nicht selten entsteht dadurch neuer Respekt vor den eigenen MitschülerInnen, oder auch vor



Jugendliche im Garten
© DIE GARTEN TULLN

der Lehrkraft und den Eltern. Auch neue Freundschaften können sich anbahnen. Und alles deshalb, weil die Schülerinnen bzw. Schüler aus ihren eingespielten Rollen, die sie sich im Laufe der Zeit in der Schulklasse angeeignet haben, oder in die sie gedrängt wurden, herausgeholt werden, und sich in einem für sie neuen Umfeld anders orientieren und behaupten müssen. Hier stehen auf einmal nicht mehr die schulischen Leistungen, die Kleidung, das Mobiltelefon oder die Menge des Taschengeldes im Vordergrund, sondern jene Eigenschaften, die nötig sind, um die an sie gestellten Aufgaben auf dem landwirtschaftlichen Betrieb Tag für Tag aufs Neue zu meistern.

- Geändertes **Konsumverhalten**: Durch die intensive Auseinandersetzung mit der Herkunft und Produktion von Nahrungsmitteln kann das (zukünftige) Konsumverhalten der Kinder und Jugendlichen beeinflusst werden. Wenn ein Kind weiß, woher Bananen, Mangos und Kiwis kommen, wird es vielleicht eher zu regionalen Produkten greifen, da es diese selbst schon auf dem landwirtschaftlichen Betrieb gesät, gepflegt und geerntet hat (und deshalb mehr Bezug dazu hat). Auch kann es schon in jungen Jahren einen vergleichbaren Einfluss auf das Konsumverhalten der Eltern nehmen, sodass die Früchte dieser Geisteshaltung auch schon jetzt und nicht erst in der Zukunft zum Tragen kommen.



Schmackhaftes Obst lädt zum Verzehren ein.
© Joachim Brocks UBU „Natur im Garten“

- Mehr **Mitarbeit** im familiären Haushalt: Kinder und Jugendliche, die auf einem landwirtschaftlichen Betrieb lernen, welche körperliche Arbeit mit der Produktion von Nahrungsmitteln und dem Erhalt des Hofes verbunden ist, entwickeln auch eher einen Blick für anfallende Tätigkeiten im eigenen familiären Haushalt. Es wird bewusst gemacht, dass sich Geschirr und Wäsche nicht von selbst waschen und der Boden nicht durch den Staubsauger allein gereinigt wird (ebenso, wie der Stall nicht von selbst sauber wird, und es durchaus anstrengend sein kann, jeden Tag das Tierfutter ausgeben zu müssen). Die zuvor umschriebene Zunahme an Wertschätzung und Verantwortungsgefühl kann generalisiert werden und dadurch auf andere Handlungsebenen des Kindes/ des Jugendlichen übertragen werden und somit auch zum Beispiel im eigenen Haushalt zum Tragen kommen.

Pädagogischer Nutzen und Wirkung

- Zuwachs von **Wissen** und **Fähigkeiten**: Auf einem landwirtschaftlichen Betrieb gibt es, bedingt durch seine Vielschichtigkeit, sehr viel zu lernen. Noch größer wird das Angebot, wenn man bedenkt, dass es auch noch sehr viele unterschiedliche landwirtschaftliche Betriebe gibt. Dadurch ergibt sich ein fast unerschöpfliches Lehr- und Lernangebot: über die Haltung und Verpflegung von Tieren; die Aussaat, Betreuung und Ernte von Pflanzen; die Handhabung von Geräten und Maschinen; die Produktion und Vermarktung der Produkte, bis zum Leben auf dem Lande und auf einem Betrieb, über Themen der Nachhaltigkeit, des Natur- und Umweltgedankens. Diese Liste kann mit Sicherheit noch erweitert werden und bietet so für praktisch alle Kinder und Jugendliche viel Neues und Spannendes.
- Lernen außerhalb des Klassenzimmers und mittels neuer **Lerntechniken**: „Sage es mir und ich werde es vergessen. Zeig es mir und ich werde mich daran erinnern. Lass es mich tun und ich werde“



Konfuzius
Quelle: www.wikipedia.at

es verstehen.“ Schon vor etwa 2.500 Jahren wusste Konfuzius, woran im heutigen Schulalltag oft nicht gedacht wird. Und so kann man eine altbekannte Volksweisheit abwandeln und behaupten: „Nicht nur in der Schule, sondern im Leben lernen wir“. Dadurch entsteht auch eine Reihe neuer Lerntechniken: ‚Learning by doing‘ heißt hier die Zauberformel. Besonders in traditionellen Schulformen sind es viele Schülerinnen bzw. Schüler gewohnt, innerhalb ihrer Klassenzimmer von ihren Lehrkräften mit Informationen ‚gefüttert‘ zu werden. Sich durch praktisches Handeln Wissen selbst zu erarbeiten, kommt zumeist nur in Form von Projektaktivitäten im Schulalltag vor. Und auch diese finden zumeist innerhalb der Schule statt. Kindern und Jugendlichen die Erkenntnis zu vermitteln, dass nicht nur in der Schule gelernt werden kann, sondern auch außerhalb, ist für viele eine neue Erkenntnis, da die Schule automatisch mit Lernen (in Form von Frontalunterricht) verbunden wird und jegliche außerschulische Aktivität als ‚Nicht-Lernen‘. Dass Lernen aber auch, möglicherweise sogar nachhaltiger, stattfindet, während man mit den Händen in der Erde wühlt und kleine Salatpflanzen im richtigen Abstand und in richtiger Tiefe in die vorbereitete Erde einbringt, ist

vielen nicht klar, auch wenn sie vorher nicht wussten, wie es gemacht wird und nachher eben plötzlich schon. Sie haben also etwas gelernt, ohne dass es ihnen bewusst war, und ohne dass dies das eigentlich Ziel der Übung war. Lernen gelingt so ganz nebenbei, ohne großen Aufwand, und wird deshalb auch als ganz selbstverständlich empfunden und nicht mehr als enorme Mühe.

- Die Kinder gehen lieber in die **Schule**: Optimalerweise kann man den eben begonnenen Gedanken so weit fortführen, dass regelmäßige Besuche auf landwirtschaftlichen Betrieben dazu führen, dass Schülerinnen bzw. Schüler auch lieber in die Schule gehen. Dies ist sicherlich nicht immer der Fall und soll auch nicht unbedingt die Aufgabe von Bauernhofpädagogik sein. Wenn dies jedoch erreicht werden kann – besonders bei Schülerinnen bzw. Schülern, die es in ihrem traditionellen schulischen Umfeld eher schwer haben - wo Probleme bei der Integration in die Klassengemeinschaft oder im Umgang mit den Lehrkräften vorhanden sind – ist dieser Effekt ganz gewiss nicht zu unterschätzen.
- Entstehung neuer **Berufswünsche**: Bauernhofpädagogik kann dazu beitragen, Kindern und Jugendlichen ein realistisches Bild von der modernen Landwirtschaft zu vermitteln. Viele von ihnen (besonders Stadtkinder) haben vorab noch nie einen Bauernhof aus der Nähe gesehen und beziehen ihre oftmals veralteten oder idealisierten Vorstellungen aus dem Fernsehen oder Bilder- und Kinderbüchern. Die direkten Erfahrungen auf dem Betrieb helfen, ein scharfes und aktuelles Bild zu formen. Dies kann zur Folge haben, dass Kinder und Jugendliche, die vorab keinen Bezug zur Landwirtschaft hatten, plötzlich ihr Interesse dafür entdecken. Es kann aber auch sein, dass jene, die vorab romantische und idealisierte Vorstellungen hatten, nach ihrer Zeit auf dem Betrieb realisieren, dass das Leben auf einem Betrieb mit viel harter Arbeit und täglichen Problemen verbunden ist.

B. ‚Care farming‘ – Therapie, Pflege, Rehabilitation und (Re-) Integration auf dem Bauernhof

Darunter versteht man die Nutzung (mehr oder weniger) authentischer agrarischer Betriebe im Setting von Green Care. Durch den Aufenthalt auf dem Betrieb und die dortigen Aktivitäten und Handlungen sollen die körperliche/mentale Verfassung gesteigert bzw. die sozialen Bedingungen einer Person verbessert werden (vgl. Hassink & van Dijk, 2006; Hine et al., 2008). Je nach Zielset-

zung und Möglichkeiten der jeweiligen Person können die Häufigkeit, die Dauer und die Inhalte der Aufenthalte sehr unterschiedlich gestaltet sein. Wichtig ist, dass immer individuell auf die **Möglichkeiten** dieser Person eingegangen wird und nicht auf ihre Defizite. So können auch viele verschiedene **Zielgruppen** angesprochen werden – Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Beeinträchtigungen, Senioren, Kinder und Jugendliche (zum Beispiel mit sozialen Problemen oder Verhaltensauffälligkeiten), Menschen mit psychischen Problemen, Menschen mit Suchterkrankungen, Menschen, die im Strafvollzug waren, Langzeitarbeitslose oder Personen mit Migrationshintergrund, die Probleme mit der Integration in die Gesellschaft haben. Je nach den jeweiligen Möglichkeiten und Zielsetzungen können die teilnehmenden Personen einer Vielzahl von Aktivitäten nachgehen: von der Ausbildung und dem Arbeitstraining, über Mithilfe bei den täglich anfallenden Aufgaben auf dem Betrieb, dem reinen Tagesverbleib mit Entspannung und Erholung, bis hin zu unterschiedlichen Therapie- und Pflegeformen, die in die landwirtschaftlichen Aktivitäten integriert werden.

Der Bauernhof stellt, je nach Produktionssektor, ebenfalls unterschiedliche Dinge zur Verfügung – Agrar- oder Fortwirtschaft, Nutztierhaltung, etc. Dabei kann der Betrieb vornehmlich auf die agrarische Produktion ausgerichtet sein und seine Rolle als care farm nur am Rande oder im Nebenerwerb erfüllen; oder er kann hauptsächlich auf die Aufnahme oder die (kurz-, mittel- oder langfristige) Unterbringung und Betreuung von Zielgruppen orientiert sein. In diesem Falle dient die landwirtschaftliche Produktion dann nicht mehr dem Erhalt des Betriebes, sondern zur Aktivitäten- und Aufgabenschaffung der Besucherinnen bzw. Besucher. Manche Betriebe bieten auch gezielt unterschiedliche Therapieformen an, wie etwa tiergestützte Therapie (mit Reit-, Nutz- oder Kleintieren) oder Gartentherapie.

Care farming ermöglicht den Anbietern viel Raum zur Entfaltung ihres Angebotes. Dabei ist es interessant zu beobachten, dass es Verfechterinnen bzw. Verfechter unterschiedlicher Credos zu geben scheint: Einige Akteurinnen bzw. Akteure sind der festen Überzeugung, dass eine care farm nur dann erfolgreich sein kann, wenn sie **authentisch** ist - das bedeutet, ein noch intakter agrarischer Betrieb ist, der sein Haupteinkommen durch die landwirtschaftliche Produktion selbst erwirtschaftet, mit einem echten Bauern oder einer Bäuerin in der Leitungsposition. Nur dann handle es sich um eine echte care farm und es sei es für die Zielgruppen möglich, von ihrem dortigen Aufenthalt zu profitieren. Denn die Stärke einer care farm läge in ihrer Authentizität als echter landwirtschaftlicher Betrieb und in der Tatsache, dass es sich eben nicht um eine krankenhaus- oder pflegeheimähnliche Einrichtung handle (vgl. Hassink et al., 2007). Andere sind auch durchaus der Meinung, dass auch eine Einrichtung, die eher einer therapeutischen/pflegenden oder rehabilitierenden Einrichtung ähnelt, durchaus ihre Berechtigung hat und als care farm bezeichnet werden kann, auch wenn dort nicht mehr wirklich ‚produziert‘ wird und keine in der Landwirtschaft tätige Person, sondern Ärztinnen bzw. Ärzte oder Therapeutinnen bzw. Therapeuten an der Spitze stehen. Ihr Argument ist, dass in solchen Einrichtungen auch jene Zielgruppen einen Platz finden, die in der gewinnorientierten Atmosphäre des ersten Modells keinen Platz finden könnten, da sie keine Arbeitsaktivitäten leisten können, sie sehr wohl aber durch den Aufenthalt auf einem zumindest scheinbaren landwirtschaftlichen Betrieb profitieren können. Man denke



Care farming Aktivitäten mit Tieren
© Dorit Haubenhofer



Care farming Aktivitäten im Garten
© Dorit Haubenhofer

hierbei etwa an demenzkranke Personen oder Menschen mit schweren körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen. Beide Argumente haben ihre Berechtigung und so erscheint es wohl sinnvoll, dass sowohl die eine als auch die andere Form vertreten ist und es abhängig ist von dem jeweiligen Teilnehmenden und ihren Zielen, Wünschen und Möglichkeiten, wo sie sich wohl fühlen und woraus sie einen Nutzen ziehen können.

Diesem breiten Spektrum möglicher care farms ist es zu verdanken, dass so viele Personen dort Unterstützung finden können. Deshalb kann es auch nicht verwundern, wenn die Liste möglicher Effekte sehr lang ist. Im Folgenden kann deshalb nur ein Auszug gegeben werden, der einige markante Wirkungsweisen beleuchtet (vgl. zum Beispiel Hassink, 2006; Hassink & van Dijk, 2006; Sempik et al., 2010).

Nutzen und Wirkung für den Körper

- Alle **Sinne** werden angeregt: Auf einem landwirtschaftlichen Betrieb ist es anders als in einem Krankenhaus, einem Heim, oder Gefängnis. Alles sieht anders aus, riecht anders, hört und fühlt sich anders an und schmeckt anders. Alle Sinne werden dort auf neue und spannende Weise angeregt, ohne eine Reizüberflutung herbeizuführen. Durch die klare Luft und die ruhige Umgebung werden Farben und Geräusche zumeist individueller und deutlicher wahrgenommen. Der Aufenthalt in der Natur führt außerdem dazu, dass man die Tageszeiten, die Saisonen und einzelne Wetterlagen deutlicher wahrnehmen kann. In einem das ganze Jahr hindurch gleich bleibend temperierten Heim oder Krankenhaus beginnen die Tage, Wochen und Monate ineinanderzufließen und erlebt man den Fluss der Zeit vornehmlich durch das ein- oder ausgeschaltete Kunstlicht in den Räumlichkeiten. Erst wenn man selbst wieder in Wind und Regen auf dem Feld steht, oder frühmorgens bei beginnender Sommerhitze den Stall ausmistet, wird man sich seiner wieder bewusst.
- Regelmäßige Arbeit erzeugt **Rhythmus** und **Struktur**: Das Leben auf dem Lande ist oftmals ruhiger und gleichmäßiger als das Leben in der Stadt. Viele Tätigkeiten wiederholen sich in mehr oder weniger kurzen Abständen, wie etwas das Aufstehen und Schlafengehen zur selben Stunde, die Mahlzeiten und die Arbeitsaktivitäten. Gerade für Personen, die Probleme haben, sich in ihrem Alltag zurechtzufinden, können diese Regelmäßigkeiten viel Sicherheit und Selbstvertrauen bedeuten. Sie lernen wieder jeden Tag am Morgen aufzustehen, ihren Tag mit sinnvollen Handlungen und regelmäßigen Mahlzeiten zu füllen und abends wieder müde, aber zufrieden einzuschlafen.
- Körperliche **Aktivität**: Hohe Energielevel können durch die körperliche Arbeit verringert werden. Menschen, die einen hohen Bewegungsdrang haben, können diesen in den zumeist weitläufigen Arealen eines landwirtschaftlichen Betriebes mit seinen vielfältigen Möglichkeiten zur körperlichen Ertüchtigung gut abbauen. Wer nach einem Tag auf dem Feld oder im Stall noch immer nicht erschöpft ist, hat etwas nicht richtig gemacht. Ebenso können niedrige Energie- und Kraftreserven langsam aufgebaut werden. Ein Bauernhof bietet auch viele sitzende oder ruhige Tätigkeiten, bei denen körperlich schwache Personen wieder zu Kräften kommen können.
- Schulung von **Grob- und Feinmotorik**: Mithilfe der vielen großen und kleinen Maschinen und Gerätschaften, die auf einem Bauernhof zum Einsatz kommen, können viele Defizite der Grob- und Feinmotorik trainiert werden. Man denke an das Bedienen der Fahrzeuge und andere motorisierte Maschinen, bis hin zu Scheren, Schaufeln, Harken und die eigenen Finger, mit denen man Beeren oder Obst pflückt, Samen in die Erde einbringt, Gemüse putzt, oder Tiere füttert. Auch hier ist für jeden etwas dabei.



Das viele Arbeiten macht hungrig.
© Dorit Haubenhofer



Alle Tiere wollen artgerecht versorgt werden.
© Dorit Haubenhofer

Nutzen und Wirkung auf die Psyche

- Ein Bauernhof **unterscheidet** sich von der gewohnten Umgebung eines Teilnehmenden: Die wenigsten Personen, die auf eine care farm gehen stehen in direktem Kontakt zur Landwirtschaft. Viele wohnen in einer nahe gelegenen Stadt, oder sind Patientinnen bzw. Patienten eines Krankenhauses, Heims oder einer anderen therapeutischen oder rehabilitierenden/ resozialisierenden Einrichtung. Und so zeichnet sich ein landwirtschaftlicher Betrieb schon alleine durch die Tatsache aus, dass

hier keine typische Krankenhaus- oder Heimatmosphäre herrscht. Es riecht anders, es sieht anders aus, es gibt andere Personen, die anders gekleidet sind, ebenso wie eine andere Umgebung durch Pflanzen und Tiere. Man ist an einem anderen Ort. Dies führt dazu, dass eingefahrene Denk- und Handlungsmuster unterbrochen werden, dass man sich an diesem neuen Ort auch als neue Person findet und definieren kann. Zudem spiegelt ein Bauernhof eine gewisse Haltung und einen gewissen Lebensstil wider. Dieser kann als Vorbild herangezogen werden, nach dem man auch sein eigenes Leben neu gestalten und ausrichten kann.



Die Idylle des ländlichen Lebens ist vielerorts noch erhalten.
© Nicole Hörner

- Ein Bauernhof bietet **Raum** und **Ruhe**: Dies knüpft nahe an dem eben erwähnten Gedankengang an. Auf dem Land ticken die Uhren anders, nämlich zumeist langsamer und optimal erweise im Einklang mit der Natur, den Tageszeiten und den Saisonen. In der idealisierten Darstellung eines landwirtschaftlichen Betriebes, wie sie auf care farms des Öfteren zu finden ist, gibt weniger Hektik und Sinneseinflüsse als in der Stadt; die Seele kann zur Ruhe kommen. Man kann den Blick wieder schweifen lassen und bleibt mit dem Auge nicht gleich an der nächsten Hauswand, Werbetafel oder Mauer hängen. Alles ist offen und weit. Man kann die Stille wieder hören, vermischt mit den Geräuschen des Windes, den Tieren und anderen Aktivitäten auf dem Betrieb. Sirenen, schimpfende Rufe, Autohupen und Straßenlärm fehlen. Dies führt zu einem Stressabbau und in Folge zur Verminderung von belastenden Gefühlen wie Depressionen und Ängste, was mit der Hebung der Stimmung und der generellen Gemütsverfassung einhergeht. In der Biophilia Hypothese nach Wilson (vgl. zum Beispiel Kellert & Wilson, 1993), der Attention Restoration Theory nach Kaplan

und Kaplan (vgl. zum Beispiel Kaplan & Kaplan, 1989) und Ulrich's Stress Recovery Model (vgl. zum Beispiel Ulrich 1984; Ulrich et al., 1991) sind Beispiele für Theorien und Modelle, die diese Phänomene näher beleuchten und auf die Hintergründe eingehen. Daneben gibt es natürlich noch viele andere (vgl. Sempik et al., 2010).

- Ein Bauernhof ermöglicht den **Kontakt** zu **Natur**, Pflanzen und Tieren: Ähnlich wie die Natur, haben auch Pflanzen und Tiere an sich einen beruhigenden und Stress abbauenden Effekt auf Menschen (vgl. zum Beispiel Kaplan, 1995; Kellert & Wilson, 1993; Odendaal & Meintjes, 2003). Der Geist kann zur Ruhe kommen, sich wieder sammeln und fokussieren. In Folge kann die Konzentration geschärft und zielgerichtet eingesetzt werden. Die Arbeit in einem Garten oder die Versorgung der Tiere hat jedoch auch noch weitere positive Wirkungsweisen: Das Durchleben der Jahreszeiten, beziehungsweise des bei Tieren oftmals schnelleren Lebenszyklus können als Metaphern herangezogen werden für das eigene Leben, die eigenen Probleme und den Umgang damit.



Eine Stadt wirkt oft kalt und grau.
© Stefan Streicher



Demgegenüber wird die Natur als ruhig und angenehm empfunden.
© Stefan Streicher

- Erhöhtes **Verantwortungsbewusstsein** und **Selbstwertgefühl**: So wie bei der Bauernhofpädagogik für Kinder- und Jugendgruppen können auch auf care farms Verantwortungsgefühl und Selbstwert gesteigert werden. Die zugrunde liegenden Mechanismen sind hierbei dieselben: Man stellt sich einer Aufgabe, die eine gewisse Herausforderung darstellt (etwa die Versorgung der Tiere oder Pflanzen) und die man über einen längeren Zeitraum ausführen kann (auch nachdem die erste möglicherweise vorhandene Euphorie verfliegen ist und die Aufgabe körperlich und/oder geistig anstrengend wird). Da man sich dieser Aufgabe verbunden und verpflichtet fühlt, stellt man sich der Herausforderung und übernimmt somit die Verantwortung für die korrekte Durchführung. Wenn man es dann geschafft hat, ist dies Balsam für den Selbstwert und man kann zu Recht stolz sein auf das Ergebnis.

Nutzen und Wirkung auf das Sozialverhalten

- Man ist Teil einer **Aktivitäten-** oder **Arbeitsgemeinschaft** und macht etwas Sinnvolles: Auf einem landwirtschaftlichen Betrieb – sei es nun ein Betrieb mit echter marktorientierter Produktion oder einer mit einem eher therapeutischen Ansatz – gibt es immer viel zu tun. Tiere und Pflanzen müssen versorgt werden, die Produkte müssen weiterverarbeitet und falls gegeben vermarktet werden. Die Gebäude und sonstige Infrastruktur muss erhalten werden, es muss gekocht, geputzt und gewaschen werden. Ebenso muss man sich um Büro und um die Administration kümmern. Tagesaktivitäten in einem Krankenhaus, Heim oder einer anderen medizinisch-sozialen Einrichtung mangelt es oftmals an Sinnhaftigkeit: Im Prinzip ist es egal, ob alle Patientinnen bzw. Patienten daran teilnehmen, oder nicht. Sie fragen sich nach dem Warum. Auf einem agrarischen Betrieb zählt jede Hand und die Mitarbeitenden müssen zusammenarbeiten, wie Zahnräder ineinander greifen und mit ihren Aktivitäten Handlungsketten bilden. Nur so kann der Betrieb erhalten werden. Jede Aufgabe ist gleichbedeutend, egal wie klein und

unwichtig sie anfangs auch erscheinen mag, da sie nicht für sich alleine steht, sondern in die Abläufe und Regelkreise des Betriebes eingebettet ist. Man gießt nicht nur die Blumen; man bewässert die Pflanzen, da sie sonst vertrocknen und nicht mehr verkauft werden können. Man schält nicht nur Erbsen; man erstellt ein Produkt, welches verkauft oder eingelagert und im Winter selbst zubereitet und verzehrt werden kann.

- Man wird **Willkommen geheißen** als Helfender, Kollegin bzw. Kollege und Mitarbeitender: Durch diese sinnvollen Tätigkeiten wird man durch die Familie der Landwirtinnen bzw. Landwirte auf dem Betrieb gerne gesehen – mehr noch, es fällt auf, wenn man nicht da ist, da diese Aufgaben dann liegen bleiben oder von jemand anderem zusätzlich übernommen werden müssen. Dies hat zur Folge, dass auf einer care farm nicht die Einschränkungen und Probleme im Vordergrund stehen (auch wenn diese natürlich bei der Wahl und Zuteilung der Tätigkeiten immer berücksichtigt werden müssen), sondern die Möglichkeiten und Fähigkeiten einer Person. Auch Teilnehmende mit starken körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen, oder demenzkranke Personen können viele Handgriffe ausführen, die darauf zugeschnitten sind, was sie eben **schon** können. Und sei es auch nur zum Beispiel das Polieren von Kürbissen – jemand muss diese Aufgabe sowieso machen, denn ein glänzender Kürbis sieht viel attraktiver aus und lässt sich auf dem Markt deutlich besser verkaufen.
- Entstehung neuer Bekannt- und **Freundschaften**, beziehungsweise **Arbeitsverhältnisse**: Durch die Tatsache, dass man auf dem Betrieb Teil einer zusammenhängenden Arbeitsgemeinschaft ist, entstehen viele unterschiedliche Formen der Kooperation und Interaktion, sowohl im eigentlichen Arbeitsumfeld, aber auch im privaten Kreis. Falls eine Landwirtin bzw. ein Landwirt zugegen ist, kann diese Person als Vorbild fungieren, auf den man hören muss und von dem man viel lernen kann. Mit den Kolleginnen bzw. Kollegen arbeitet man zusammen und kann auch seine Pausen und Freizeit gemeinsam verbringen. Externe Personen und Besuchende (TierärztInnen, KontrolleurInnen, KonsumentInnen, etc.) müssen begrüßt, herumgeführt und bewirtet werden. Dies alles trainiert den Umgang und die Kommunikation mit vielen unterschiedlichen Personen, mit denen man in sehr unterschiedlichen sozialen Bezugsverhältnissen steht. Wie gehe ich korrekt mit dieser Person um? Wie rede ich sie an? Was spreche ich mit ihr? Welche Mimik und Gestik setze ich ein? Welches ist das in dieser Situation korrekte Verhalten? Diese und viele weitere Herausforderungen gilt es zu beachten und zu trainieren.



Gemeinschaftliches Arbeiten auf dem Feld.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Wussten Sie übrigens, dass es sich bei dem Begriff der **„Sozialen Landwirtschaft“** um einen Sammelbegriff handelt? Es werden darunter all jene Green Care Maßnahmen zusammengefasst, die auf landwirtschaftlichen Betrieben stattfinden – also Bauernhofpädagogik, care farming und auch geschützte Arbeitsplätze und Werkstätten (ein Modell, welches zum Beispiel in Deutschland recht verbreitet ist).

C. ‚City farming‘- wie man Gärtnern und Landwirtschaft in die Stadt holen kann

Hierbei handelt es sich um **Schreber- und Gemeinschaftsgärten** innerhalb von Ballungsräumen. Diese können sowohl am Rand eines urbanen Gebietes liegen, oder direkt in dessen Mitte. Diese Gärten sind kein neues Phänomen in Städten, sondern bestehen, seit es die großen Städte/ Ballungsräume selbst gibt. Früher handelte sich hierbei um Grünlandparzellen, auf denen hauptsächlich Obst und Gemüse für den Eigenverbrauch angebaut werden konnten. Sie wurden durch Privatfamilien oder Einzelpersonen betreut, und was sie auf dieser Parzelle produzierten, konnten sie dann auch selbst konsumieren. Ausschlaggebend dabei war, dass diese Grünlandpartzelle nicht Teil der eigentlichen Wohnfläche dieser Personen war (wie zum Beispiel ein Garten rund um das Wohnhaus) (vgl. Hassink, 2006).

Besonders in Zeiten, in denen die Versorgung mit (frischen) Nahrungsmitteln in Städten schlecht war (etwa während vermehrter Kriegsaktivitäten des Landes), waren Schreber- und Gemeinschaftsgärten weit verbreitet. Diese wurden meist von den einzelnen Stadtregierungen eingerichtet und an die Stadtbevölkerung ausgegeben. In den letzten Jahrzehnten wurden viele jedoch wieder aufgelassen, um Wohnsiedlungsprojekten zu weichen.



Die private Nutzung von Gärten zur Eigenproduktion ...
© Natur im Garten/Alexander Haiden



... von Obst und Gemüse ist heutzutage oftmals verloren gegangen.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Neben diesem Nutzen der Nahrungsmittelproduktion erfüllen diese Gärten noch eine Reihe anderer Funktionen, die sie auch als Green Care Maßnahme auszeichnen. Aus gegebenem Anlass soll im Folgenden vermehrt auf diese Eigenschaften eingegangen werden.

Schon im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts wurden sie nicht nur zum Zweck der Nahrungsmittelgewinnung genutzt, sondern auch für rekreative Aktivitäten, um dem Stadtleben zu entkommen, Sonne, Luft und Natur genießen zu können. Der Gemüsegarten wurde zum Ziergarten (oder Kombinationen von beidem) (vgl. Hassink, 2006). Heutzutage ist die Zahl der Schreber- und Gemeinschaftsgärten in vielen europäischen Städten wieder drastisch gesunken. Zudem befinden sie sich zumeist an den Stadträndern. Ihre Funktion ist hauptsächlich jene von Ziergärten mit Erholungscharakter, zur Gewinnung von Lebensmitteln werden sie kaum noch eingesetzt.

Dahingehend kann man auch ihre Funktionen umschreiben:

Nutzen und Wirkung für den Körper

Im Prinzip sind hier einmal mehr all jene Funktionen und Eigenschaften anzuführen, die Pflanzen und Natur auf die körperliche Gesundheit von Menschen haben können. Einige davon - mit besonderem Augenmerk auf die Eigenschaften von Schreber- und Gemeinschaftsgärten- sind:

- Anregung der **Sinne**: Ein Garten innerhalb einer Stadt stellt – ebenso wie ein Park oder eine andere Grünfläche – einen starken Kontrast zu den bebauten Stadtteilen dar. Alle Farben, Geräusche und Gerüche sind plötzlich anders. Dadurch werden die Sinne auf eine ganz neue Weise angeregt. Besonders durch die Tatsache, dass der Garten innerhalb der Stadtgrenzen liegt, wird dieser Wechsel von ‚Grau auf Grün‘ sehr schnell vollzogen. Die Sinne werden nicht langsam an die neuen Eindrücke gewöhnt, wie es etwa der Fall ist, wenn man sich langsam aus der Stadt hinaus auf´s Land begibt. Deshalb fallen die Unterschiede noch heftiger auf. Man ist plötzlich in einer anderen Welt, ohne dass man sich besonders weit bewegt hat.
- Pflanzen verändern das **Mikroklima** von Städten: Sie übernehmen wichtige Funktionen der Temperatur- und Feuchtigkeitsregulierung, spenden Schatten, reinigen das Wasser und die Luft, binden CO₂ und produzieren Sauerstoff. All diese Eigenschaften wirken auch auf die Physiologie des menschlichen Körpers. Besonders im Sommer können diese Eigenschaften sehr wohltuend sein, wenn die Städte sich aufheizen und der Körper durch die hohen Temperaturen, Staub und Verkehrsabgase besonders belastet wird.
- Körperliche **Aktivität**: So wie jeder Garten regen auch Schreber- und Gemeinschaftsgärten zu körperlicher Aktivität an. Egal, welche Jahreszeit, in einem Garten gibt es immer etwas zu tun und so schafft man sich mit einem Garten eine Quelle ganzjähriger körperlicher Arbeit: Sei es die Nachbereitung des Gartens nach der Wachstumsphase, beziehungsweise die Vorbereitung des Gartens auf den kommenden Winter; sei es das Einbringen der Pflanzen und Stecklinge im Frühling; oder das Bewässern, Unkraut jäten, Zurückschneiden und Ernten im Sommer; oder auch das vorlaufende Ernten und Einwintern im Herbst, um nur einige Beispiele zu nennen.
- Gesunde **Ernährung**: Sollte der Schreber- oder Gemeinschaftsgarten noch immer zur Gewinnung von Nahrungsmitteln genutzt werden, ist auch diese Funktion nicht zu unterschätzen. Man produziert sein eigenes Obst und Gemüse, welches man dann auch verarbeiten kann, um so Vorräte für die kommenden Monate zu haben. Man muss sich sein Obst und Gemüse nicht kaufen und hat auf diese Weise immer jene Produkte mit den kürzesten Transportwegen zur Verfügung (von der Pflanze auf den Teller), die noch dazu saisonal abgestimmt sind.

Nutzen und Wirkung für die Psyche

Ein Garten innerhalb einer Stadt bietet seinen Nutzenden die Möglichkeit, für die Dauer des Aufenthaltes dem Stadtleben zu ‚**entfliehen**‘. Man schafft sich seine eigene kleine grüne Oase und somit einen Ort der Ruhe und Entspannung. Insofern wirken auch hier wiederum generell die positiven Wirkungen von Pflanzen und Natur auf die Psyche des Menschen. An dieser Stelle können- mit besonderem Augenmerk auf die Eigenschaften von Schreber- und Gemeinschaftsgärten- genannt werden:

- Möglichkeit zu mehr innerer **Ruhe** und **Ausgeglichenheit** und somit weniger Stress: Gerade die Tatsache, dass sie innerhalb der Stadt liegen und somit schnell zu erreichen sind, ohne je-



Aus der Luft zeichnen sich Schrebergärten deutlich gegen die umgrenzende Stadt ab.
© www.kgv-zukunft.at



In pflanzenlosen Stadtteilen herrscht oftmals ein trockenes und heißes Mikroklima.
© Andreas Beneš



Ein Garten bietet die Möglichkeit zu körperlicher Aktivität.
© Joachim Brocks UBU „Natur im Garten“



Die Eigenproduktion von Gemüse kann zu einer gesunden Ernährung beitragen.
© Natur im Garten/Alexander Haiden



Nutzung gemeinschaftlicher Grünflächen für sportliche Aktivitäten
© Stefan Streicher



Gartenarbeit liefert psychische Entspannung.
© DIE GARTEN TULLN



Beschaulichkeit im Schrebergartenareal
© Andreas Beneš

doch den öffentlichen Charakter eines Parks zu haben, kommt dem Stressabbau zugute. In einer der Allgemeinheit zugänglichen Anlage hält man sich selten ganz alleine auf und fühlt sich schnell beobachtet. Was trage ich? Wie verhalte ich mich? Wie sehen mich andere? Dies sind alles Fragen, die man sich bewusst oder unbewusst stellen kann, wenn man sich in einem Park oder einer anderen öffentlichen Grünanlage befindet. In einem Schrebergarten jedoch ist es egal, ob man geschminkt oder ungeschminkt ist, welche Kleidung man trägt und ob die Frisur passt. Man muss keinen Sport machen, ein Buch lesen oder etwas anders ‚tun‘, um nicht als Tagträumerin bzw. Tagträumer oder Erwerbsloser zu gelten, weil man untertags auf der Wiese sitzt. In einem Gemeinschaftsgarten ist man zwar auch selten allein, man kann sich jedoch auf seine eigene Parzelle konzentrieren und keiner nimmt es einem übel, wenn man dies tut und sich darauf einstellt.

- Höhere **Schlafqualität**: Arbeiten im Grünen und an der frischen Luft ist körperlich anstrengend. Bei den gleichzeitig auftretenden entspannenden und stressreduzierenden Eigenschaften von Natur und Pflanzen führt dies häufig zu einer besseren Schlafqualität. Besonders in Schrebergärten kann dieser Effekt auftreten, wenn sich auf der Parzelle auch ein Häuschen mit Übernachtungsmöglichkeiten befindet. Inmitten einer Schrebergartenanlage kommt es zumeist zu einer reduzierten Lärmbelastung durch die verringerten Geräusche der Stadt, sodass man sich nachts weniger dadurch gestört fühlt und man auch einmal bei offenem Fenster schlafen kann, was wiederum die Sauerstoffversorgung beim Schlafen erhöht. Dieser Vorteil ist freilich nur in Schrebergärten mit Übernachtungsoption gegeben; bei Gemeinschaftsgärten ist er hingegen nicht zu finden.
- Verbesserung des allgemeinen psychischen **Wohlbefindens** und eine positivere Lebenseinstellung: Die oben genannten Punkte können im besten Fall zu einer allgemein besseren Gemütslage führen und zu einer positiveren Einstellung zu sich und dem eigenen Leben. Wenn man in sich selbst ruht und seelisch ausgeglichen ist (besonders bei verbesserter Schlafqualität durch Reduktion der körperlichen Erschöpfung) kann man - mental und körperlich fit - das eigene Leben bewusst genießen, hat mehr Energien für die alltäglichen Herausforderungen und kann diese zumeist auch besser meistern.

Nutzen und Wirkung auf das Sozialverhalten

- Entstehung sozialer **Gemeinschaften**: In einem Schrebergarten oder Gemeinschaftsgarten gibt es viel ehrenamtliches Engagement und Einsatz von Freizeit. Man ist eine mehr oder weniger in sich geschlossene Einheit mit vielen Gruppendynamiken, bis hin zu Vereinsfunktionen. Allgemeine Richtlinien des zwischenmenschlichen Zusammenlebens, wie etwa Respekt und Toleranz, mit allen dazu gehörenden Rechten und Pflichten, spielen hier eine wichtige Rolle. Dies wird durch die Tatsache möglich, dass man nicht alleine ist und sich mit seinen ‚Parzelle-Nachbarn‘ abstimmen muss, um ein friedliches Neben- und Miteinander garantieren zu können; gleichzeitig haben alle die gleichen Interessen (Suche nach einem Ort der Ruhe und Entspannung, Freude an Pflanzen und Tieren, etc.). So erscheint es zumeist leichter, sich den anderen verbunden zu fühlen und eine gute Kommunikationsbasis zu finden.

- **Miteinbeziehung** der Bewohnerinnen bzw. Bewohner in die Entwicklungsprozesse ihres Stadtteils: Wenn die Gemeinschaft eine Einheit nach innen bildet, kann sie kohärent und gestärkt nach außen auftreten und ihre Wünsche und Ideen an Dritte (etwa StadtpolitikerInnen) weitergeben. Und so kann sich eine Schrebergarten- oder Gemeinschaftsgartengruppierung auch leichter in die Prozesse und Gestaltungsaktivitäten des betroffenen Stadtteils einbringen. Dies führt dann im besten Falle dazu, dass die Grünanlage dieser Gruppierung auch in Zukunft erhalten bleibt und nicht Bau- und Wohnanlagen weichen muss. Wenn der Schreber- und Gemeinschaftsgarten ein urbanes Schmuckkästchen ist, und die darin aktiven Bewohnerinnen bzw. Bewohner eine gute Verbindung zur Stadtpolitik pflegen, kann dies dem Erhalt der jeweiligen Anlage nur nützlich sein.
- Integration urbaner **Randgruppen**: Schreber-, besonders jedoch Gemeinschaftsgärten stellen ein unerschöpfliches Reservoir sozialer Integration dar. Dies gilt besonders (wenn auch sicher nicht ausschließlich) für städtische Randgruppen, zum Beispiel mit Migrationshintergrund. Gemeinsames Arbeiten in einer Grünanlage schafft ein soziales Band und man kommt leichter ins Gespräch. Man teilt gemeinsame Interessen und Wünsche und zieht an einem Strang, um Erfolge zu erzielen. Dies wiederum bekämpft Isolation (oftmals die Ursache vieler sozialer Probleme) und schafft ein Gefühl des Wissens um den Anderen sowie soziale Verbundenheit. Dies alles schafft mehr Zusammenhalt, man wird eine Gemeinschaft, in der die Personen umeinander bemüht sind und einander helfen. Im besten Falle kann dies auch zu einer verminderten (Klein)Kriminalität im jeweiligen Stadtteil führen, sowie zu weniger Vandalismus. Denn jene Personen, die aktiv in die Gestaltung der Grünflächen involviert werden, haben auch weniger Anlass, diese zu zerstören, zu verschmutzen, oder Unruhe darin zu stiften.
- **Kulturelle** Funktion: Schreber- und Gemeinschaftsgärten können auch die übrige Bevölkerung des jeweiligen Stadtteils ansprechen. Dies kann zum Beispiel über einen Tag der offenen Tür erreicht werden, bei dem über die laufenden und zukünftigen Aktivitäten gesprochen wird. Ebenso sind Ausstellungen etwa von Kunstwerken möglich, bei denen lokale KünstlerInnen, DichterInnen und SchriftstellerInnen die Ergebnisse ihrer Arbeit präsentieren. All diese Aktivitäten sorgen dafür, dass die Grünanlage einen fixen Bestandteil des jeweiligen Stadtteils ausmacht, lokal gut etabliert ist und allgemeine Anerkennung und Akzeptanz findet.



Interkultureller Austausch im Gemeinschaftsgarten ...
© Marianne Haider



... ermöglicht gegenseitiges Lernen und Verstehen.
© Marianne Haider



Grünanlagen können auch eine Stätten der Kunst sein.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Pädagogischer Nutzen und Wirkung

- **Lernen** über die Umwelt, die Natur, die Nahrungsmittelproduktion sowie die Pflege von Zierpflanzen: Wie alle Aktivitäten, bei denen man selbst Hand anlegen kann, bieten Schreber- und Gemeinschaftsgärten die Möglichkeit praktische Erfahrungen zu sammeln über die Haltung und Pflege von Zierpflanzen, die Produktion von Nahrungsmitteln, über Pflanzen, Tiere und die Natur im Allgemeinen. Der Vorteil dieser Grünanlagen, im Vergleich zu etwa Bauernhofpädagogik, ist, dass sie den darin aktiven Personen jederzeit und das ganze Jahr hindurch zur Verfügung stehen. Man geht nicht für einen gewissen Zeitabschnitt und eine vordefinierte Dauer zu jemandem, um mit dessen Pflanzen zu arbeiten, sondern man hat seine eigene kleine Parzelle,



Eine erfolgreiche Ernte ist ein Moment des Stolzes.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

in der man so viel und so oft Zeit verbringen kann, wie man möchte. Dies bietet auch die Möglichkeit zu experimentieren. Wenn die Bohnenzucht im einen Jahr nicht funktioniert, kann man daraus lernen und es im nächsten Jahr wieder probieren (oder man erkennt, dass die Parzelle zur Bohnenzucht aus welchen Gründen auch immer nicht geeignet ist und man muss sich etwas anderes überlegen). Kreatives Gestalten nach den eigenen Wünschen und Fähigkeiten, ausprobieren, lernen und es besser machen; all diese Dinge brauchen Zeit und die Ruhe, sich kontinuierlich über mehrere Jahre aktiv mit Pflanzen und Gartengestaltung zu beschäftigen.

- **Lernen voneinander:** Schreber- und Gemeinschaftsgärten haben zudem den Vorteil, dass man in sozialem Austausch mit den anderen Personen der Grünanlage stehen kann. So kann man sehr leicht Erfahrungen austauschen und voneinander lernen. Dies ist besonders vor dem Hintergrund multikultureller Gemeinschaften interessant. Welche Zier-, Obst- und Gemüsepflanzen werden in anderen Kulturen angebaut? Wie kann man sie verarbeiten, verkochen oder lagern? Welche Gewürze sind in anderen Ländern beliebt und für welche Gerichte kann man sie verwenden? Die eigene Speisen- und Gewürzpalette kann dadurch ungemein bereichert werden.

D. ‚Green exercise‘ – Bewegung in der Natur zu therapeutischen Zwecken

Diese Green Care Disziplin wird hauptsächlich in Großbritannien praktiziert, ist aber auch in anderen europäischen Ländern anzutreffen, wenngleich auch oft nicht unter diesem Namen. Der zugrunde liegende Gedanke ist, dass physische Aktivitäten Körper und Geist gut tun und dass es einen Zusammenhang gibt zwischen der physischen und psychischen Gesundheit einer Person (vgl. zum Beispiel Stathopoulou et al., 2006). Bei der green exercise werden diese Formen der körperlichen Aktivität in einen natürlichen Rahmen gesetzt (Garten, Park, Wälder und Felder, etc.), um auf diese Weise sowohl die positiven Effekte durch die Bewegung selbst, also auch jene der Natur selbst nutzen zu können. Es wird nicht nur Sport gemacht, sondern er wird draußen in der Natur praktiziert. Die Zielsetzungen sind logisch: **Verbesserung** der körperlichen **Fitness** (durch die Bewegung), **Verminderung** belastender **seelischer Einflüsse**, wie etwa Stress, Depression oder Trauer und eine Verbesserung der Stimmung und des Gemütszustandes, jeweils durch die Bewegung und die Wirkung der Natur. Der Art der Bewegung sind bei green exercise übrigens kaum Grenzen gesetzt. Von gemütlichem Gehen, über Walken, Wandern oder Laufen, bis hin zu Radfahren, Reiten, Klettern, oder Paragleiten ist vieles und noch mehr möglich. Green exercise kann auch in Form eines therapeutischen oder rehabilitierenden Programms umgesetzt werden – in diesem Fall wird die Art der Bewegung oder des Sportes durch Ärztinnen bzw. Ärzte oder Therapeutinnen bzw. Therapeuten genau auf die Bedürfnisse und Ziele der jeweiligen Klientinnen bzw. Klienten abgestimmt. Die Einheiten können dann individuell, oder in einer Gruppe abgehalten werden, was zudem noch Gruppendynamiken und Teamgeist als zusätzlichen Motivator ins Spiel bringt (vgl. Hine et al., 2008).

An sich ist der Bereich von green exercise als Therapie oder Rehabilitation ein recht kleiner und auch lokal begrenzt (hauptsächlich auf Großbritannien). Dennoch gibt es bereits ein paar Forschungsergebnisse. Eine Vorreiterrolle in der Erforschung und praktischen Implementierung von green exercise (auch mit therapeutischem Ansatz) hat die Universität Essex in Großbritannien übernommen. Hier wird seit Jahren intensiv an den Wirkungsweisen von green exercise geforscht und die positiven Effekte an die Gesellschaft weitergegeben. Die Ergebnisse wurden im Jahr 2008 von Hine et al. zusammengefasst.

In ihren Studien konnten unter anderem die folgenden Wirkungsweisen aufgezeigt werden:

Wirkung und Nutzen für den Körper

- **Erschöpfung** durch körperliche Aktivität: Nach körperlicher Anstrengung, etwa in Form von Sport, machen sich Müdigkeit und Erschöpfung breit. Dieses Gefühl unterscheidet sich für die meisten von jener Art der Erschöpfung, die nach einem Tag sitzender Tätigkeiten im Büro oder am Computer empfunden wird. Die Muskeln schmerzen, aber dennoch ist man glücklich und fühlt sich lebendig, froh und stolz über das was erreicht wurde. Dies liegt an der Mischung unterschiedlicher Hormone, die während und nach körperlicher Aktivität vermehrt ausgeschüttet werden, wie etwa Adrenalin und Endorphine.
- **Senkung des Blutdrucks:** durch Bewegung und Sport in der Natur kann auch der Blutdruck gesenkt werden, wie etwa Studien der Universität Essex zeigen. Laut der Studie zeichnen beide Faktoren – die Bewegung an sich und die entspannende ruhige natürliche Umgebung – dafür verantwortlich.



Körperliche Ertüchtigung tut Körper und Seele gut.
© Stefan Streicher

Psychischer Nutzen und Wirkung

- Erhöhung des **Selbstwertgefühls:** Besonders wenn die Bewegung im Rahmen einer herausfordernden Sportart ausgeführt wird, kann dies enorm zur Steigerung des Selbstwertgefühls beitragen. Gefühle wie Glück und Stolz werden empfunden. Dies motiviert natürlich auch gleichzeitig, es erneut zu probieren und sich regelmäßig dieser Sportart zu widmen. Wichtig ist hierbei, dass das Niveau an die Teilnehmenden angepasst wird, sodass sich auch schon in einem frühen Stadium erste Erfolgsergebnisse schnell erreichen lassen. Wenn die Anforderungen zu hoch geschraubt sind, tritt eher der gegenteilige Effekte ein, man ist frustriert und unmotiviert weiterhin dabei zu bleiben. Gleichzeitig darf das Niveau aber auch nicht zu gering angesetzt werden, da sich sonst schnell Langeweile und Faulheit breit machen.
- Verbesserung der allgemeinen **Stimmung:** Dies drückte sich in den Studien der Universität Essex vornehmlich durch eine Abnahme der Emotionen Ärger und Verwirrung aus, sowie durch verminderte Depression und innere Anspannungen. Auch dies kann wiederum, sowohl durch die körperliche Aktivität an sich erklärt werden, als auch durch den Aufenthalt in einer entspannenden und beruhigenden natürlichen Umgebung. Alle Sinne werden angeregt (besonders durch die vielen Farben und Geräusche, die es in der Stadt nicht gibt) und der Körper wird mit viel frischer Luft und Sauerstoff versorgt, der durch die körperliche Bewegung an der frischen Luft besonders gut aufgenommen werden kann. Nicht zuletzt kann man durch Sport in der Natur zumindest kurzfristig vor dem eigenen Alltag, seinen Problemen und der Stadt ‚flüchten‘. Man hört auf zu grübeln, die Gedanken drehen sich nicht mehr im Kreis. Man kann gedanklich abschalten und sich voll und ganz auf die körperliche Aktivität konzentrieren.



Erfolge bei herausfordernden Sportarten motivieren zum Weitermachen.
© Dorit Haubenhofer

Wirkung und Nutzen auf das Sozialverhalten

- Chance auf positive soziale **Kontakte**: Viele Sportarten regen dazu an in der Gruppe durchgeführt zu werden. Gemeinsames Gehen, Walken, Laufen oder Wandern ermöglicht es den einzelnen Teilnehmenden miteinander ins Gespräch zu kommen. Man kann die gemeinsam durchgeführte Bewegung als ersten Anknüpfungspunkt nutzen und davon ausgehend auf andere Themen aufbauen. Erinnerungen können wachgerufen oder zusammen Zukunftspläne geschmiedet werden. Gemeinsam ist man auch stärker. Der Zusammenhalt in der Gruppe motiviert dabei zu bleiben, sich anzustrengen, um mit den anderen mithalten zu können. Am Ziel angekommen, kann man sich in der Gruppe am Erfolg freuen, was wiederum ein gemeinsames Band knüpft und die Bindung in der Gruppe festigt.



Gemeinsam draußen aktiv zu sein ...
© Stefan Streicher



... regt auch Gruppendynamik an.
© Stefan Streicher

E. Heilende Gärten und Landschaften

In diesem Buch werden an unterschiedlichen Stellen einige Theorien und Modelle genannt, welche die positive, beruhigende und entspannende Wirkung von Natur und Landschaftselementen zu erklären versuchen (zum Beispiel die Biophilia Hypothese von Wilson, die Attention Restoration Theory von Kaplan und Kaplan oder das Stress Recovery Modell von Ulrich). Voraussetzung ist dabei natürlich immer, dass es sich um eine nicht Angst einflößende oder verwirrende Umgebung für die betreffende Person handelt. Klare, einfache und runde Formen wirken hierbei besonders beruhigend. Ein Mensch fühlt sich dann in der Natur am wohlsten und entspanntesten, wenn er das Gefühl bekommt, die ihn umgebende Landschaft lesen und verstehen zu können. Dies schafft ein Gefühl der Sicherheit und der Vertrautheit. Das bedeutet aber nicht, dass nicht auch wilde Natur, mit chaotisch wachsenden Pflanzen, die dicht zusammenstehen und dunkle Winkel bilden, reizvoll sein kann. Jedoch hat diese Art der Landschaft eben keinen entspannenden Effekt, sondern eher einen aktivierenden.

Deshalb muss bei der Wahl der Landschaftselemente auch immer darauf geachtet werden, welche Ziele man damit erreichen will. In den heilenden Gärten und Landschaften steht die **Entspannung** und das Zur- Ruhe-kommen im Vordergrund. Es handelt sich hierbei um **garten- oder parkähnliche Anlagen**, die so gestaltet sind, dass sie zum **Verweilen** einladen. Möglichkeiten zum Sitzen in Sonne und Schatten, kleine Brunnen oder andere Wasserstellen, Bäume, Sträucher und Pflanzen sind so arrangiert, dass man sich hinsetzen oder legen, entspannen und abschalten kann.

Personen, die sich, aus welchem Grund auch immer, nicht innerhalb der Anlage aufhalten können, kann zudem die Möglichkeit geboten werden, diese zumindest von außerhalb zu betrachten; Zum Beispiel durch ein Fenster oder auf Postern und Fotos. Wie in unterschiedlichen Studien gezeigt

werden konnte, reicht dies zumeist schon aus, um entspannende Effekte zu erzielen, negative Stimmungselemente zu verringern und positive zu heben (Hine et al., 2008; Ulrich, 1984).

Diese Form von heilenden Gärten oder Landschaften findet man ebenfalls vor allem in Großbritannien. Klassischerweise handelt es sich um künstlich angelegte Garten- und Parkanlagen in unmittelbarer Nähe von Krankenhäusern, Heimen oder anderen medizinisch/sozialen Einrichtungen. In Asien findet man oft diese Art der künstlichen Gartengestaltung. Sie ist tief in der Kultur des Buddhismus und der asiatischen Spiritualität verwurzelt. Die Schaffung natürlicher Ruhepole mit Elementen aus Wasser, Stein, Sand, Bonsai- Bäumchen und Blumen hat dort viele Namen, Ausformungen und Kunstrichtungen. Sie alle regen dazu an innerlich zur Ruhe zu kommen, zu meditieren und sich zu entspannen.



Mit dem richtigen Design können Gärten ...
© Natur im Garten/Alexander Haiden



... eine sehr beruhigende Wirkung haben.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

An dieser Stelle wird nicht gesondert auf die möglichen positiven Effekte heilender Gärten und Landschaften eingegangen, die diese Green Care Disziplinen haben können. Dies deshalb, da sie schon in den vorherigen Seiten umschrieben wurden und es sich deshalb um eine bloße Wiederholung handeln würde. Die Lesenden seien deshalb auf die entsprechenden Kapitel unter care farming und green exercise verwiesen, sowie auf jene, in denen die bereits mehrfach erwähnten Theorien und Modelle von Wilson, Kaplan und Kaplan und Ulrich erklärt werden.

F. Naturspielräume, Outdoor-, Wald- und Erlebnispädagogik

Fachleute sind sich einig, dass Kinder immer weniger draußen in der freien Natur spielen. Dies hat unterschiedliche Ursachen: Zum einen leben immer mehr Menschen – und so auch Familien mit Kindern – in urbanen Ballungszentren. Diese wachsen immer weiter an, sodass der Aufwand, in ‚die freie Natur‘ zu gelangen, immer größer wird. Sie ist nicht mehr in Gehweite der Kinder, sondern muss mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto angefahren werden. Dies ist mit Zeitaufwand verbunden und kann zumeist nicht durch die Kinder allein bewerkstelligt werden. Es sind ein oder mehrere Erwachsene zur Begleitung nötig und die sich dafür Zeit nehmen müssen.



Spielplätze müssen ansprechend sein für Körper und Geist der Kinder.
© Andreas Beneš

In der Stadt selbst gibt es zwar oftmals viele Spielplätze, doch sind dies künstlich angelegte Areale mit Spielgeräten, die wenig Freiraum zur flexiblen Nutzung lassen. Auf einer Schaukel kann nur geschaukelt werden und eine Rutsche ist eben nur zum Rutschen da. Dieser Gedankengang soll nicht etwa die Bandbreite und Möglichkeiten künstlicher Spielplätze schmälern, sondern lediglich auf die eingeschränkte Nutzungsvielfalt ihrer jeweiligen Spielobjekte verweisen. Mit einem Baum dagegen kann man viele unterschiedliche Dinge machen. Auf ihn klettern, in den Ästen sitzen, an den Ästen schaukeln, in seinem Schatten spielen und kleine Hütten aus Zweigen, Blättern und Moos bauen, die Tiere beobachten, die im Baum wohnen und noch vieles mehr. Doch die meisten Bäume, die es in Städten gibt, sind für Kinder verboten. Bepflanzungen in öffentlichen Garten und Parks sind zumeist auf die Nutzung der Wege limitiert – es ist verboten den Rasen zu betreten oder in den Bäumen zu spielen. Was hier am Beispiel von Bäumen beschrieben wurde, gilt natürlich auch für andere Naturelemente, wie Sträucher und Blumen, Wiesen, Felder oder Berge, aber auch für Wasser in jeder nur erdenklichen Form - Sand, Lehm und Steine.

Ein weiterer Punkt, warum Kinder immer seltener die Möglichkeit bekommen draußen zu spielen, ist die Angst vieler Eltern, beziehungsweise der Verantwortlichen der Tagesbetreuungseinrichtungen, das Kind könnte schmutzig werden oder sich gar verletzen. Gerade wenn Kinder durch familienexterne Einrichtungen betreut werden, (Kindergarten, Schule, etc.) ist dem Lehr- und Betreuungspersonal die Verantwortung und Gefahr oft zu groß Probleme mit den Eltern zu bekommen, sollte etwas passieren. Und so wird zur Sicherheit häufig lieber zur Gänze darauf verzichtet.

Die Folgen dieser Entwicklung erscheinen besorgniserregend, möchte man manchen Fachleuten glauben (vgl. zum Beispiel van den Berg et al., 2007): Kinder mit unzureichender Bewegung und Spielmöglichkeiten an der frischen Luft scheinen eine Reihe von Defiziten aufzuweisen, bezogen auf ihre physische, psychische, soziale und pädagogische Entwicklung: Es kommt zu motorischen Problemen, Fehlentwicklungen des Bewegungsapparates und Balanceschwierigkeiten. Die Kinder sind es nicht mehr gewohnt auf unebenem, nicht geteertem Untergrund, zu laufen, zu springen und zu klettern. Bei mangelnder Bewegung kommt noch die Gefahr von Übergewicht und Diabetes hinzu. Spielgeräte, die den Kindern den Gebrauch strikt vorgeben, lassen wenig Freiraum für Kreativität und eigenständiges Denken, sodass auch diese Eigenschaften verkümmern. Langeweile stellt sich oftmals schnell ein, da das Spielgerät schnell ‚entlarvt‘ und ‚ausgespielt‘ ist und dadurch keinen Anreiz mehr bietet. Je anspruchsvoller oder variantenreicher ein Spielgerät oder eine Spielandschaft ist, umso mehr Raum bietet sie, gleichzeitig von mehreren Kindern genutzt zu werden. So kommen diese Kinder auch schnell miteinander in Kontakt. In einer Schaukel sitzt jedes Kind für sich allein. Wenn ein anderes Kind schaukeln möchte, muss das erste ‚entfernt‘ werden. In einem Baum haben Dutzende Kinder gleichzeitig Platz. Beim Umgang mit natürlichen Spielelementen kann man auch viel lernen – und das ganz nebenbei. Wie baue ich ein Floß, sodass es nicht sinkt? Wie kann ich aus Ästen und Schnüren Pfeil und Bogen basteln? Wann ist die beste Tageszeit, um Frösche im Teich zu beobachten?



Natürliche Spielplätze bieten viel Gelegenheit zum Laufen ...
© Margit Benes-Oeller UBU „Natur im Garten“



... und Ausprobieren der eigenen Fähigkeiten.
© DIE GARTEN TULLN

Viele Fachleute aus Wissenschaft und Praxis sind der Meinung, dass Spielen für Kinder in der freien Natur nicht nur wichtig und richtig, sondern sogar essentiell ist (vgl. zum Beispiel Bol et al., 2008; Leufgen & van Lier, 2007; Louv, 2005; van den Berg, 2007; van den Berg et al., 2007; van den Bogaard et al., 2009).

Deshalb werden in Städten zunehmend mehr sogenannte **natürliche Spielräume** (etwa in Form von Auen, Waldarealen oder Spielplätzen) oder auch Naturspielplätzen errichtet. Eine andere Option sind **pädagogische Programme**, die sich an der freien Natur orientieren (Outdoor- und Erlebnispädagogik) oder auf bestimmte **Naturfreiräume**, wie zum Beispiel Forste und Wälder (Wald-Pädagogik). Diese pädagogischen Programme richten sich übrigens nicht nur an Kinder und Jugendliche, sondern auch an Erwachsene (vgl. zum Beispiel Hofferer & Fanning, 2011).

Egal, ob in Form eines natürlichen Spielraumes oder eines pädagogischen Programms, derartige Green Care Disziplinen haben vielschichtige Effekte auf die Zielgruppen. Zum Teil sind diese deckungsgleich mit jenen, die schon im Kapitel Bauernhofpädagogik erörtert wurden und sollen deshalb an dieser Stelle nicht wiederholt werden. Deshalb bezieht sich die folgende Liste nur auf jene Aspekte, die typisch sind für diese Green Care Maßnahmen.

Wirkung und Nutzen für den Körper

- Verbesserung der **motorischen Fähigkeiten**: Kinder, die regelmäßig die Möglichkeit bekommen in der Natur unterwegs zu sein und zu spielen, entwickeln ein besseres Koordinationsvermögen, ein sichereres Balancegefühl, mehr Flexibilität und Dehnbarkeit als Kinder, für welche dies nicht möglich ist (vgl. van den Berg et al., 2007). Die physische Herausforderungen, sich auf unterschiedlichen Arten des Untergrundes fortzubewegen, spielt hier ebenso eine Rolle, wie die Möglichkeit in der Waagrechten, an Hängen oder in der Vertikale zu steigen, zu klettern, zu waten, zu schwimmen, zu kriechen und so weiter. Für Körper und Seele gilt dasselbe Prinzip – einseitige Nutzung führt zu Einseitigkeit. Ein Körper, der nichts anderes gewohnt ist, als auf ebenem und geteertem Boden ohne viel Anstrengung einen Fuß vor den anderen zu setzen, kommt nach einiger Zeit mit anderen Anforderungen nicht mehr zurecht. Vermehrtes Stolpern, Ausrutschen und ungeschicktes Fallen sind die Folge, was wiederum die Verletzungsgefahr erhöht.
- Stärkung des **Immunsystems**: Kinder die viel draußen sind, stärken auf diese Weise ihr Immunsystem. Erstens, weil sie unterschiedlichen Witterungsbedingungen - wie Hitze und Kälte, Sonne und Regen, Trockenheit und Feuchtigkeit- ausgesetzt sind. Andererseits, weil sie mit anderen Kindern in Kontakt kommen und auf diese Weise Krankheitserreger untereinander austauschen. Und drittens, weil der Aufenthalt in der Natur, zumeist mit Wasser, Schlamm, Lehm, Dreck, Gras, Heu, etc. verbunden ist. Fachleute gehen davon aus, dass regelmäßiger Kontakt mit diesen und anderen Elementen, nicht nur das Immunsystem stärkt, sondern auch die Entstehung von Allergien verhindern kann.



Kinder brauchen Herausforderungen für ihren Körper ...
© Andreas Beneš



... und ihr Immunsystem.
© Gregor Dietrich

Physische Wirkung und Nutzen

- Gesteigertes **Konzentrationsvermögen**: Die freie Natur bietet unendlich viele Spieloptionen und -varianten. Das Kind muss sie nur zu erkennen wissen und lernen, sie richtig zu nutzen. Durch die Tatsache, dass ein Baum, ein Bach, ein Hügel oder dergleichen, nicht auf den ersten Blick erkennen lässt, wie man ihn als ‚Spielgerät‘ einsetzen kann, werden Kinder, zumeist, auch viel länger im Bann gehalten. Ein Spielgerät, welches nur für eine Tätigkeit verwendet werden kann, ist nach kurzer Zeit zumeist ausgespielt. Ein zum Spielgerät umfunktioniertes Naturelement ist hingegen viel reizvoller, da man viele unterschiedliche Dinge damit machen kann. Deshalb beschäftigen sich Kinder auch länger damit, oder kehren öfter dorthin zurück. Dies alles ist eine wunderbare Möglichkeit, ganz nebenbei und spielerisch, das Konzentrationsvermögen der Kinder zu trainieren. Dazu kommt, dass die Natur generell eine positive und entspannende Wirkung auf viele Menschen zu haben scheint, wie auch schon an anderer Stelle in diesem Buch erwähnt. Entspanntere Menschen können sich besser konzentrieren. Deshalb wirken sich auch natürliche Spielbereiche positiv auf das Konzentrationsvermögen von Kindern aus.
- Erhöhte **Selbstdisziplin**: Zu Spielgeräten umfunktionierte Naturelemente oder natürliche Landschaften sind nicht per se dafür konzipiert von Kindern zum Spielen benutzt zu werden. Sie können groß oder klein, weich oder scharfkantig, mehr oder weniger weit weg gelegen, schwer erreichbar sein usw. Zudem benötigen die Kinder Zeit richtig damit umgehen zu lernen. Als Beispiel sei das Basteln von Pfeil und Bogen aus Baumästen genannt: Wie oft brechen einem Kind die Äste, oder erwischt es zu flexible Zweige, bevor es endlich den optimalen Ast für den Bogen gefunden hat. Dies alles erfordert ein großes Maß an körperlichem und geistigem Durchhaltevermögen bei den Kindern, und insofern auch eine hohe Selbstdisziplin. Natürliche Spielelemente sind eine Herausforderung und der Weg sie zu ‚bezwängen‘, ist zumeist anstrengender als bei künstlichen Spielelementen.
- Gute **Stimmungslage**: Durch all die Anforderungen und den Stolz darauf, diese zu meistern, durch die vielen Möglichkeiten, gemeinsam mit anderen Kindern im Team zu spielen, der enormen Zahl kreativer Nutzungsmöglichkeiten und generell die Gelegenheit für Spaß und Bewegung, scheint die Stimmung von Kindern auf Naturspielplätzen allgemein recht gut zu sein (vgl. van den Berg et al., 2007). Zudem kommt der eben auch schon erwähnte Punkt zum Tragen, dass Natur im Allgemeinen positiv und entspannend auf Menschen wirkt. Entspannte Menschen tendieren generell zu einer besseren und eher ausgeglichenen Stimmungslage, als angespannte Personen.



Basteln mit Naturelementen
© Martina Luger UBU „Natur im Garten“

Pädagogischer Nutzen und Wirkung

- Möglichkeit zu **kreativerem** und **abwechslungsreicherem Spielverhalten**: Die Gelegenheit kreativ und variationsreich spielen zu können bietet gleichzeitig viele Gelegenheiten ganz nebenbei zu lernen. Dies bezieht sich auf körperliche Fähigkeiten, geistige Kapazitäten und soziale Eigenschaften. Wer als Kind gelernt hat, kreativ an Situationen heranzutreten, kann diese Fähigkeit auch als Erwachsener gut nutzen und gebrauchen. ‚Außerhalb der Schublade zu denken‘ heißt hier die Devise – ‚think different‘. Die meisten Erfindungen oder Erkenntnis-

se wurden durch Personen in die Tat umgesetzt, die in der Lage waren andere Sichtweisen einzunehmen und kreativ und neuartig an Problemstellungen heranzugehen. Insofern kann es nur von Nutzen sein, wenn die Erwachsenen von morgen schon heute lernen, außerhalb der traditionellen Schemata zu denken, um so vielleicht in Zukunft die Probleme, denen sich die Menschheit zu stellen hat, erfolgreich meistern zu können.

- **„Echte“ Natur erleben** und ein Band dazu aufbauen: Gerade in Kombination mit dem vorangegangenen Gedanken erscheint dieser Punkt essentiell. Wie können wir von unseren Kindern erwarten, in Zukunft als Erwachsene nachhaltig und umweltbewusst zu leben und die Natur und Biodiversität zu schützen, wenn man ihnen im Kindesalter nicht die Option bietet, ein emotionales Band zur Natur aufzubauen? Ohne Kenntnis kein Verständnis, ohne Verständnis kein Band, ohne Band keine moralische Verpflichtung. Und ohne ein Gefühl der moralischen Verpflichtung wird es den künftigen Generationen wohl kaum gelingen, sich den Herausforderungen, die wir uns selbst als Menschheit bereitet haben, zu stellen, geschweige denn, diese zu lösen.



Unberührte Landschaften sollten auch für zukünftige Generationen erhalten bleiben.
© Stefan Streicher

G. Wildnistherapie, Wald- und Forsttherapie

In all diesen Green Care Disziplinen wird die freie Natur (in Form von Wäldern oder anderen Landschaftsformen) eingesetzt, um positive Entwicklungen und Veränderungen in der menschlichen Persönlichkeitsstruktur zu erzielen.

Die Wildnistherapie (wilderness therapy) ist in Europa noch ein recht junges Phänomen, hat in den USA jedoch schon eine gewisse Tradition und Verbreitung (vgl. Sempik et al., 2010). Hier wird die freie Natur – die **„Wildnis“** – eingesetzt, um in Menschen Veränderungen oder Entwicklungen der eigenen Persönlichkeit zu veranlassen. Dabei gibt es noch keine eindeutige Definition zu diesem Begriff. Den vorhandenen ist gemein, dass sie alle von einem therapeutischen Prozess ausgehen, welcher Aufenthalt in der Wildnis anhaftet (vgl. Peacock et al., 2008). Eine ursprüngliche Definition stammt von Davis-Berman und Berman (1994), die Wildnistherapie als den Einsatz traditioneller Therapietechniken umschreibt, welche besonders in der Gruppentherapie zum Einsatz kommen und in der freien Natur eingesetzt werden. **Abenteuererfahrungen** und andere Erlebnisse werden genutzt, um die persönliche Entwicklung voranzutreiben. Im Jahr 2007 lieferte Connor eine andere Definition: Wildnistherapie wird dort als Erfahrungsprogramm verstanden, welches in der Wildnis, oder einem anderen abgelegenen Ort in der freien Natur stattfindet (vgl. Sempik et al., 2010).

Jene Zielgruppe, die nicht ausnahmslos, aber doch am häufigsten, mit dieser Green Care Maßnahme angesprochen wird, sind Kinder und vor allem **Jugendliche mit Verhaltensauffälligkeiten**. Sie scheinen recht gut darauf anzusprechen sich in diesem Rahmen ihren emotionalen, Anpassungs-, Abhängigkeits-, oder psychologischen Problemen zu stellen (vgl. zum Beispiel Russel, 1999; Russel & Phillips-Miller, 2002; Sempik et al., 2010). Inhaltlich bestehen diese Programme oftmals aus: einer Mischung gesunder Bewegung (zum Beispiel Wandern); Ernährung; Einzel- und Gruppentherapie; Unterrichtseinheiten; gemeinsamen Aktivitäten mit Angehörigen; Rückzugs- und Reflexionsmöglichkeiten; dem Training von Führungsqualitäten; dem Erlernen von Überlebens-techniken; und der Herausforderung, sich mit der Natur, ohne moderne Hilfsmittel, in direktem



Gemeinsame Erlebnisse in der freien Natur ...
© Stefan Streicher



... stärken das Selbstbewusstsein und das
zwischenmenschliche Band.
© Andreas Beneš



Viele Jugendliche erleben hier zum ersten Mal die feie Natur.
© Andreas Beneš



Ein Aufenthalt im Wald kann tief beeindruckend.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Kontakt, auseinandersetzen zu müssen. Dahinter steckt die Zielsetzung, die Teilnehmenden aus ihrem Alltag herauszulösen, der, besonders im Falle der oben erwähnten Jugendlichen, viele negative Einflüsse auf sie ausübt. Zielsetzung ist, sie in eine sichere, aber doch herausfordernde Umgebung in der Wildnis zu führen. Durch diesen ‚Tapetenwechsel‘ und die Möglichkeit, sich in der freien Natur aufzuhalten, können persönliche **Entwicklungsprozesse** in Gang gesetzt werden, die bei traditionellen Therapieformen weniger zur Verfügung stehen. Positive Effekte zeigt die Literatur besonders in der Entwicklungspsychologie, der Umstrukturierung von Beziehungen zwischen den Jugendlichen und ihren Betreuungspersonen und einer gesenkten Rückfallrate. Diese Methode kann die Selbsterkenntnis, Kommunikation, Kooperation und das Teamwork verbessern. Das Verantwortungsgefühl für das Individuum und die Gruppe wird angeregt und kann somit emotionales Wachstum begünstigen (vgl. zum Beispiel Russel, 1999; Russel, 2006; Russel & Phillips-Miller; 2002; Sempik et al., 2010).

Die Wald- und Forsttherapie sind ebenfalls noch nicht sehr weit verbreitet und auch hier gibt es kaum klare Definitionen und Terminologien. Dennoch sollen sie hier im Folgenden beschrieben werden. Im Prinzip handelt es sich um ein therapeutisches Rahmenprogramm, in welchem die **positiven Wirkungen** von **Bäumen**, ja ganzen **Wäldern**, verpackt werden. Natürlich werden auch jene Aktivitäten und Arbeitsabläufe, die in einem Wald oder Forst gemacht werden, beziehungsweise anfallen, mit einbezogen. Ebenso wie bei der Wildnistherapie, spielt auch hier die **Psychotherapie** eine wichtige Rolle. Neben Jugendlichen, gehören auch Erwachsene, etwa mit einer Burn-Out-Erkrankung oder anderen psychischen Problemen, zur angesprochenen Zielgruppe; aber auch Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln wollen, gehören zur engeren Zielgruppe.

Insofern kann über Wald- und Forsttherapie an dieser Stelle nicht viel Neues berichtet werden, was nicht bei der Beschreibung anderer Green Care Maßnahmen schon Erwähnung gefunden hätte.

Bäume können verschiedenste positive **Effekte** haben. Dazu zählen einige, die mit Green Care zwar nicht direkt in Verbindung stehen, aber trotzdem sehr wichtig für die menschliche Gesundheit sind. Gemeint sind damit unter anderem: sauberes (Grund)Wasser, saubere Luft, die Resorption von CO₂, angenehme Temperaturen durch Hitze- und Feuchtigkeitsregulierung und die Gewinnung von Medikamenten. Andere Eigenschaften von Bäumen können bei Green Care direkt zum Einsatz kommen: Dies sind etwa die Lärmreduktion, die Wirkung auf die menschlichen Atemwege (über ihre Effekte auf die Lungenfunktion), Schutz vor direkter Sonneneinstrahlung, die Schaffung von Räumen für körperliche Betätigung (Gehen, Walken, Joggen, etc. im Wald), die Sinnesstimulierung durch neue visuelle, olfaktorische und andere Eindrücke, und ihre positive und entspannende Wirkung auf Geist und Seele, welche an anderen Stellen dieses Buches ausführlicher beschrieben wird (vgl. Frumkin, 2005). Auch die Möglichkeit zur sozialen Interaktion in einem Wald darf nicht ungenannt bleiben (etwa in Form gemeinsamer sportlicher Aktivitäten).

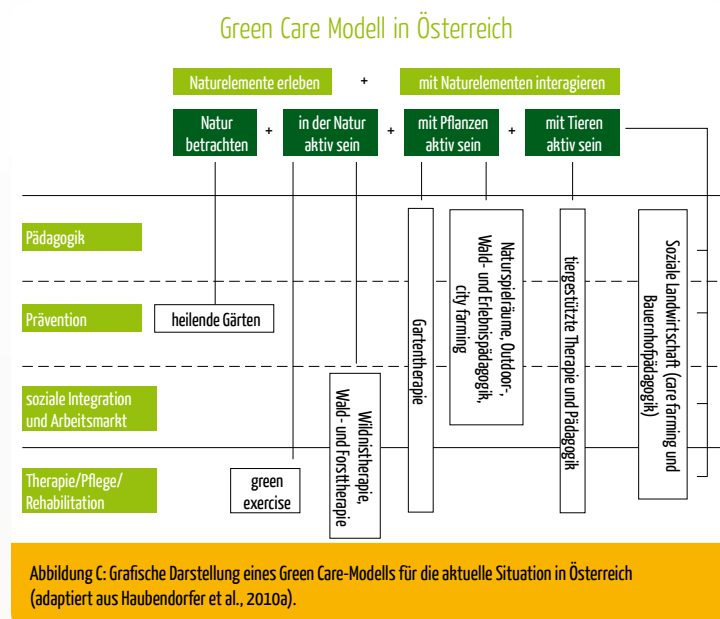
2.3.3. Die Erarbeitung eines Green Care Modells

Bei so vielen Optionen, die Green Care bietet, ist es nicht leicht, die Übersicht zu behalten und sich nicht in Definitionen, Terminologien oder der Beschreibung von Fallbeispielen zu verlieren.

Deshalb ist es unerlässlich, an dieser Stelle das bisher praktisch Umschriebene mit etwas Theorie zu hinterlegen, um somit einen modellhaften Unterbau zu schaffen, auf dem die Praxis ruhen und gedeihen kann.

Bereits zu Beginn dieses Kapitels wurden die inhaltlichen Aufgaben und Aktivitäten der Cost Action 866 umschrieben. Abschließend soll erneut darauf Bezug genommen werden: Eines der Ergebnisse der Arbeitsgruppe eins war die Erstellung eines **Green Care Modells**, das variabel und flexibel gestaltet ist, um länder- und zeitspezifische Unterschiede leicht zu integrieren. Im Folgenden soll dieses Modell am Beispiel Österreichs dargestellt und erklärt werden. Es ist dabei gleich im Vorfeld zu erwähnen, dass die gezeigte Abbildung sich auf die heutige Situation Österreichs beschränkt. In einem anderen Land kann die Situation eine andere sein und auch in Österreich müsste das Modell wahrscheinlich in einigen Jahren erneut überarbeitet werden. Aber dies ist gerade die Stärke dieses Modells – dass es sich um eine flexible Momentaufnahme handelt, die Entwicklungen sehr leicht aufnehmen und sich anpassen kann.

In Abbildung C ist das Modell grafisch dargestellt. Es handelt sich dabei um eine Adaptation aus dem ursprünglich für die Cost Action 866 erstellten Modell, angepasst an die aktuelle Situation in Österreich. Dabei gilt es noch zu betonen, dass in diesem Modell niemals alle Green Care Disziplinen verzeichnet sein können, die es in einem Land gibt. Es spiegelt jene Maßnahmen wieder, die aktuell am prominentesten sind, ohne Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.



Die beiden obersten horizontalen Balken des Modells (in dem grafischen Modell mit der Farbe Violett hinterlegt) stellen die **Ausgangspunkte** dar: Einerseits die Möglichkeit, Naturelemente zu erleben und andererseits, mit ihnen zu interagieren. In einer beliebigen Green Care Disziplin kann entweder der eine oder andere Ausgangspunkt enthalten sein, oder auch beide. Dies wird durch das ‚Plus-Zeichen‘ angedeutet.

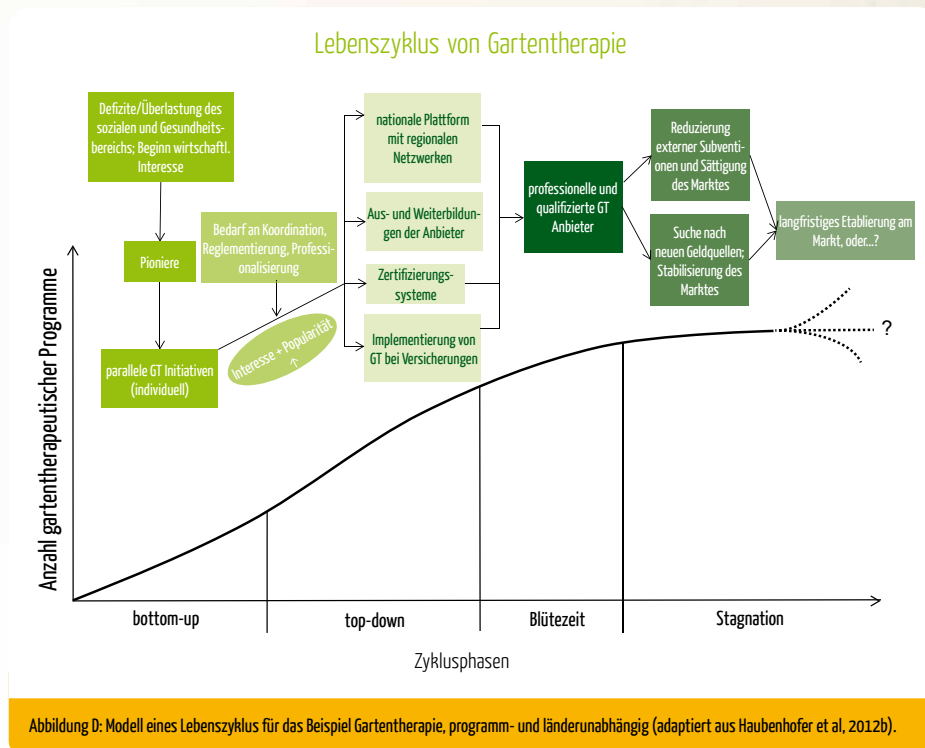
Die darunter liegenden horizontalen Balken (im grafischen Modell mit der Farbe Dunkelblau hinterlegt) stehen für die wichtigsten **Wirkungsfaktoren** der Naturelemente in der jeweiligen Green Care Disziplin. Diese sind unterteilt in ‚Natur betrachten‘, ‚in der Natur aktiv sein‘, ‚mit Pflanzen aktiv sein‘ und mit Tieren aktiv sein. ‚Natur betrachten‘ umfasst jene Aktivitäten, bei denen man Natur optisch auf sich wirken lässt. Dies kann innerhalb eines Gartens oder einer Grünanlage stattfinden, aber auch durch ein Fenster hindurch, mittels eines Fotos, oder einer anderen Abbildung. Mit ‚in der Natur aktiv sein‘ sind jene Maßnahmen gemeint, bei denen man in der Natur aktiv ist, ohne jedoch direkt mit ihr zu interagieren - zum Beispiel Sport in der Natur, bei dem das Hauptaugenmerk auf der sportlichen Aktivität liegt und nicht auf dem Austausch mit der Natur. ‚Mit Pflanzen aktiv sein‘ umfasst jene Green Care Bereiche, bei denen man mit Pflanzen in Interaktion tritt. Und ‚mit Tieren aktiv sein‘ umschreibt dieselbe Interaktion mit Tieren. Dabei gilt es zu beachten, dass die Einteilung in diese vier Kategorien immer Bezug nimmt auf den jeweiligen **Haupt-Wirkfaktor**. Natürlich kann man bei Gartentherapie auch mit Tieren interagieren, zum Beispiel mit den Insekten, die sich im Boden befinden, den Schnecken, die das Gemüse fressen wollen, welches man angepflanzt hat, oder den Vögeln, die sich im Garten befinden. Aber die eigentlichen Wirkfaktoren sind jene, die die Pflanzen auf den Menschen ausüben, nicht die Tiere.

Die vertikalen Balken links (im grafischen Modell mit der Farbe Gelb hinterlegt) bezeichnen die **Hauptziele** der jeweiligen Green Care Maßnahme. Im Modell sind sie mit ‚Pädagogik‘, ‚Prävention‘ (Gesundheitserhaltung), ‚soziale Integration und Arbeitsmarkt‘ und ‚Therapie/Pflege/Rehabilitation‘ angegeben. Auch hier ist wieder das **Haupt-Ziel** der jeweiligen Green Care Disziplin gemeint und nicht alle Ziele, die erreicht werden können.

Zu guter Letzt lassen sich diesem Modell all jene Green Care Disziplinen zuordnen, die in einem Land zu einer gewissen Zeit zu finden sind. Wobei vorab ja schon betont wurde, dass es wahrscheinlich schwer ist, wirklich **alle** vorhandenen Disziplinen zu erfassen und man sich daher besser auf jene beschränkt, die in einem Land eine mehr oder weniger bedeutende Rolle spielen. In dem vorliegenden Modell sind dies jene Kästchen, die mit weißer Farbe hinterlegt sind. Die einzelnen Green Care Disziplinen sind dabei als **Puzzleteilchen** zu verstehen, die untereinander mit den einzelnen Wirkfaktoren und Zielen in unterschiedlich engen Verbindungen stehen. Sie können auch hin und her geschoben, beliebig entfernt oder ergänzt werden, um die Aktualität des gesamten Modells zu gewährleisten. Dargestellt ist die **aktuelle** Situation in Österreich. Beispielsweise haben die Tschechische Republik, oder auch andere Länder, wahrscheinlich andere Puzzlebausteine, die es zu beachten gilt; oder es wäre eine Umstrukturierung ihrer Anordnung zu bedenken, falls die einzelnen Green Care Disziplinen andere Inhalte oder Ziele beinhalten.

Ein weiterer interessanter, theoretischer Ansatz zum Thema Green Care ist die Modellierung sogenannter Lebenszyklen. Ursprünglich stammt diese Methode aus der Betriebswirtschaftslehre und hilft die Entwicklungsphasen eines Produktes zu umschreiben; von seiner Markteinführung, beziehungsweise Fertigstellung, bis zu seiner Entfernung aus dem Markt. Neben materiellen Produkten kann diese Form der Darstellung, aber auch für andere Bereiche herangezogen werden. Wirtschaftlich betrachtet, kann man Green Care an sich, oder einzelne Green Care Disziplinen, durchaus als ‚Produkt‘ auffassen. In diesem Falle wäre es dann zum Beispiel das Produkt einer Person, die ein Gartentherapie-Programm anbietet. Die Art und Weise, wie dieses Programm inhaltlich gestaltet ist, wie oft sie es anbietet, wo und für welche Zielgruppen, dies alles macht das Produkt aus. Die Person bietet ihr ‚Produkt‘ an, welches in diesem Falle kein materielles Gut, sondern eine Dienstleistung ist und bekommt dafür einen bestimmten Betrag als Entlohnung.

Im Folgenden soll in Abbildung D ein **Lebenszyklus** für die **Gartentherapie** präsentiert werden. Er ist so modelliert, dass er sich nicht auf ein bestimmtes Gartentherapie-Programm eines beliebigen Anbietenden bezieht, sondern auf die Gartentherapie im Allgemeinen. Dadurch ist das Modell weder programm-, noch ländergebunden und kann für jegliche gartentherapeutische Maßnahmen überall auf der Welt herangezogen werden.



Auf der vertikalen Achse links in der Grafik, ist die **Anzahl** der gartentherapeutischen Programme verzeichnet. Dabei geht es in diesem Modell nicht um eine konkrete Zahl, sondern nur um einen Richtwert (Tendenz steigend, fallend, oder stagnierend). Auf der horizontalen Achse, an der unteren Seite der Grafik, sind jene vier **Phasen** verzeichnet, die typisch sind für einen Lebenszyklus. Sie heißen ‚bottom-up‘, ‚top-down‘, ‚Blütezeit‘ und ‚Stagnation‘. Nur weil in Abbildung D so dargestellt, heißt das nicht, dass alle 4 Phasen so gleichmäßig vorhanden sein müssen. Vielleicht ist eine Phase deutlich länger als die anderen oder eine kommt kaum vor und verschmilzt eher mit den anderen. Zudem läuft quer durch die Grafik eine geschwungene Linie, die die **Anzahl der gartentherapeutischen Programme in den jeweiligen Phasen** widerspiegelt. Auch hier geht es nicht um konkrete Zahlen, sondern um einen Richtwert (Tendenz steigend, fallend, oder stagnierend). Erklärend sind den einzelnen Phasen noch kurze Textboxen beigefügt, in denen für diese Phase typische Entwicklungsschritte vermerkt sind. Im Folgenden sollen diese im Detail beschrieben werden:

Phase 1 – ‚bottom-up‘: Eine typische Green Care Disziplin, wie zum Beispiel Gartentherapie, beginnt ganz im Kleinen. Es gibt nur sehr wenige Personen, die ein solches Programm anbieten. Es handelt sich im sogenannte **Pionierinnen** bzw. **Pioniere**, die mit viel Idealismus und Engagement im Einsatz sind. Finanziell rentiert sich ihr Angebot oft nicht, oder kaum. Ihre Motivation und ihren Enthusiasmus holen sie mehr aus der Gewissheit, etwas Gutes für ihre Klientinnen bzw. Klienten zu tun. Es gibt keine oder kaum Regulierungen bezüglich Qualitäts- und Sicherheitsstandards, Aus- und Weiterbildungen für die Anbietenden oder Zertifikate mit allgemein anerkannten Abschlüssen. Die Phase heißt deshalb ‚bottom-up‘, da sie sich hauptsächlich ‚an der Basis‘ abspielt. Es gibt **keine** oder **kaum, standardisierte Regulierungen**. Gleichzeitig gibt es einen gewissen Druck aus der Wirtschaft und dem Sozial- und Gesundheitssektor, der die Nachfrage reguliert. Dieser Druck äußert sich zum Beispiel in langen Wartelisten in Gesundheitseinrichtungen, mangelndem Kontakt der Bewohnerinnen und Bewohner zu Natur, Pflanzen (und Tieren), steigenden Kosten im Gesundheits- und Sozialbereich sowie der Suche nach (kostengünstigen) Alternativen zu traditionellen Sozial- und Gesundheitsprogrammen.

Wenn die wenigen gartentherapeutischen Programme, die in dieser Anfangsphase bestehen, in ihrer Praxis Erfolg haben, und auch die Gesundheits- und Sozialeinrichtungen den Nutzen erken-

nen, verbreitet sich die Kunde in der Bevölkerung. Die Nachfrage, das **Interesse** und somit auch die **Popularität** der Green Care Disziplin, steigt. Damit wird gleichzeitig auch der **Ruf nach Koordination**, (rechtlicher) Reglementierung und Professionalisierung (zum Beispiel hinsichtlich eines anerkannten Berufsbilds, Möglichkeiten zur Versicherung, nach Sicherheits- und Qualitätsstandards, Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten für die Anbietenden etc.) laut. Das ist der Beginn von...

Phase 2 – ‚top-down‘: In dieser Phase wird von oben („top-down“) in die Entwicklung eingegriffen, die in Phase 1 von unten nach oben zu wachsen begonnen hat. Bundes- und landesweite **Institutionen** nehmen sich der Thematik an und gleichzeitig bilden sich **Netzwerke** auf regionaler und nationaler Ebene, die den Anbietenden die Möglichkeit eröffnen, sich auszutauschen, voneinander zu lernen, einander zu unterstützen und geschlossen nach außen aufzutreten. Die **Medien** erkennen den Trend und berichten vermehrt über die Thematik. Dies macht die Green Care Disziplin in der Bevölkerung immer bekannter und somit auch bei potentiellen Klientinnen bzw. Klienten. Die **Wissenschaft** wird vermehrt auf die Thematik aufmerksam und führt verstärkt Studien durch. Bildungsstätten greifen die Thematik ebenfalls auf und beginnen Aus- und Weiterbildungskurse für die Anbietenden zu entwickeln, die dann auch anerkannte **Zertifikate** mit sich bringen, welche im besten Falle offiziellen Status besitzen und somit rechtliche und finanzielle Vorteile haben. In Verbindung damit steht die Aufnahme der Green Care Disziplin in die **Versicherungssysteme** des Landes, sodass sich die Anbietenden auch für den Fall der Fälle absichern können. Gleichzeitig ist die (finanzielle) Unterstützung und **Förderung** durch Länder und Bund zumeist recht hoch. Anbietenden, Bildungsstätten, etc. wird unter die Arme gegriffen, um ihre Projekte umsetzen zu können.

In dieser Phase kommt es zu einer rasanten Entwicklung des bestehenden Angebotes. Je größer die Nachfrage, umso höher und variantenreicher das Angebot; und je besser das Angebot, umso schneller verbreitet sich die Information in der Gesellschaft und umso stärker wächst die Nachfrage. Die nächste Phase beginnt, nämlich...

Phase 3 – ‚Blütezeit‘: Es gibt eine große Zahl unterschiedlicher Angebote und viele Klientinnen bzw. Klienten, die diese in Anspruch nehmen. Langsam sinkt die Zahl der neu entstehenden Angebote, da die **Marktsättigung** langsam erreicht wird. Es gibt ein **großes Kontingent professioneller und qualifizierter Gartentherapie-Anbietender**.

Das Ende der Phase wird zumeist durch **sinkende** (finanzielle) **Unterstützung** und Förderung durch Länder und Bund eingeläutet. Gleichzeitig kann es geschehen, dass in den Medien auch die eine oder andere negative Schlagzeile zu finden ist. Dies könnte bei Programmen passieren, die vielleicht doch nicht den gewünschten Sicherheits- und Qualitätsstandards entsprechen, oder bei denen die erwarteten Zielsetzungen, aus welchen Gründen auch immer, nicht erfüllt werden konnten. Die letzte Phase hat begonnen.

Phase 4 – ‚Stagnation‘: Der Markt ist gesättigt und es entstehen kaum noch neue Angebote. Finanzielle Subventionen laufen aus oder werden eingestellt. Dies zwingt die Anbietenden, die diese in Anspruch genommen haben, sich **neu zu orientieren**, sich nach alternativen Einnahmequellen umzusehen, oder ihr Angebot zu beenden. In dieser Phase zeigt sich, ob die Green Care Disziplin nur ein ‚Modetrend‘ war, oder es schaffen kann, sich **langfristig** im Bereich des Gesundheits- und Sozialsektors zu etablieren. Wahrscheinlich wird es zu einem **Aussieben** des bestehenden Angebots kommen. Nicht alle Programme, die (in der Blütezeit) entstanden sind, werden sich am Markt halten können. Im Verlauf dieser Phase zeigt sich, wie sich der Markt weiter entwickeln wird – stagniert er weiterhin, fällt er ab, oder schafft er es vielleicht sogar wieder eine steigende Tendenz zu entwickeln? Alles ist möglich, die Würfel sind noch nicht gefallen.

Im Falle von Gartentherapie in Österreich kann davon ausgegangen werden, dass wir uns zurzeit am Beginn von **Phase 2** befinden. Es ist in diesem Zusammenhang sehr interessant, den Blick auf jene Länder zu richten, die diese Phase schon hinter sich gelassen haben und sich schon in Phase

3, oder noch weiter befinden (falls vorhanden). Denn von diesen Ländern kann man viel lernen – welche Probleme können in den folgenden Phasen auftreten und wie begegnet man ihnen? Oder, noch besser, wie verhindert man im Vorfeld, dass die Probleme überhaupt aktuell werden? Wie konnten die nachfolgenden Phasen erreicht werden, welche Schritte von welchen erfolgreichen Akteurinnen bzw. Akteuren in welchen Positionen waren von Nöten? Wie kann man eine optimale Entwicklung gemäß dem Lebenszyklus erreichen? Dies alles sind sehr spannende Fragen, nicht nur für die Wissenschaft, sondern auch für die in der Praxis tätigen Personen.

Die kommenden Monate und Jahre werden auf jeden Fall viele spannende Entwicklungen mit sich bringen. Es wird viel zu tun geben, aber auch viel zu erreichen. Green Care – und damit die Gartentherapie – lebt und entwickelt sich, wie in vielen anderen europäischen Ländern, so auch in Österreich.

Zusammenfassung

Einleitend wird die Entstehung des Begriff Green Care umrissen, er wird definiert, inhaltlich umschrieben und in seiner Funktions- und Wirkungsweise abgegrenzt. Anschließend wird auf jene Green Care Disziplinen, die in Europa an häufigsten vertreten sind im Detail eingegangen: Sie werden einzeln umschrieben, mit Beispielen ausgefüllt und ihre Effekte und Wirkungsmechanismen zusammengefasst. Die dabei berücksichtigten Disziplinen sind (in alphabetischer Reihenfolge):

- Bauernhofpädagogik
- Care farming
- City farming
- Green Exercise
- Heilende Gärten und Landschaften
- Naturspielräume, Outdoor-, Wald- und Erlebnis- Pädagogik
- Wildnistherapie, Wald- und Forsttherapie

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist sowohl länderspezifischen Variationen unterworfen, als auch zeitlichen Änderungen (neue Formen entstehen, alte treten in den Hintergrund).

Abschließend wird ein Green Care Modell präsentiert, welches die einzelnen in diesem Kapitel umschriebenen Disziplinen wie Puzzelstücke zusammenfügt und miteinander in Verbindung setzt. Auch wird auf die Entstehung und weiterführende Entwicklung von Green Care Disziplinen im Rahmen eines modellhaften Lebenszyklus eingegangen.

Und so schließt sich der Kreis vom Entstehen, der fortlaufenden Entwicklung und der langfristigen Etablierung oder Verdrängung von Green Care Disziplinen. Dies im ständigen Kreislauf des therapeutisch/pflegenden/rehabilitierenden, pädagogischen und sozial-integrativen Angebots für den Menschen.

2.4. Gartentherapie und Green Care in Wissenschaft und Praxis

Die Modelle und Definitionen über Gartentherapie und Green Care, die in den vorangegangenen Kapiteln umschrieben wurden, haben leider sowohl in der Wissenschaftsforschung als auch in der Praxis oftmals nicht jenen Bekanntheitsgrad, den es bräuchte, um sie einem breiten Publikum zur Verfügung zu stellen. Dass sich dies in der (nahen) Zukunft ändert, daran wird hart gearbeitet, doch ob dieses Ziel erreicht werden kann, bleibt dahingestellt.

Dieses Kapitel soll einen Überblick darüber geben, wie diese Realitäten von Wissenschaft und Praxis in den Bereichen Green Care und Gartentherapie zurzeit aussehen. Welche Ziele konnten schon erreicht werden und mit welchen Problemen und Hindernissen gilt es noch zu kämpfen. Da dies nicht nur Österreich, sondern auch Entwicklungen in ganz Europa betrifft, soll auf beide Aspekte getrennt eingegangen werden.

2.4.1. Aktueller Stand der Praxis in Österreich und Europa

Green Care gibt es eigentlich in allen europäischen Ländern. Allerdings ist den handelnden Personen manchmal nicht **bewusst**, dass ihr Angebot bereits Green Care umfasst. Je nach Informationsgrad eines Landes wird hier noch unterschiedlich viel Aufklärungsarbeit notwendig sein, ein Aspekt der natürlich auch Österreich betrifft.

Anbei ein paar erfundene Beispiele, die auf konkreten Beispielen aus der Praxis beruhen und insofern durchaus den aktuellen Entwicklungsstand in Europa verdeutlichen:

Die Niederlande: Eine Landwirtin bekommt seit etwa 10 Jahren regelmäßig Besuch von Schulklassen aus den umliegenden Ortschaften auf ihren Hof. Die Kindergruppen kommen ein- oder mehrmals vorbei, um zu erfahren und zu erleben, was die Landwirtin auf ihrem gemischten Betrieb, bestehend aus Milchkühen und einem Gemüsebetrieb, alles produziert. Dabei investiert die Landwirtin, abhängig von der Saison, etwa 10 – 20 Stunden pro Monat in diese Tätigkeit. Es macht ihr Spaß, sie sieht das Ganze als Hobby und auch als Beitrag für die Gemeinde, um Aufklärungsarbeit bei Kindern und Jugendlichen zu leisten. Deshalb ist sie noch nicht einmal auf die Idee gekommen von den Schulklassen etwas für ihr Angebot zu verlangen. Manchmal bringen die Besuchenden ihr etwas zum Naschen oder eine Flasche Wein, worüber sie sich freut, aber bezahlen lässt sie sich für ihr Angebot nicht.

Großbritannien: Seit etwa 4 Jahren gibt es in einem der ärmeren Stadtteile von London einen Gemeinschaftsgarten. Er wird dafür genutzt, um das nachbarschaftliche Verhältnis der dort wohnenden Menschen untereinander zu verbessern. Gleichzeitig ist es, wie von selbst, und ohne dass dies beabsichtigt war, seit seiner Entstehung auch zu einer Verringerung der Kriminalität in den angrenzenden Straßenabschnitten gekommen. Wie ist dies möglich? Der Gemeinschaftsgarten hat dazu beigetragen, den vielen arbeitslosen Jugendlichen und Schulabbrecherinnen bzw. Schulabbrechern, die es in dieser Nachbar-

schaft gibt, eine sinnvolle Beschäftigung zu bieten. Gleichzeitig wird ein ansprechender und einladender Aufenthaltsort bereitet, mit dem sie sich selbst identifizieren und den sie in seinem schönen Zustand erhalten wollen. Der Gemeinschaftsgarten wurde noch niemals Opfer von Vandalismus und auch die Zahl der Prügeleien und Alkoholdelikte ist gesunken.

Österreich: Eine Person, die seit einigen Jahren Gartentherapie anbietet, hört sich einen Vortrag zum Thema Green Care an. Diese Person hat zuvor noch niemals von dem Begriff gehört und hatte sich, abgesehen von einigen wenigen Kolleginnen bzw. Kollegen und Gleichgesinnten, immer recht einsam gefühlt. Teilweise fühlte sie sich auch überfordert, alles immer alleine regeln und entwickeln zu müssen. Durch das an sie herangetragene Konzept von Green Care erkennt sie plötzlich, dass sie – und auch die Gartentherapie – nicht alleine ist, sondern Teil eines großen Ganzen, in dem viele Synergien und Kooperationen möglich sind. Sie erkennt, dass sie nicht immer alleine das Rad neu erfinden muss, sondern sich vernetzen kann, um so zusammen nach außen und innen stärker zu sein.

Gleichgesinnte suchen – und finden

Im Prinzip ist es genau das, was mit dem Konzept von Green Care erreicht werden soll: Green Care stellt eine Art **Rahmen** dar, in welchem sich die einzelnen Disziplinen wie Puzzelteilchen aneinander fügen. Manche haben dabei mehr Berührungsflächen und sind auf eine gewisse Art miteinander verwandt, andere sind nur indirekt miteinander verbunden. Und doch sind sie alle ein **Teil des großen Ganzen**, ein Teil von Green Care.

Dieser Zusammenschluss hätte vor allem in der Praxis von Gartentherapie und Co eine Vielzahl von Vorteilen:

Viele Personen, die in ihrem Beruf gartentherapeutisch tätig sind, klagen über eine gewisse Isolation mit der sie zu kämpfen haben. Diese **Isolation** erstreckt sich auf mehrere Ebenen. Einerseits auf den Austausch mit der Kollegenschaft, das soziale **Netzwerken**, welches auch potentielle Kooperationen inkludiert. Bei vielen herrscht das Gefühl vor, mit der eigenen Arbeit und den eigenen Erfahrungen alleine zu sein und sich nicht mit anderen beruflich und fachlich austauschen zu können. Wohin mit all dem Wissen, das man im Laufe der Zeit erworben hat und welches man gerne mit anderen teilen möchte? Wohin mit den Fragen und Problemen, die man hat und mit denen man sich alleine gelassen fühlt. Würde man sich in einem Netzwerk befinden, könnte man voneinander lernen und gemeinsam Initiativen umsetzen, ohne das Rad immer wieder aufs neue erfinden zu müssen. Eine Person, die sich beruflich seit Jahren mit Gartentherapie beschäftigt, hat ein ungemein breites Wissen und viele Erfahrungsschätze, die nicht weitergegeben werden können, da es kaum Möglichkeiten zum fachlichen **Austausch** gibt. Gleichzeitig würde ein netzwerkartiger Zusammenschluss auch dabei helfen nach außen **gemeinsam stark** aufzutreten. Etwa gegenüber der Politik, Versicherungen oder auch (neuen potentiellen) Zielgruppen. Als Einzelperson hat man es viel schwerer seinen Standpunkt zu vertreten, als in einer Gruppe, da sich auf diese Weise die einzelnen Stimmen kumulieren und so leichter gehört werden. Eine weitere Ebene der Isolation zeigt oftmals die **Akquirierung** neuer Klientinnen bzw. Klienten und neuer Kundinnen bzw. Kunden. Der Versuch als Einzelperson neue **Kundschaft** zu gewinnen, ist oftmals mit viel administrativem und auch finanziellem Aufwand verbunden. Eine Website, ein Flyer, Visitenkarten und ‚gute Schuhe‘ sind notwendig, weil oftmals viele Personen aufgesucht werden müssen, um Ziele zu erreichen. Als Teil einer größeren Gemeinschaft ist der Anschluss an die Angebote dieses Netzwerkes leicht. Dienstleistungen werden über eine gemeinsame Website angeboten, die nicht selbst gewartet und aktualisiert werden muss. Eine andere Möglichkeit wäre die Registrierung in einer Datenbank, auf die potentielle Kundinnen bzw. Kunden zugreifen können (ergo, gefunden werden, anstelle des Sich-Anbietens).

Insofern macht es durchaus Sinn sich, als Person, die beruflich gartentherapeutisch tätig ist, zu vernetzen. Dies sowohl mit Kolleginnen und Kollegen als auch mit (potentiellen) Zielgruppen und anderen handelnden Personen. Je größer und besser organisiert dieses Netzwerk ist umso besser, vorausgesetzt es wird auch laufend gepflegt. Ein Netzwerk ist nur so gut wie die Arbeit, die man laufend hineininvestiert. Und auch hier kann die Gemeinschaft helfen. Denn als Einzelperson ein großes Netzwerk zu unterhalten kostet viel Zeit, Geld und Energie. Somit ist auch dies im Zusammenschluss leichter zu bewerkstelligen. An diesem Punkt hakt das Konzept von Green Care ein: es ergibt sich dadurch für eine Person, die gartentherapeutisch tätig ist, nicht nur die Möglichkeit sich mit anderen Akteurinnen bzw. Akteuren der Gartentherapie zu vernetzen, sondern die **Gartentherapie selbst auch** noch weiter zu **vernetzen**. Da in den meisten Regionen eines Landes, beziehungsweise den meisten europäischen Ländern an sich, die Anzahl jener Personen, die sich mit Gartentherapie befassen durchaus überschaubar ist, kann dies nur von Vorteil sein. Vernetzung findet nicht nur unter den Akteurinnen bzw. Akteuren statt, sondern auch mit jenen der anderen Green Care Disziplinen und jeder kann so sein Wirkungsfeld und auch die eigene Stimmkraft deutlich vergrößern. Denn nicht nur als Einzelperson kennt man das Problem der Isolation. Auch jene Personen, die gartentherapeutisch tätig sind, stehen vor demselben Problem, da ihre Zahl in einer Region oder einem Land begrenzt ist. Dadurch haben sie noch immer nicht viel Wirkungskraft und Stimmgewalt nach außen, obwohl sie sich untereinander schon vernetzt haben. Und genau hier kann Green Care helfen. Auch wenn Disziplinen wie Gartentherapie, tiergestützte Therapie, Soziale Landwirtschaft und alle anderen nicht dasselbe sind und niemals in einen Topf geworfen werden sollten, so sind ihre Ziele und Wünsche doch teilweise deckungsgleich. Green Care kann ihnen allen einen einheitlichen Namen geben, sodass sie einheitlich und gestärkt **nach innen und außen** agieren können. Abbildung E soll dies grafisch verdeutlichen.

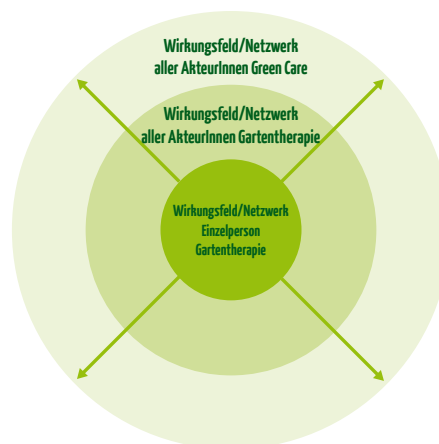
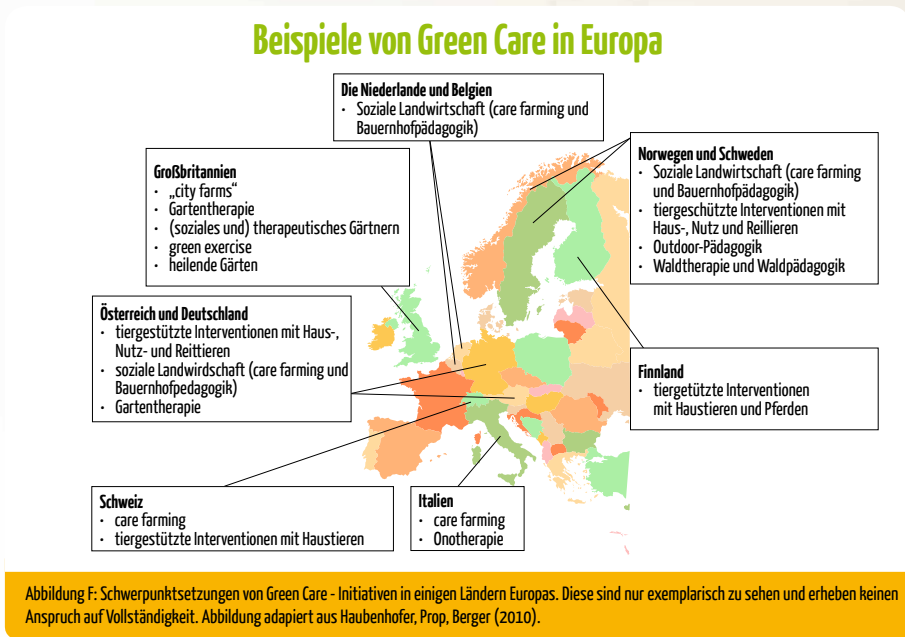


Abbildung E: Grafische Darstellung des Wirkungsfeldes beziehungsweise des jeweiligen Netzwerkes einer einzelnen gartentherapeutisch aktiven Person (innerster Kreis), einer Gruppe von gartentherapeutischen AkteurInnen und im Falle des Zusammenschlusses von AkteurInnen aus unterschiedlichen Green care Disziplinen.

Gartentherapie und Green Care in Europa – jedes Land ist anders

Wenn man sich diesbezüglich den aktuellen Entwicklungsstand von Green Care in Europa ansieht, ergibt sich eine interessante, wenn auch logische Erkenntnis. Abbildung F zeigt einige Beispiele der Verteilung von Green Care Disziplinen in unterschiedlichen Ländern Europas. Dabei fällt auf, dass es in vielen Ländern bereits **Schwerpunktsetzungen** gibt: Diese sind durch die jeweilige Geschichte eines Landes, seine einzigartige Kultur, die Strukturen seines Sozial- und Gesundheitssystems, sowie seine Geografie bedingt. Insofern kann man sagen, dass jene Green Care Disziplinen, die

in einem Land besonders ausgeprägt vertreten sind, einen **Spiegel** dieses Landes darstellen und seine Einzigartigkeiten repräsentieren.



Die **Niederlande** und der flämische Teil **Belgiens** sind seit Langem durch eine reichhaltige Landwirtschaft geprägt. Daher ist es kaum verwunderlich, dass in diesem Land, beziehungsweise in dieser Region, die Soziale Landwirtschaft besonders gut Fuß fassen konnte. Inzwischen gibt es alleine in den Niederlanden über 1.000 care farms und mehr als 10.000 Klientinnen bzw. Klienten, die dieses Angebot jährlich in Anspruch nehmen. Gefördert wurde diese Entwicklung durch den vor einigen Jahren parallel entstandenen wirtschaftlichen Druck auf den landwirtschaftlichen Sektor und die Überbelastung des Gesundheitswesens. In letzterem kam es zu Reformen, welche es Klientinnen bzw. Klienten und Patientinnen bzw. Patienten ermöglichte, care farming über Krankenkassen bezahlen zu können. Seitdem hat sich dieser Markt rasant entwickelt (vgl. Hassink et al., 2007). Ähnlich rasch ging es mit der Anzahl jener in der Landwirtschaft tätigen Menschen bergauf, die Bauernhofpädagogik anbieten. Inzwischen gibt es für beide Green Care Disziplinen eine Reihe von Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen für die Anbieterinnen bzw. Anbieter sowie Zertifizierungsmöglichkeiten und Netzwerke auf regionaler und landesweiter Ebene, die auch die Zusammenführung von Angebot und Nachfrage regeln.

In **Großbritannien** spielt seit Jahrhunderten der Gartenbau eine bedeutende Rolle. Deshalb ist es naheliegend, dass jene Green Care Disziplinen, die mit Pflanzen und Gärtnern zutun haben, hier besonders häufig vertreten sind. Neben heilenden Gärten, city farming, green exercise und Gartentherapie findet man auch (soziales - und) therapeutisches Gärtnern. Schon diese detaillierte Unterscheidung, der einzelnen Disziplinen verdeutlicht den hohen Stellenwert dieser Bereiche.

Die **skandinavischen Länder** zeichnen sich generell durch eine reichhaltige, oftmals bewaldete und unberührte Natur aus. Gleichzeitig zählt ihr Schul bzw. höheres Ausbildungsangebot zu einem der besten und fortschrittlichsten in Europa. Dies zeigt sich auch in ihrem Green care Angebot, welches unter anderem eine reichhaltige Palette an Bauernhof-, Outdoor- und Waldpädagogik umfasst. Dies nicht nur für Schülerinnen bzw. Schüler, sondern auch für Kindergartenkinder, sowie Kinder und Jugendliche mit besonderem Förderungsbedarf. Daneben spielen im skandinavischen Raum besonders auch die tiergestützten Interventionen mit unterschiedlichen Tierarten eine große Rolle.

Diese findet sich aber ebenso in anderen Ländern, wie etwa der **Schweiz**. Abseits davon ist besonders auch die Gartentherapie recht häufig anzutreffen. Auch in **Italien** gibt es tiergestützte Therapie, wenn auch in einer eher einzigartigen Form, die wiederum typisch ist für dieses Land. Italien hat eine lange Tradition in der Haltung und Nutzung von Eseln. Insofern mag es nicht verwundern, wenn die sogenannte Ono-Therapie (Esel-Therapie) besonders beliebt ist: Neben anderen Reittieren wird diese Tierart vermehrt für tiergestützte Interventionen eingesetzt.

In **Deutschland** und auch **Österreich** zeichnet sich ein interessanter Trend ab: In beiden Ländern gibt es keine konkreten Schwerpunktsetzungen auf die eine oder andere Green Care Disziplin. In Deutschland mag der Grund darin liegen, dass das Land flächenmäßig sehr groß ist und somit eine Vielzahl unterschiedlicher geografischer, kultureller und auch sozialer Gegebenheiten aufweist und zudem eine föderalistische Struktur hat. Deshalb ist der bundesweite Zusammenschluss und Austausch von Green Care Akteurinnen bzw. Akteuren sehr schwer, weil sich zumeist nur regionale Netzwerke bilden konnten, die kaum miteinander in Interaktion stehen. Deshalb sind im Laufe der Zeit viele unterschiedliche Green Care Disziplinen entstanden, die kaum miteinander interagieren.

Gartentherapie und Green Care in Österreich – der gemeinsame Weg

Auch Österreich weist, obwohl es sich im Vergleich um ein recht kleines Land handelt, viele geografische Unterschiede auf und vereint aufgrund seiner reichhaltigen Geschichte auch viele kulturelle, soziale und auch wirtschaftliche regionale Schwerpunkte. Aufgrund dieser ‚bunten Mischung‘ sind in Österreich parallel unterschiedliche Green Care Disziplinen entstanden, die in etwa auch **gleichermaßen gewichtet** sind. Hierbei denke man unter anderem an die Gartentherapie, tiergestützte Interventionen mit Heim-, Reit- und Nutztieren, sowie die Soziale Landwirtschaft. Green Care gibt es in allen Bundesländern Österreichs. Leider fehlt es bisher zumeist an regionalen oder bundesweiten Netzbildungen und gibt es somit viele individuell agierende Einzelpersonen, Stiftungen und Vereine, die aber kaum miteinander im Austausch oder Kooperation stehen. Auch mangelt es an einer öffentlich zugänglichen Datenbank, wo sich Anbieterinnen bzw. Anbieter registrieren, und Suchende mit ihnen Kontakt aufnehmen können, um Angebot und Nachfrage optimal zusammenzuführen.

Mit der Einführung des Green Care Konzeptes wird nun seit einigen Jahren versucht, die unterschiedlich agierenden Disziplinen zu erreichen und auf einen **gemeinsamen Weg** zu bringen. Dies wird sicherlich noch einige Zeit in Anspruch nehmen, aber der Trend stimmt optimistisch: Durch die Zusammenführung von Gartentherapie & Co unter dem Label von Green Care konnte ihre Präsenz in Gesellschaft und Medien deutlich gesteigert werden. Auch Politik, Versicherungen und Wirtschaft werden vermehrt darauf aufmerksam; immer wieder können Gelder akquiriert werden, um Projekte in Forschung und Praxis umzusetzen.

2.4.2. Aktueller Stand der Wissenschaft in Österreich und Europa

Vor einigen Jahrzehnten hat die Wissenschaft zunächst zaghaft und dann immer umfassender begonnen, sich der Green Care Thematik anzunehmen. Wenn man sich in der wissenschaftlichen Literatur auf die Suche nach Studien begibt, zeigt sich, dass die ersten nennenswerten Studien zu Beginn der 1980er Jahre durchgeführt wurden. Zumeist handelte es sich um Studien aus dem englischsprachigen Raum mit den Schwerpunkten tiergestützte Therapie (mit Hunden und Pferden) und Gartentherapie. Nach und nach wurden im Laufe der letzten Jahrzehnte weitere Forschungsfelder erschlossen. Inzwischen finden sich für wahrscheinlich alle Disziplinen von Green Care zumindest ein paar Ergebnisse bei der Schlagwortsuche nach wissenschaftlichen Artikeln in internationalen Suchmaschinen. Die Qualität dieser Studien und ihre Inhalte sind hierbei jedoch oftmals sehr unterschiedlich. Dementsprechend findet man in den meisten europäischen Ländern Wissenschaftlerinnen bzw. Wissenschaftler, die sich in ihrer Arbeit (wenn auch oftmals nicht vollberuflich) dem Thema Green Care auf die eine oder andere Weise verpflichtet haben. Am häufigsten vertreten ist hierbei noch immer die tiergestützte Therapie (selbst wenn man Studien über die Mensch-Tier Beziehung im Allgemeinen, sowie Studien über die Wirkung von Haustieren auf ihre Besitzerinnen bzw. Besitzer ausklammert).

Netzwerkaktivitäten in Europa

Diese eben angemerkte Tatsache, dass es **pro Land** meist nur **einzelne** bzw. ein paar Wissenschaftlerinnen bzw. Wissenschaftler gibt, die sich mit der einen oder anderen Green Care Thematik auseinandersetzen, macht deutlich, wie wichtig und geradezu essentiell, Vernetzungsaktivitäten für diese Personen sind. Sowohl auf einer nationalen, als auch internationalen Ebene. Zusätzlich haben diese Forschenden zumeist unterschiedlichste Basis-Ausbildungen – mögen es MedizinerInnen, SozialwissenschaftlerInnen, BiologInnen, AgrarwissenschaftlerInnen, PsychologInnen, oder andere sein. Somit ist nicht nur die **Vernetzung** mit der eigenen Kollegenschaft relevant, sondern vor allem auch der inter- und transdisziplinäre Zusammenschluss. Nur so ist erfolgreiches Forschen, beziehungsweise die Vermittlung der gewonnenen Erkenntnisse an ein breites Publikum machbar.

In diesem Sinne sind in den vergangenen Jahren einige internationale Netzwerke entstanden, um den wissenschaftlichen Diskurs zu Green Care voranzutreiben und interdisziplinäre und internationale Studien zu ermöglichen.

Zum Thema Soziale Landwirtschaft lief von 2006-2009 das Forschungsprojekt **Cost Action 866**. Sie wurde von Norwegen ins Leben gerufen und auch geleitet. Innerhalb dieser vier Jahre wurden regelmäßige Treffen in unterschiedlichen Ländern abgehalten (unter anderem in Österreich im Jahr 2007). Die sich daran beteiligenden Wissenschaftlerinnen bzw. Wissenschaftler sollten dazu angeregt werden, sich über die neuesten Entwicklungen zum Thema Soziale Landwirtschaft in ihren Ländern zu informieren und weitere Forschungsprojekte zu initiieren (vgl. Wiesinger et al., 2001). Mehr oder weniger parallel dazu lief das sogenannte **SoFar Programm** (2006-2010), initiiert durch Italien. Der vollständige Titel des Projektes lautet ‚Social Services in Multifunctional Farms‘ – ‚Soziale Landwirtschaft - soziale Leistungen multifunktionaler Höfe‘. Hierbei handelte es sich um ein länderübergreifendes Projekt, das die Verbreitung und Entwicklung Sozialer Landwirtschaft in Europa unterstützen wollte. So wie bei der Cost Action 866 war dies ein von der EU gefördertes Pro-

jekt. Von besonderem Interesse in diesem Projekt waren Möglichkeiten und Ansätze durch Soziale Landwirtschaft Arbeiten zur Entwicklung von Natur und Kulturlandschaft umzusetzen. Insofern war der Ansatz praktisch orientierter als bei der Cost Action 866, bei der es unter anderem auch um Definitionen und theoretische Modellentwicklungen ging.

Die Erkenntnisse aus der Cost Action 866 wurden in zwei Büchern zusammengefasst, zum einen geschrieben von Sempik et al. (2010) und zum zweiten von Dessen und Bock (2010). Und auch im Anschluss an das SoFar- Programm entstand ein Buch inklusive audiovisueller DVD, um die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Projekt zusammenzufassen (vgl. Di Iacovo & O'Connor, 2009).

Ebenfalls zum Thema Soziale Landwirtschaft wurde vor einigen Jahren die ‚**Community of Practice – Farming for Health**‘ ins Leben gerufen. (<http://farmingforhealth.wordpress.com/>). Dies ist ein europaweites Netzwerk von Akteurinnen bzw. Akteuren – vornehmlich aus dem Bereich care farming, aber auch angrenzenden Fachrichtungen - und lädt Personen aus Wissenschaft und Praxis ein sich kostenlos anzuschließen. Hierbei geht es hauptsächlich um den Erfahrungsaustausch mithilfe digitaler Medien und um die Vernetzung von Wissenschaft und Praxis. Alle paar Jahre gibt es auch ein internationales Treffen.

Seit kurzem ist auch die **Pädagogik am Bauernhof** europaweit vernetzt: Unter <http://www.farmeducation.nu/> wurde 2012 als Resultat zweier Konferenzen in Dänemark (im Frühling in Wageningen in den Niederlanden; im Sommer in Aarhus in Dänemark) eine Website gegründet. Diese Website präsentiert Informationen zu Bauernhofpädagogik in Europa, ebenso wie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Gleichzeitig soll die Website als Netzwerkplattform fungieren und zum Austausch zwischen Akteurinnen bzw. Akteuren aus Wissenschaft und Praxis anregen. Daneben gibt es auch aktuelle Pläne für eine neue Cost Action zum Thema Bauernhofpädagogik.

Im Bereich der Gartentherapie wurde die IGGT gegründet, die ‚**Internationale Gesellschaft GartenTherapie**‘ (<http://www.iggt.eu>). Es handelt sich um einen europaweiten Zusammenschluss in Form eines gemeinnützigen Vereins, ehrenamtlich geführt von Organisationen und Personen, die sich der Gartentherapie und der Einrichtung therapeutischer Gärten widmen. Obwohl sie den Titel ‚Internationale Gesellschaft GartenTherapie‘ trägt, beschränkt sie sich zurzeit noch auf den deutschsprachigen Raum. Die Geschäftsstelle befindet sich in der Bildungsstätte Gartenbau in Grünberg/Deutschland.

Die **tiergestützte Therapie** hat ebenfalls einige europäische Netzwerke aufzuweisen. Zum einen die ESAAT, die ‚European Society for Animal-assisted Therapy‘ (<http://www.esaat.org>). Sie wurde 2004 als Verein zur Erforschung und Förderung der therapeutischen, pädagogischen und salutogenetischen Wirkung der Mensch/Tier-Beziehung mit Sitz in Wien an der Veterinärmedizinischen Universität Wien gegründet. Ihre Anliegen sind die Vereinheitlichung von Aus- und Weiterbildungen auf dem Gebiet der tiergestützten Therapie und die Anerkennung dieser Methode als anerkannte therapeutische Maßnahme sowie die Schaffung eines eigenen Berufsbildes. Neben der ESAAT gibt es noch die ISAAT, die ‚International Society for Animal Assisted Therapy‘, offiziell 2006 in Zürich gegründet (<http://www.aat-isaat.org>). Sie verfolgt das Ziel, die Qualitätskontrolle öffentlicher und privater Einrichtungen zu gewährleisten, die Ausbildungen im Bereich der tiergestützten Therapie und Pädagogik und andere tiergestützter Aktivitäten anbieten, indem sie ein unabhängiges Zertifizierungssystem etablieren. Des Weiteren strebt sie die offizielle Anerkennung der tiergestützten Therapie als therapeutische Maßnahme, der tiergestützten Pädagogik als effiziente Maßnahme und der tiergestützten Aktivitäten als einfache, aber oftmals bewährte, Initiative zur Erhaltung der menschlichen Gesundheit an. Schlussendlich möchte sie auch die offizielle Anerkennung für Personen erreichen, die in diesen zertifizierten Einrichtungen eine Ausbildung gemacht haben, als tiergestützte Fachkräfte, Pädagoginnen bzw. Pädagogen oder Expertinnen bzw. Experten für tiergestützte Aktivitäten tätig sind.

Daneben gibt es noch eine Reihe weiterer Organisationen und Netzwerke, die sich auf einzelne Bereiche der tiergestützten Therapie konzentrieren.

Netzwerkaktivitäten in Österreich

Auch in Österreich haben sich in den vergangenen Jahren einige Netzwerke gebildet, bzw. wurden regionale und bundesweite Initiativen gestartet, um unterschiedliche Green Care Disziplinen zu fördern.

Die **Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik** in Wien setzt seit Jahren Akzente auf dem Gebiet der Gartentherapie in Wien und Österreich und hat sich vor einigen Jahren auch der Green Care Thematik geöffnet. Begonnen hat alles im Jahr 2001, als in einem Kooperationsprojekt mit dem Geriatriezentrum am Wienerwald, welches örtlich in der Nähe der Hochschule liegt, der erste Therapiegarten angelegt wurde. Aus dieser Zusammenarbeit entstand der **Verein ‚GartenTherapieWerkstatt‘**. Seit 2005 gibt es auch einen Therapiegarten an der Hochschule, der den Patientinnen bzw. Patienten des Geriatriezentrums am Wienerwald und anderen Personen zur Verfügung steht. Dies hat den Vorteil Bewohnerinnen bzw. Bewohnern von Langzeiteinrichtungen einen ‚Tapetenwechsel‘ zu ermöglichen, bzw. auch Personen in diesem Garten willkommen heißen zu können, die selbst keinen zur Verfügung haben. Zudem kann der Garten im Rahmen unterschiedlicher Aus- und Weiterbildungsangebote, bzw. bei Veranstaltungen, als ‚Schaugarten‘ genutzt werden: Neben den jährlichen Seminaren der ‚GartenTherapieWerkstatt‘, gibt es auch einen Universitätslehrgang Gartentherapie, der zusammen mit der Donauuniversität Krems berufsbegleitend abgehalten wird.

Im Herbst 2012 startete darüber hinaus der erste Masterstudiengang ‚Green Care‘, der ebenfalls berufsbegleitend in sechs Semestern abgehalten wird. Inhaltlich wird die Brücke zwischen Theorie (Wissenschaft) und Praxis - in den Bereichen Pädagogik, Beratung und Therapie mit Pflanzen und Tieren - geschlagen, da man im Rahmen des Masters auch die Ausbildung zum Sozial- und Lebensberater machen kann. Daneben gibt es noch einige andere Initiativen an der Hochschule, um den vernetzenden Gedanken von Green Care umzusetzen und weiterzutransportieren. Alle zwei Monate findet an der Hochschule selbst das sogenannte Green Care Jour Fixe statt, zu dem jeder eingeladen wird, der Interesse an Green Care hat, oder sich beruflich mit der Thematik beschäftigt. Es dient dem sozialen und fachlichen Austausch, damit sich die Akteurinnen bzw. Akteure untereinander über aktuelle Projekte und Entwicklungen austauschen können. Weiteres gibt der Verein ‚GartenTherapieWerkstatt‘ seit dem Jahr 2010 zweimal pro Jahr die Zeitschrift ‚green care‘ heraus und betreibt die Website www.greencare.at. All diese Maßnahmen dienen dazu, möglichst viele Personen über die Bedeutung und den Nutzen von Gartentherapie und Green Care zu informieren und die handelnden Personen untereinander zu vernetzen, beziehungsweise ihren Austausch untereinander langfristig zu gewährleisten.

Im Jahr 2011 hat auch die **Landwirtschaftskammer Wien** die steigende Bedeutung von Green Care erkannt und es wurde ein Projekt umgesetzt, welches die Soziale Landwirtschaft an in der Landwirtschaft tätigen Personen in Wien und Niederösterreich herantragen soll (www.greencare-wien.at). Langfristiges Ziel ist es, eine Erweiterung auf alle österreichischen Bundesländer zu erreichen. Auch hier spielen Bildung und Unterhaltung von Netzwerken eine bedeutende Rolle.

Das **ÖKL** (das Österreichische Kuratorium für Landtechnik und Landentwicklung) bietet unter anderem einen LFI Zertifikatslehrgang ‚Tiergestützte Pädagogik/Therapie/soziale Arbeit am Bauernhof‘ an. Und der **Verein ‚Tiere als Therapie‘** auf der Veterinärmedizinischen Universität Wien hat einen Universitätslehrgang ‚Tiergestützte Therapie & tiergestützte Fördermaßnahmen‘ in seinem Angebot. Es wird ersichtlich, dass es bereits eine Vielzahl von Angeboten für Aus- und Weiterbil-

dungen gibt und dass parallel dazu versucht wird, das Thema an die Öffentlichkeit zu bringen. Für die Zukunft gibt es, wie zuvor erwähnt, Pläne eine Datenbank einzurichten.

Alle Green Care Akteurinnen bzw. Akteure in Österreich sind sich einig, dass schon einiges erreicht wurde, aber noch viel zutun ist. Besonders die Schaffung eines **bundesweiten Green Care Netzwerkes**, unter dem sich alle in Österreich vorhandenen Disziplinen wie Gartentherapie, Soziale Landwirtschaft, city farming, tiergestützte Therapie, etc. finden und verbinden können, steht ganz oben auf der Prioritätenliste. Dieses Netzwerk sollte dahingehend genutzt werden können, nicht nur die Akteurinnen bzw. Akteure miteinander zu verlinken, um den Austausch, die Kommunikation und auch die Kooperation zu gewährleisten, sondern auch um Angebot und Nachfrage auf einfache Weise bewerkstelligen zu können. Dies könnte etwa in Form einer Website umgesetzt werden, die dann auch Fragen und Antworten bieten könnte für (potentielle) Anbietende, beziehungsweise für (sich auf der Suche befindliche) Vertreterinnen bzw. Vertreter von Zielgruppen. Um dieses Ziel zu erreichen, muss jedoch zunächst einmal erfasst werden, wer sich inzwischen in Österreich mit Gartentherapie und Co beschäftigt und wo im Lande diese einzelnen Initiativen liegen. In einem Forschungsprojekt des Bundesministeriums für Bergbauernfragen unter der Leitung von Dr. Wiesinger wird dieses Vorhaben zurzeit in die Tat umgesetzt. Sobald erhoben wurde, wo es in Österreich überall schon Green Care gibt (und wer dabei die jeweiligen Kontaktpersonen sind), kann ein bundesweites Netzwerk angestrebt werden.

Erforschung der Wissenschaftstheorie in Österreich und Europa

Ein weiterer Schritt, der möglichst früh gesetzt werden muss und von essentieller Bedeutung für die einheitliche Entwicklung von Green Care, ist der Ausbau einer einheitlichen Terminologie und dementsprechender Definitionen. Nur wenn die Fachleute, die sich mit Gartentherapie und verwandten Disziplinen, beziehungsweise Green Care im Allgemeinen befassen, **„dieselbe Sprache“** sprechen, kann auch effektiv und konstruktiv miteinander kommuniziert werden.



Turmbau zu Babel
Quelle: www.wikipedia.at

Diese namentlichen und inhaltlichen Übereinstimmungen müssen nicht nur in einzelnen Ländern erreicht werden, sondern im Idealfall auch für ganz Europa gelten. Mit dieser Problematik beschäftigt sich die Wissenschaftstheorie. Und dass es eine Problematik gibt, zeigt der aktuelle Stand der Dinge: So hat zum Beispiel der Begriff ‚Green Care‘ nicht in allen Ländern dieselbe Bedeutung. In Österreich werden damit unterschiedliche Disziplinen zusammengefasst, die mit natürlichen Elementen wie Pflanzen und Tieren arbeiten und die Steigerung des menschlichen Wohlbefindens auf unterschiedlichen Ebenen bezwecken. In anderen Ländern wird es eher mit Sozialer Landwirtschaft festgesetzt, welche in Österreich ausschließlich einen Teil von Green Care darstellt. Neben anderen Disziplinen wie zum Beispiel Gartentherapie oder tiergestützter Therapie. In anderen Ländern steht Green Care eher für care farming, welches in Österreich wiederum nur als Teil der Sozialen Landwirtschaft angesehen wird.

Ebenso verschwimmen in vielen Bereichen die Grenzen zwischen Therapie, Pädagogik und sozialer Arbeit, wodurch auch hier eine eindeutige Kategorisierung anhand der angesprochenen Zielgruppen und umgesetzten Inhalte manchmal schwierig ist.

Dies sind nur zwei Beispiele, die zeigen, wie wichtig es ist, eindeutige Definitionen und Terminologien zu schaffen. Eben daran wird gerade in Österreich und ganz Europa gearbeitet. Wobei es sich besonders auf europäischem Niveau um eine eher aufwendige Angelegenheit handelt.

Denn obwohl Green Care Initiativen in vielen europäischen Ländern nicht neu sind, hat es bis vor wenigen Jahren keinen wissenschaftlichen und wissenschaftstheoretischen Austausch zu diesem Thema gegeben. Dies bedeutet, dass viele Begriffe unabhängig voneinander entstanden sind und sich länderspezifisch **etabliert** haben. Nun – im Nachhinein – ist es natürlich nicht leicht, Begriffe und Inhalte abzuändern, die sich bereits etabliert haben, beziehungsweise die Akteurinnen bzw. Akteure in den einzelnen Ländern davon zu überzeugen, sich einer bestimmten Terminologie anzuschließen. Ebenfalls eine nicht zu verachtende Bedeutung spielt die sprachliche Situation in Europa. Viele Worte haben in unterschiedlichen Sprachen eine bestimmte **Bedeutung**, oder es gibt für ein bestimmtes Wort in einer Sprache kein exaktes Pendant in einer anderen. Auch auf diese Sprachbarriere muss intensiv eingegangen werden.

Sollte sich künftig herausstellen, dass auf europäischem Niveau keine gemeinsame Terminologie möglich ist, so wäre der folgende **Kompromiss** denkbar: Zumindest in einzelnen europäischen Ländern sollte versucht werden, eine kohärente Terminologie und stimmige Definitionen zu schaffen. Die Akteurinnen bzw. Akteure der einzelnen Länder könnten sich dann so leichter vernetzen, sodass in den anderen Ländern verstanden wird, was unter Begriffen wie Gartentherapie, Green Care, etc. verstanden wird. Also, wenn europaweit schon keine einheitliche Sprache gefunden werden kann, sollte man zumindest in der Lage sein, dies in den einzelnen Ländern zu tun und dann diese Informationen verbreiten, sodass die Akteurinnen bzw. Akteure der anderen Länder die eigene ‚Sprache lernen‘ können (vgl. auch Abbildung G).

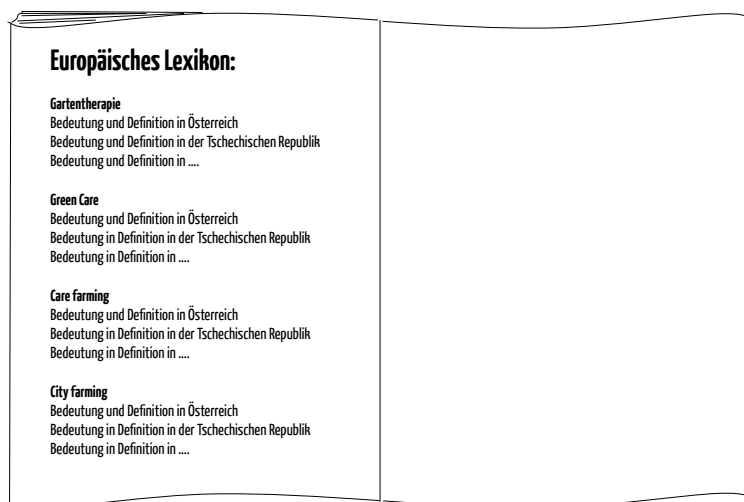


Abbildung G: Bildliche Darstellung einer möglichen Option, die Sprachbarriere und sprachliche Vielfalt im Bereich von Green Care in Europa abzubauen bzw. zu vereinfachen.

Forschungsansätze zur Effektivität von Gartentherapie und Green Care in Österreich und Europa

Neben all diesen Tätigkeiten, die notwendig sind um die Erforschung von Green Care und ihrer einzelnen Disziplinen überhaupt erst zu ermöglichen und das gesamte Phänomen in der Praxis gut und langfristig zu etablieren, sind auch Studien zum **Nutzen** und den **Wirkungsweisen** der einzelnen Maßnahmen unerlässlich.

Dies hat mehrere Gründe, zu deren Erklärung als Beispiel die Gartentherapie herangezogen werden soll: Diese ist an sich keine neue Initiative, sondern schon seit der Antike schriftlich dokumentiert. Dazu kommen unzählige Erfahrungsberichte von Personen, die sich seit Langem fachlich mit

der Thematik beschäftigen. Und doch ist es in der Realität so, dass eine gewisse Anerkennung in jenen Kreisen, die sich (noch) nicht aktiv damit auseinandergesetzt haben, erst dann zu erreichen ist, wenn die positive Wirkung mit Daten und Fakten belegt werden kann. Erfahrungsberichten oder zeitgeschichtlichen Dokumenten werden, aus welchen Gründen auch immer, oftmals geringere Bedeutungen zugesprochen, als qualitativen Studien, die den Ansprüchen klinischer Designs entsprechen.

Dieser Realität, unabhängig davon, ob sie gerechtfertigt oder logisch erscheint, hat sich auch die Gartentherapie und im weiteren Sinne auch Green Care zu stellen. Gleichzeitig bringt sie auch einige Probleme, die für die Gartentherapie ebenso gelten wie für andere Green care Disziplinen: Es handelt sich hierbei insgesamt um relativ junge Forschungszeige, die wissenschaftlich gesehen ein **Nischendasein** führen. Dies ist an sich nicht negativ und muss nicht automatisch ein Nachteil sein. Aber es gilt zu bedenken, dass sich dadurch eine gewisse **‚Ressourcenknappheit‘** bemerkbar macht: Pro Land beschäftigen sich zumeist nur eine geringe Anzahl von Wissenschaftlerinnen bzw. Wissenschaftlern mit der jeweiligen Thematik und dies auch oftmals nicht im vollen Ausmaß ihrer Arbeitszeit, sondern nur in Form einzelner Projekte. Dies hat wiederum zur Folge, dass die investierte Menge an Geld, Zeit und Arbeitskraft im Vergleich zu anderen Forschungszeigen vernachlässigbar gering ist. Dazu kommt, dass in diesen Projekten oftmals kein Kapital für die Verbreitung der Resultate vorhanden ist. In Forschungsbudgets wird diese Phase der Nachbereitung sehr häufig ausgeklammert oder wegrationalisiert. Dies bedeutet, selbst wenn Studien durchgeführt werden, die zu spannenden Erkenntnissen führen, können diese nicht an die breite Masse herangetragen werden, da kein Geld zur Verfügung steht. Allenfalls entstehen wissenschaftliche Artikel in Fachzeitschriften, die dann von der Kollegenschaft oder Interessierten gelesen werden können, oder es finden Präsentationen auf Fachtagungen statt, aber die wirklich breite Masse wird dadurch nicht erreicht.

Ein weiteres Problem ist das der eingesetzten **Methodik**. Viele Studien, die im Bereich der Gartentherapie & Co durchgeführt werden, entsprechen nicht den klassischen Designs klinischer Studien (große Stichprobenzahl, randomized controlled trial, blind oder double-blind Studien, Minimierung in- und externer Einflussfaktoren). Zum einen deshalb, weil dies im Bereich von Green Care sehr aufwendig wäre und zweitens, weil es oftmals wie oben erwähnt, an den nötigen Mitteln fehlt, um derart große und aufwendige Studien durchzuführen. Und so hat die Gartentherapie, ebenso wie die meisten anderen Green Care Disziplinen, oftmals sowohl bei Wissenschaftlerinnen bzw. Wissenschaftlern anderer Forschungsbereiche - der Medizin und anderen Sparten - den Ruf, ‚weich‘ und schwammig zu sein und somit sowohl wissenschaftlich als auch praktisch, politisch, wirtschaftlich und generell im Gesundheitssektor und der Gesellschaft nicht seriös genommen werden zu können.

Welche Optionen stehen als Ausweg für die Erforschung von Gartentherapie & Co zur Verfügung?

Option 1: Zum einen, sich jener Forschungsmethoden zu bedienen, die zurzeit gängig sind und sie für die eigenen Ansprüche zu **adaptieren**. Oder die Forschungsfragen und Studiendesigns dahingehend anzupassen, dass sie mittels klinischer Methoden beantwortet werden können. Vorteil dieser Option ist, im Falle erfolgreich durchgeführter Studien, jene Daten und Fakten zu produzieren, die generell anerkannt werden und als ‚seriös‘ erachtet werden. Nachteil ist, dass diese Studien einen enormen Planungsaufwand bedeuten, da die Forschungsfrage und das Studiendesign in das Rahmenwerk klinischer Projekte integriert werden muss, was ja wie vorab umschrieben im Falle von Green care nicht gerade einfach umzusetzen wäre.

Option 2: Eine zweite Möglichkeit besteht darin, neue Forschungsmethoden für sich zu **erschließen**, die vielleicht nur Zeit noch nicht gängig sind. Gerade der qualitative Ansatz bietet hierbei noch viel Handlungsspielraum. Vorteil dieser Option ist, dass der Planungsaufwand geringer gehalten werden kann und dadurch wahrscheinlich mehrere Studien parallel durch unterschiedliche In-

stitutionen durchgeführt werden können und nicht nur durch einige wenige, die in der Länge sind Option 1 zu realisieren. Deshalb könnten in kürzerer Zeit mehr Studien durchgeführt werden und das Forschungsfeld würde bunter gestaltet. Nachteil ist die leider oftmals noch fehlende Anerkennung dieser Methoden, weshalb die hier produzierten Studien als ‚minderwertig‘ abgetan werden. Ein Ausweg ist, kritische Stimmen davon zu überzeugen, dass eine Wahl anderer Studiendesigns nicht automatisch mit verminderter Qualität einhergehen muss. Wenn man in der breiten Masse, beziehungsweise unter Skeptikerinnen bzw. Skeptikern alternativer Studienmethoden den Gedanken etablieren kann, dass nicht nur klinische Studien ‚gute‘ Ergebnisse produzieren, sondern dass alternative Studien, sofern sie gründlich und sauber durchgeführt werden, gleichwertige Ergebnisse liefern, ist schon sehr viel gewonnen. Leider wird hierbei noch ein weiter Weg zu beschreiten sein, und kann dieser wahrscheinlich nur in vielen kleinen Schritten bewerkstelligt werden.

Zusammenfassend können demnach die folgenden Schlussfolgerungen gezogen werden:

Bei der Erforschung von den Effekten und Wirkungsweisen von Green Care ist es essentiell Studien mit hoher Qualität durchzuführen, ungeachtet der Wahl ihrer Methoden. Dass diese Zeit, Geld und Arbeitskraft kosten, muss dabei in Kauf genommen werden. Die in diesen hochwertigen Studien produzierten Ergebnisse müssen dann an die breite Masse herangetragen werden. Auch die gesunde Vermarktung muss schon bei der Planung der Studien **mitkalkuliert** werden. Ebenso erscheint es sinnvoll, gerade im Falle von Gartentherapie & Co einen intensiven und dauerhaften Austausch zwischen Theorie (WissenschaftlerInnen) und Praxis (AnwenderInnen) zu unterhalten, da sie sich gegenseitig bei ihrer Arbeit unter die Arme greifen können. Sauber dokumentierte Praxiserfahrungen über einen langen Zeitraum sind für die Findung und Formulierung von Forschungsfragen ebenso unerlässlich wie die Rückkopplung der gefundenen Studienergebnisse an die Anwenderinnen bzw. Anwender. Ein Forschungsfeld, das so eng mit der Praxis verbunden ist wie Green Care, darf nicht für sich alleine agieren, sondern muss die Kooperation und Kommunikation mit einem möglichst breit gefächerten Umfeld anstreben.

Zusammenfassung

Dieses Schlusskapitel bietet eine Übersicht über die aktuelle Lage von Gartentherapie und Green Care, sowohl in Österreich als auch in Europa.

Besonders hervorgehoben wird die Notwendigkeit der sozialen Vernetzung für alle Personen, die beruflich in diesem Bereich tätig sind. Hierbei ist es aufgrund der Kleinheit des Feldes unerheblich, ob es sich um Personen aus der Praxis oder der Wissenschaft handelt. Kommunikation, Austausch und interdisziplinäre Kooperationen sind unerlässlich, um der eigenen Stimme die nötige Lautstärke verleihen zu können. Dabei kann auch ruhig über den eigenen Tellerrand – sprich über Ländergrenzen hinweg – geblickt werden. Aktuell gibt es europaweit schon einige interessante Netzwerkaktivitäten, denen man sich als Fachperson anschließen kann. Wichtige Voraussetzung für ein konstruktives Miteinander ist dabei die Einigung auf eine ‚gemeinsame Green Care Sprache‘.

Das wissenschaftliche Nischendasein führt zu anderen Problemen: Forscherinnen und Forscher haben mit einer gewissen Ressourcenknappheit zu kämpfen, die vor allem Zeit, Geld und Personalressourcen betrifft. Ebenso ist ein Mangel geeigneter Forschungsmethoden festzustellen. Auch dieser Herausforderung wird man sich in den kommenden Jahren stellen müssen.





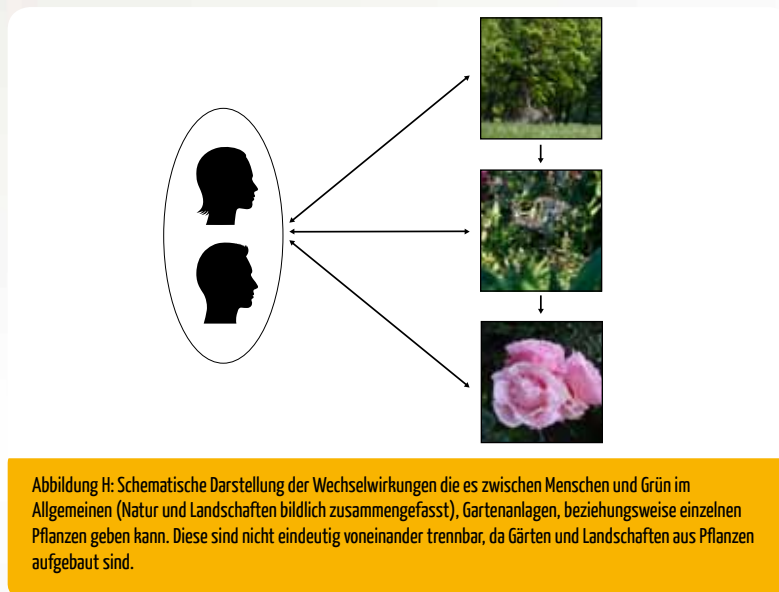
3. Die Gartentherapie - Was nutzt sie und wie wirkt sie?

Pflanzen – ob in einem gartentherapeutischen Setting oder nicht – können in unterschiedlichster Art und Weise auf den Menschen wirken. Wenn man diese Aussage als gegeben annimmt, kann man sich zwei Fragen stellen: ‚Wie?‘ und ‚Warum?‘

Seitdem die Wissenschaft auf die positive Wirkung von Pflanzen auf den Menschen aufmerksam wurde, beschäftigt sie sich mit eben diesen beiden Fragen. Dabei ist die ‚Warum‘- Frage oftmals schwerer zu beantworten als die ‚Wie‘- Frage, da es schwieriger ist, sie mit Zahlen und Fakten greifbar zu machen und vieles auf den subjektiven Empfindungen der Klientinnen und Klienten und Teilnehmenden beruht. Diese messbar zu machen, stellt für die Wissenschaft zumeist eine gewisse Herausforderung dar. Dennoch gibt es einige sehr interessante und fundierte Ansätze zu diesem Thema. Deshalb sollen in diesem Kapitel einige der bekanntesten Theorien und Konzepte zur ‚Warum‘- Frage dargestellt werden. Aber auch die ‚Wie‘- Frage begründet ein sehr spannendes Forschungsfeld. Dies besonders, wenn man sie auf unterschiedliche Zielgruppen fokussiert und somit herauszufinden versucht, für wen Pflanzen und Gartentherapie sinnvoll und nützlich sein können, und in welcher Form sie ihre optimale Wirkung entfalten können. Dieser Frage soll der restliche Teil dieses Kapitels gewidmet sein.

Um in diesem weitläufigen Themenfeld nicht den Überblick zu verlieren, wurde zudem eine Einteilung in vier Unterkapitel gewählt, welche die Beziehungsniveaus zwischen Menschen und pflanzlichen Naturelementen umschreiben sollen (siehe auch Abbildung H):

- 1) die Beziehung zwischen dem Menschen und der Natur
- 2) die Beziehung zwischen dem Menschen und Landschaften
- 3) die Beziehung zwischen dem Menschen und Garten- oder Parkarealen
- 4) die Beziehung zwischen dem Menschen und (einzelnen) Pflanzen



Abschließend sollen dann die für die Gartentherapie relevanten Schlussfolgerungen und Konsequenzen gezogen, dargestellt und für unterschiedliche Zielgruppen aufgliedert werden.

3.1. Die Beziehung zwischen Mensch und Natur

Die Natur – der Mensch ist Teil davon, und die Natur ist Teil des Menschen. Wieso zieht es Menschen in die Natur? Welche Theorien zur Beziehung Mensch-Natur gibt es? Gibt es Theorien und Studien zu den Auswirkungen von Naturerfahrungen auf die Gesundheit des Menschen? Diese Fragen sollen auf den nächsten Seiten beantwortet werden.

Der Mensch ist als Produkt der Evolution **Teil der Natur**. Die größte Zeitspanne innerhalb seiner Geschichte lebte der Mensch unmittelbar in und mit der Natur: Zu Beginn der Entwicklung der Gattung ‚Homo‘ stand die Wanderkultur im Vordergrund. Mit der Sesshaftwerdung begann die Garten- und Landkultivierung. Angefangen mit kleinen Aneignungen der Natur hat sich die Landwirtschaft im Laufe der Zeit als Produktionssektor für Lebensmittel entwickelt. Hightech in

der Produktion von Fleisch, Obst und Gemüse ist genauso selbstverständlich geworden, wie die Herstellung von Geschmackssubstanzen und Nahrungsmitteln im Labor. Die Verbindung des Menschen zur Natur hat sich mit zunehmender Industrialisierung und Technisierung im 20. und 21. Jahrhundert verändert, und zum Teil gelöst. Heute leben etwa die Hälfte der Menschen im städtischen Bereich (vgl. Sempik, Hine & Wilcox, 2010).

Gebhard (2009) projiziert die Menschheitsgeschichte auf das Leben eines 70jährigen Menschen. Die meiste Zeit des Lebens hat dieser Mensch in der Mitte der Natur gelebt, nur einen Tag in der heutigen technischen Welt. Dieser Vergleich verdeutlicht den großen Wandel des menschlichen Naturverhältnisses im Laufe der Zeit.

3.1.1. Die wissenschaftstheoretischen Hintergründe

Je distanzierter der Mensch sein Leben von der Natur führt, umso bedeutender wird diese im Gesundheits- und Freizeitbereich: Von Sport im Freien, geführten Wanderungen, Unterricht in der Natur bis hin zu therapeutischen Angeboten in der Natur. Daraus ergibt sich die Frage, worin diese Ambivalenz zwischen Natur und ‚materieller Umwelt‘, also alle anderen Umwelten wie Städten, aber auch Häusern, Wohnungen etc., begründet ist. Zum zweiten die Frage, ob Naturkontakt und Naturerfahrungen für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden sowie unsere Entwicklung tatsächlich wichtig sind. Wenn ja, muss man den gesundheitsrelevanten Aspekten der Mensch-Natur-Beziehung nachgehen, sie wissenschaftlich belegen und in der Gesundheitspolitik umsetzen.

Die Biophilia Hypothese

Die **Biophilia-Hypothese** von Wilson (1993) liefert den für alle Mensch-Natur-Beziehungen zugrunde liegenden evolutiven Ansatz: Die Biophilie ist die angeborene Anziehungskraft zu anderen Lebewesen (Menschen, Tiere, Pflanzen, etc.). Es handelt sich dabei nicht um einen Instinkt, sondern um komplexe Verhaltensregeln, die sich der Mensch über Millionen von Jahren angelernt und genetisch gespeichert hat. Sie besagt auch, wenn sich der Mensch von der Natur entfernt, die biophilen Regeln nicht durch neue ersetzt werden (vgl. Wilson, 1993). Ein Beispiel dazu ist das Verhalten von Menschen gegenüber Spinnen und Schlangen: Evolutiv hat der Mensch gelernt, diesen Tieren mit erhöhter Aufmerksamkeit gegenüberzutreten. Auch heute ist dieses Verhalten (von großer Anziehung bis hin zu Phobien) zu beobachten, obwohl es für die Überlebenssicherung meist keine Rolle mehr spielt.

Ulrich (1993) beschreibt den evolutiven Grund von Biophilie und den Nutzen für den Menschen: 99 % der Menschheitsgeschichte hat der Mensch als Jäger und Sammler in der Natur gelebt. Organismen, die besser an die damaligen Umweltbedingungen (vor-) angepasst waren, besaßen eine größere Überlebensrate. Diese haben mit einer größeren Wahrschein-



Tierarten lösen bei Menschen unterschiedliche Reaktionen und Assoziationen aus.
© Andreas Beneš

lichkeit ihre Gene durch Fortpflanzung verbreitet. Dieser Prozess – die natürliche Selektion - ist ein langsamer Prozess, daher sind wir noch immer an die frühen Zeiten des Genus ‚Homo‘ angepasst.

Nach der Biophilia-Hypothese rufen Naturkontakte nicht nur anziehende, sondern auch abwehrende, beängstigende Emotionen hervor. Auch diese sind in unseren Genen gespeichert, weil sie sich über Millionen von Jahren als gewinnbringend herausgestellt haben. Beispiele dafür sind die Verhaltensweisen gegenüber Raubtieren: Angst und gleichzeitig Faszination: Diese Gefühle schützen uns einerseits und erhöhen andererseits unsere Aufmerksamkeit. Zusammengefasst ist **jeder Naturkontakt für den Menschen ein Gewinn**. Daraus resultiert die genetische Affinität zu Leben und lebensähnlichen Prozessen (vgl. Wilson, 1993). Ein wichtiger Kollege von Wilson, Stephen R. Kellert (1993), geht sogar weiter und schreibt: „Der Mensch ist in seiner Entwicklung von der Natur emotional, spirituell, kognitiv und ästhetisch abhängig“. Dieses Postulat leitet über zur Naturerholungsforschung, die sich mit der Frage beschäftigt, warum die Natur für den Menschen erholsam ist.

Die Attention Restoration Theory

Kaplan (1983) hat in diesem Zusammenhang die **Attention Restoration Theory** aufgestellt. Darin beschreibt er, dass die Erholsamkeit der Natur durch verschiedene Faktoren erklärt werden kann. Grundsätzlich unterscheidet er zwei Arten von Aufmerksamkeit, die der Mensch auf etwas richten kann: die willkürliche, gerichtete Aufmerksamkeit und die mühelose, ungerichtete Aufmerksamkeit. Zentral in der Theorie ist nun die Fähigkeit zur gerichteten Aufmerksamkeit, die es uns ermöglicht zu fokussieren und andere Stimuli wegzublenden. Diese verbraucht Aufmerksamkeitskapazität, weil sie Energie kostet, und schlägt sich daher in mentaler Ermüdung nieder. Die Natur eignet sich nun dazu, diese Ressource wieder zu regenerieren. Die Natur weckt das Interesse von Menschen und die mühelose Aufmerksamkeit entsteht. Da diese keine Ressourcen kostet, kann sich in dieser Zeit die gerichtete Aufmerksamkeit erholen. Kurz gesagt: „Natur ist erholsam.“

Die Faktoren, die für die mühelose Aufmerksamkeit verantwortlich sind, sind:

- **Faszination:** Sie ist der wichtigste Faktor. Es gibt zwei unterschiedliche Formen: Die milde Faszination lässt Raum für Freude und ruft die mühelose Aufmerksamkeit hervor. Dadurch regeneriert sich die willkürliche Aufmerksamkeit, und es kommt zur Erholung. Bei der heftigen Faszination hingegen entstehen Emotionen wie Angst und Wut, die keine Erholung bringen. Beispiel kann hier der beängstigende Blick in eine tiefe Schlucht sein.
- **Weg-sein:** ‚Being away‘ repräsentiert die Distanz zum Alltag. Diese Trennung kann zeitlich oder räumlich erfolgen. Die tatsächliche Entfernung spielt keine Rolle. Es handelt sich dabei um mentale Entfernung von alltäglicher Routine. In einer Studie von Laumann, Gärling & Storkmark (2001) wurden alle Faktoren für den Naturerholungseffekt bestätigt. Die Komponente ‚Weg-sein‘ konnte jedoch noch in physisch und psychologisch aufgetrennt werden. Wenn zum Beispiel im Urlaub die alltäglichen Routinen wie Haushaltsaufgaben weiter durchgeführt werden, so kann es psychologisch nur sehr schwer zur Erholung kommen, da ein psychologisches ‚Weg-sein‘ nicht stattfindet.
- **Weite/Ausdehnung:** Mit der ‚Weite‘ ist die Strukturiertheit der Umwelt, die verschiedenste Sinne anspricht, gemeint. Es handelt sich bei diesem Faktor, nicht wie das Wort vermuten lassen würde, um eine räumliche Größe, sondern um ein reichhaltiges Angebot an Eindrücken, die in Summe erholsam wirken.

- **Kompatibilität/Vereinbarkeit:** Die Mensch-Umwelt-Kompatibilität ist dann gegeben, wenn die vorherrschenden Gegebenheiten der Umwelt mit den Bedürfnissen des Menschen übereinstimmen. Ein Beispiel dazu ist Sonnenschein bei einem Spaziergang.



Nach der Attention Restoration Theory von Kaplan ...

© Nicole Hörner



... lösen verschiedenartige Formen von Natur ...

© Stefan Streicher



... abhängig von vier Faktoren ...

© Stefan Streicher



... beim Menschen spezifische Empfindungen aus.

© Andreas Beneš

Die genannten Attribute wirken sich einzeln und in Summe positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus. Auch andere ‚Umwelten‘ (wie zum Beispiel ein Café) als die reine Naturerfahrung, können diesen vier Kriterien entsprechen, jedoch ist die Natur prädestiniert für den Menschen erholsam zu sein, da sie allen vier Faktoren entspricht.

Andere Theorien

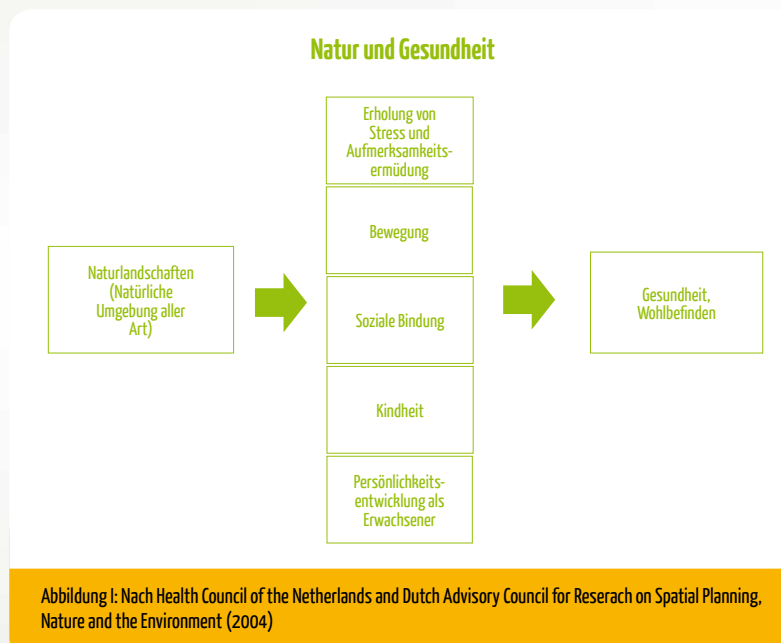
Um das Erholungspotenzial von Umwelten (natürlich und künstlich) zu messen, entwickelten Hartig, Kaiser & Bowler (1997) die PRS (**Perceived Restorativeness Scale**), eine standardisierte Skala. Diese zeigt, dass die vier Faktoren - Faszination, Weg-sein, Weite und Kompatibilität- für Erholung verantwortlich sind. Hartig und Kollegen definieren Erholung als eine positive Grundstimmung, die zur Beruhigung nach Stress oder Erregung, und zur Leistungssteigerung nach einem Konzentrationsabfall führt.

Auch die **Psychoevolutionäre Theorie** von Ulrich (1983, 1993) beschäftigt sich mit der Naturerholungsforschung, mit besonderem Augenmerk auf die Stress reduzierende Wirkung der Natur. Im Fokus sind die emotionalen, physiologischen, kognitiven und verhaltensbezogenen Reaktionen der visuellen Wahrnehmung von Natur. Ulrich postuliert, dass beim Anblick von Natur (natürliche Umgebungen) Stressindikationen (Gefühle, Gedanken) durch positive Gefühle ersetzt werden.

Der Glaube an die positiven Wirkungen der Natur ist schon alt, jedoch gibt es, wie die obigen Theorien zeigen, erst seit wenigen Jahrzehnten **wissenschaftliche** Studien dazu. Damit wird der Wert der Natur für das menschliche Wohlbefinden jedoch erst empirisch belegt, und findet in der Praxis von Medizin, Pädagogik und vielen anderen Bereichen Anwendung (vgl. Heerwagen, 2009).

3.1.2. Die Beziehung zwischen Natur und menschlicher Gesundheit

Das Potenzial der Natur auf die Gesundheit positiv zu wirken, kann sich in verschiedensten natürlichen Umgebungen entfalten. Bringt man mehrere Faktoren in Zusammenhang mit der Natur, so beeinflussen diese die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden maßgeblich. Abbildung I verdeutlicht Naturkontakte und ihre Effekte auf die Gesundheit in einem vereinfachten Schema. Im Folgenden soll zudem auf die einzelnen Einfluss nehmenden Faktoren, welche Natur und Gesundheit miteinander in Beziehung stellen, näher eingegangen werden: Sie beziehen sich auf die Thematiken Erholung (von Stress und Aufmerksamkeitsermüdung), Bewegung, soziale Bindung, Naturerfahrungen der Kindheit und die Persönlichkeitsentwicklung im Erwachsenenalter. Alle zusammen wirken sie auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen.



Die Erholung

Vor allem die Studien von **Roger Ulrich** zur **Stressreduktion** durch von Naturerfahrungen gelangten zu großer Bekanntheit. Er erklärt den Erholungseffekt mit der Stress reduzierenden Wirkung der Natur. Durch die angeborene Reaktion auf natürliche Elemente und Umwelten kommt es zu physiologischen Reaktionen, und dadurch wird Stress abgebaut. Der Vollständigkeit halber soll hier erwähnt werden, dass die Erklärung der angeborenen Reaktion von Ulrich jedoch nicht unumstritten ist (vgl. Ziesenitz, 2009).

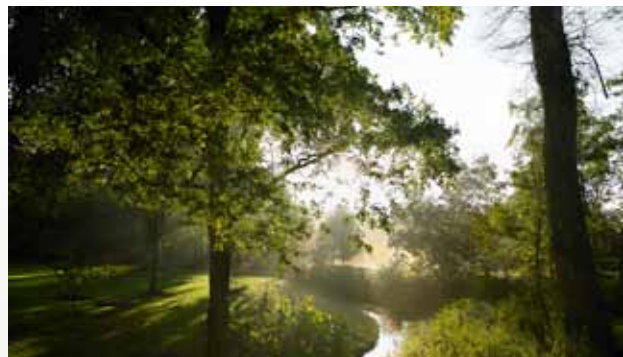
1979 erforschte Ulrich das Verhalten von Studenten, die unter **Prüfungsstress** standen. Er zeigte ihnen zwei unterschiedliche Diashows: die eine war geprägt von Natur, die andere bestand aus Bildern einer Stadt ohne Pflanzen. Das Ergebnis war eindeutig: Bei der Naturgruppe verringerten sich Stress und Angst, sie hatten mehr positive Gefühle entwickelt, als die Stadtgruppe (vgl. Ulrich, 1979).

Nun zur bekanntesten Studie von Ulrich: Er untersuchte in den Jahren 1972 bis 1981 die **postoperative Erholung** von 46 Patientinnen bzw. Patienten nach einer Gallenblasenentfernung im Krankenhaus von Pennsylvania. Die Patientinnen bzw. Patienten wurden in zwei Gruppen geteilt: Die erste Gruppe hatte ein Krankenzimmer mit einem Fensterblick auf eine natürliche Umgebung. Die zweite Gruppe hatte Ausblick auf eine Ziegelmauer. Die Versuchsreihe dauerte an die zehn Jahre, da die Untersuchungsbedingungen so gewählt wurden, dass mit den Ergebnissen gute Aussagen und Vergleiche gemacht werden konnten. Primärer Fokus der Studie war der Vergleich zwischen ‚monoton, reizarm, künstlich‘ und ‚natürlich‘. Das Ergebnis bestätigt die Naturerholung: Jene Patientinnen bzw. Patienten, die Naturblick genossen hatten und kürzere postoperative Krankenhausaufenthalte, machten weniger negative Aussagen und nahmen weniger schmerzstillende Medikamente zu sich. Ulrich selbst postulierte die Frage, wie das Ergebnis innerhalb der Langzeitpflege wäre, wenn die Naturgruppe nun keine Natur vor dem Fenster hätte, sondern auf eine hektische Straße mit vielen Leuten blicken würde. Er nahm an, dass sich auch hier die positive Wirkung aufgrund der Attention Restoration Theory einstellen würde (vgl. Ulrich, 1984).

1991 untersuchten Ulrich und seine Kollegen wiederum die **Stresserholung**. Fokus waren die physiologischen Reaktionen (Blutdruck, Herzschlag, Muskelspannung, Hautleitfähigkeit etc.) beim Ansehen von sechs unterschiedlichen Videos. 120 stressgeplagte Personen wurden auf die Geschwindigkeit der Erholung getestet. Jene, die Naturvideos ansahen, erholten sich signifikant schneller, nämlich innerhalb von drei Minuten. Die andere Videogruppe, die sich Videos mit urbanen Aufnahmen ansahen, erholte sich viel langsamer. Eine Studie bei **Menschen, die Blut spendeten** ergab ähnliche Ergebnisse: Es zeigte sich, dass, diejenigen denen im Wartezimmer Naturvideos gezeigt wurden, tiefere Pulsraten hatten, als jene mit urbanen Bildern (vgl. Ulrich, 2003). Die Ergebnisse von Laumann et al. (2003) können dazu parallel genannt werden. Diese Wissenschaftlerinnen bzw. Wissenschaftler zeigten Personen, die gerade schwierigen Aufgaben gelöst hatten, Natur- bzw. Stadtvideos. Die Naturvideos wirkten Stress reduzierend.



Urbane Landschaften haben nicht dieselben ...
© Andreas Beneš



... stressmindernden Effekte wie natürliche Landschaften.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Parsons et al. (1998) erforschten die Stressniveaus von **Menschen, die Auto fahren**. Es zeigte sich, dass bebaute Straßenumgebungen höheren Stress auslösen, als naturbetonte Straßenumgebungen. Sie fanden auch heraus, dass zukünftiger Stress durch Naturerholung abgebremst werden kann.

Spaziergänge durch die Natur resultierten bei Untersuchungen, im Vergleich zu Spaziergängen in der Stadt, in steigender Konzentrationsfähigkeit. In der kognitiven Leistungsfähigkeit zeigte sich kein Unterschied. Hartig und seine Kollegen (2003) bestätigten, dass Natur zur Erholung von geistiger Müdigkeit und Stress beiträgt.

Im Labor konnte gezeigt werden, dass der Anblick von Vegetation innerhalb von fünf Minuten eine signifikante Erholung bringt. Gemessen wurden physiologische Parameter wie Blutdruck und Muskelspannung. Als Erklärung für die Stresserholung wurde die Erzeugung von positiven Gefühlen und die Verringerung von negativen, wie Angst, Ärger oder Traurigkeit gebracht. Die Aufmerksamkeit für negative Gedanken wird geblockt und dadurch werden diese reduziert (vgl. Ulrich, 1990).

Viele Forscherinnen bzw. Forscher sind sich darüber einig, dass es Erholung nicht nur in der Natur gibt, sondern dass Erholung durch das **Zusammenspiel von mehreren Faktoren** entsteht. Die Natur spiegelt diese Faktoren wieder, und daher wird bei natürlichen Umgebungen die Wahrscheinlichkeit von Erholung erhöht (vgl. Hartig, Mang & Evans, 1991; Kaplan, 1989).

Nachdem bewiesen wurde, dass Stressreduktion zu Erholung führt, stellt sich die Frage, welche Konsequenzen ein Nichtabbau für den Menschen hat. Hartig und Kollegen (2003) sehen die Gesundheit beeinträchtigt: Leistungsabfall und soziale Bindungsstörungen können die Folge sein.

Die Natur und Bewegung



Wandern in der Natur
© Stefan Streicher

Natur und Bewegung sind zwei eng miteinander verbundene Themen. Sei es ein Waldspaziergang, ein Radausflug ins Grüne oder eine Laufrunde im Park – Bewegung in der Natur wird häufig als Freizeitbeschäftigung benutzt.

Für den Wissenschaftler Pretty (2004) gibt es drei Ebenen des Mensch-Natur-Kontakts. Die erste Ebene ist Natur sehen. Das kann im Fernsehen sein, ein Bild, oder ein Blick aus dem Fenster sein. Die zweite Ebene ist das in der Natur sein. Als dritte Ebene nennt er aktiv in der Natur zu sein, wie etwa Gärtnern oder Laufen. Jede Ebene für sich liefert psychischen Gesundheitsnutzen. Die Summe aller Ebenen in einer Tätigkeit ist von großem Wert für das Wohlbefinden. Deshalb schlägt er Bewegung in der Natur (**green exercise**) vor. Dazu gibt es einige Studien, die den gesundheitlichen Nutzen beschreiben. Mackay & Neill (2010) haben in ihren Untersuchungen gezeigt, dass Bewegung in der Natur kurzzeitig Angstzustände und Unruhe reduziert. Je mehr Bewegung in der Natur durchgeführt wird, desto mehr können die negativen Gemütszustände reduziert werden.

Die Soziale Bindung

Soziale Kontakte sind ein möglicher Mechanismus hinter der Natur-Gesundheit- Beziehung. Maas und ihre Kollegen (2008) gingen dieser These nach: Sie maßen die sozialen Kontakte von über 10.000 in den Niederlanden lebenden Personen.

Die Ergebnisse zeigen klar, dass Menschen, die in wenig natürlicher Umgebung wohnen, sich einsamer fühlen und weniger soziale Bindungen erleben. Besonders betrifft dies Kinder und ältere Menschen. Menschen, deren Umgebung von viel Grün umgeben ist, fühlen sich weniger einsam und erleben bessere soziale Bindung. Sie haben jedoch nicht mehr direkten Nachbarkontakt (vgl. Maas et al., 2008).

Die Kindheit

Naturerfahrungen sind nicht nur im Erwachsenenalter für Gesundheit und Wohlbefinden wichtig, besonders in der Kindheit ist der Naturkontakt von Bedeutung. Die frühen Erfahrungen in und mit der Natur prägen den Menschen. Eindrucksvoll sind Ergebnisse von Untersuchungen, die berichten, dass nicht unbedingt die Erfahrungen mit der Natur oder die Beschäftigung mit Naturphänomenen dabei eine große Rolle spielen, sondern dass Kinder dabei einen Freiraum ohne die Eltern erleben. Er meint damit die eigene Erfahrungssammlung der Kinder ohne die behütenden Augen der Eltern. (vgl. Gebhard, 1993)

Ein Vergleich von Kindern in Wohngebieten mit und ohne Natur zeigte Unterschiede in verschiedenen Bereichen. Eine natürliche Umgebung wirkt sich positiv auf die kognitiven Fähigkeiten, das **Spiel- und Sozialverhalten** aus. Wells & Evans (2003) sprechen sogar davon, dass das **Selbstwertgefühl** von Kindern durch Natur vor der Haustüre gesteigert wird. Die Natur wirke wie ein Puffer für Stress, und wirkt gegen psychische Belastungen bei Kindern.



Kinder beim Spielen im Wald
© Margit Beneš-Oeller UBU „Natur im Garten“

Die Wirksamkeit auf psychischer und kognitiver Ebene

„Die Erfahrungen, die wir in und mit der Natur machen, sind auch Erfahrungen mit uns selbst“ – damit ist Selbsterfahrung auch Naturerfahrung und umgekehrt. (vgl. Gebhard, 2005)

Nicht nur die menschliche Umwelt, wie die sozialen Kontakte, sind psychisch wirksam, sondern auch die materielle und natürliche Umwelt, also alle Dinge und auch die Natur. Von Bedeutung für die Psyche ist nicht nur die Tatsache einer alleinigen Naturerfahrung, sondern die **Art und Qualität** dieser. Die äußere Natur beeinflusst immer die innere Natur des Menschen, die Psyche. Eine klare und endgültige Trennung von außen nach innen gibt es nicht. Das ergibt, dass eine vielfältige und ansprechende äußere Natur sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken wird. (vgl. Gebhard, 1993)

Auf psychischer Ebene gibt es zur Natur aber auch ambivalente Beziehungen. Gebhard (1993) schreibt von Wäldern und Bäumen, die ein positives Gefühl, aber auch Angst und Bedrohung auslösen können. Es spiegelt sich das Selbst in der Natur wider. Daher sehen viele Psychologinnen bzw. Psychologen die Natur als optimales Therapiewerkzeug, da sie für eine psychodynamische Verwendung besonders geeignet ist. Psychische Zustände finden einen symbolischen Anker in Naturgegebenheiten.

Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit

Aus seinen und den Ergebnissen anderer wissenschaftlich Tätigen adaptiert Ulrich 1991 bestehende **Erregungstheorien** (arousal). In Weiterführung der Biophilie und der psychoevolutiven Theorie reagiert der Mensch auf bestimmte Merkmalskombinationen. Liegt diese Kombination zwischen den Extremen, so stellt sich Wohlbefinden ein. Die Natur und natürliche Umgebungen weisen solche Merkmalskombinationen auf. Daraus folgt, dass der Mensch eine Landschaft präferiert, wenn



Romantisch und schön - ein Sonnenuntergang
© Andreas Beneš

sie ihn nicht zu stark, aber auch nicht zu wenig in Erregung, also zwischen Aufregung und Langeweile, versetzt.

Der Einfluss von Natur auf das **allgemeine Wohlbefinden** wurde mit der Betrachtung von Bildern untersucht. Die Teilnehmenden mussten verschiedene Umgebungen und Elemente, von natürlichen bis künstlichen, emotional bewerten. Bei den natürlichen Landschaften entschieden sich die Teilnehmenden schneller für positive Gefühle. Bei urbanen Umgebungen wurde schneller mit negativen Emotionen bewertet. (vgl. Korpela et al., 2002; Lohr & Pearson-Mims, 2006)

In einer interessanten Studie aus den USA wurde den Untersuchungsteilnehmenden ein Video mit begrünten oder bebauten Straßenrändern gezeigt. Anschließend mussten sie schwierige Rätsel lösen, und dabei wurde **Frustrationsintoleranz und Aggression** gemessen. Jene, die Straßenvegetation im Video gesehen hatten, waren viel geduldiger. Frustration und Aggression wurde beim Anblick von bebauten Straßenrändern nicht reduziert. (vgl. Cackowski & Nasar, 2003)

Kuo & Sullivan (2001) zeigen in ihren Untersuchungen, dass Bewohnerinnen bzw. Bewohner von städtischen Sozialwohnungen in Chicago mit wenigen Grünflächen häufiger mit Aggression und Gewalt konfrontiert sind, als jene mit mehr grüner Umgebung. Die Wissenschaftlerinnen bzw. Wissenschaftler setzen dies nur in indirekten Zusammenhang. Sie lehnen die Ergebnisse an die Attention Restoration Theory an. Danach ist die geistige Ermüdung, die vorherrscht, weil sich die Aufmerksamkeit in der Natur nicht erholen kann, entscheidender Faktor für die negativen Emotionen.



Der Grünanteil in einer Wohnsiedlung ...
© Stefan Streicher



... hat viele Auswirkungen auf das Zusammenleben.
© Andreas Beneš

Sogar das **Sicherheitsgefühl und die Kriminalitätsrate** wurden auf den Zusammenhang mit der Wohnumgebung überprüft. Kuo & Sullivan (2001) untersuchten, ob das Vorhandensein von natürlichen Elementen die Häufigkeit von Verbrechen beeinflusst. Die Ergebnisse zeigen, dass es eine enge Wechselbeziehung zwischen Natur und Kriminalität gibt. Eine niedrige Kriminalitätsrate und das Sicherheitsgefühl von Menschen korrelieren mit Naturumgebungen vor der Haustüre.

Es gibt mehrere Studien zur **Beziehung zwischen natürlicher Wohnumgebung und Gesundheit**. Alle kommen zu dem Ergebnis, dass wohnungsnahes Grün einen positiven Gesundheitseffekt hat. Es gibt auch einen Zusammenhang zwischen der Selbsteinschätzung der eigenen Ge-

sundheit und natürlicher Wohnumgebung. Dabei schätzen sich Menschen in grüner Umgebung gesünder ein, als jene ohne. Besonders Ältere, Jugendliche und Menschen niedrigerer sozialer Schichten profitieren ganz besonders von grüner Wohnumgebung. In Gebieten mit 90 Prozent grüner Umgebung fühlen sich nur ca. 10 Prozent der Bewohnerinnen bzw. Bewohner ungesund. Bei einer grünen Umgebung von nur 10 Prozent hingegen 15,5 Prozent (vgl. Maas, 2006). Auch Körner (2008) und Flade (2004) sehen in den Studien die Bestätigung für die gesundheitsfördernde Wirkung von grüner Umgebung im Wohnungsumfeld.

Alle angeführten Studien, und die erwähnten stehen nur stellvertretend für viele andere, machen aber eindrucksvoll klar, dass der Mensch und die Natur miteinander verbunden sind. So wie der Mensch die Natur beeinflusst, so hat auch die Natur Auswirkungen auf den Menschen. Diese Effekte sind vielfältig und betreffen den gesamten Gesundheitsbereich.

Zusammenfassung

Der Mensch ist Teil der Natur. Kurz und prägnant liefert dieses Kapitel eine Übersicht über die vielschichtigen Beziehungen zwischen Mensch und Natur im Allgemeinen. Wissenschaftstheoretische Hintergründe wie die Biophilia Hypothese von Wilson und die Attention Restoration Theory von Kaplan werden ebenso, wie weniger verbreitete Modelle dargestellt und erklärt.

Des Weiteren werden jene Faktoren erörtert, durch die die Natur mit der menschlichen Gesundheit und seinem Wohlbefinden in Beziehung tritt. Dabei kommt die Sprache auf Erholung (von Stress und Aufmerksamkeitsermüdung), Bewegung, soziale Bindung, Naturerfahrungen der Kindheit und auf die Persönlichkeitsentwicklung im Erwachsenenalter. Schlussendlich werden diese Faktoren zusammengeführt und ihre Wirkungsweisen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen beschrieben.

3.2. Die Beziehung zwischen Mensch und Landschaft

Die Landschaft ist ein konkreter Ausschnitt der Natur. Welche Landschaft nun jemandem gefällt oder vielleicht weniger zusagt, ist kein Zufall. Die sogenannte Landschaftspräferenz liefert einige Theorien dazu und gibt Auskunft über die Ursachen des Landschaftserlebnisses.

Die psychologische Landschaftsästhetik versucht zu verstehen, wieso manche Landschaften schöner empfunden werden als andere. Berlyne (1971) fand heraus, dass Reize und bestimmte Qualitäten von Reizen, die Empfindung über eine Landschaft hervorrufen: Komplexität, Neuartigkeit, Überraschungsgehalt und Ungewissheit bestimmen unser Urteil. (vgl. Berlyne, 1971) So wird ein Spaziergang in einem reich strukturierten Wald, der noch unbekannt ist, meist als schönes Erlebnis empfunden.

Diese Reize können jedoch abflauen. Geht man öfter in denselben Wald, so erlebt man diesen bald nicht mehr als neuartig und überraschend. Dennoch sind in der Natur Elemente zu finden, die gegen diese Abgestumpftheit wirken können: Jahreszeitliche Veränderungen und Wachstumsprozesse gehören genauso dazu, wie sich bewegende, nicht konstant bleibende, Elemente wie Wasser und Tiere. (vgl. Tessin, 2004) Das bedeutet zum Beispiel, dass ein reich strukturierter Laubwald länger als attraktiv empfunden wird, als ein Nadelwald, in dem die saisonalen Aspekte nicht erlebt werden können.



Ein Wald ist zu jeder Saison anders ...
© Natur im Garten/Alexander Haiden



... und bietet neue Anreize.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

3.2.1. Die Landschaftserlebnisse der Menschen

Das Erlebnis von Landschaften ist individuell, situationsabhängig oder berufsbedingt unterschiedlich. Ein in der Landwirtschaft tätiger Mensch wird Landschaften aus einem anderen Blickwinkel sehen, als ein Stadtmensch. Genauso wird eine Landschaftsplanerin bzw. ein Landschaftsplaner andere Aspekte entdecken als eine Marathonläuferin bzw. ein Marathonläufer. Dessen ungeachtet

herrscht eine ‚universale Basis des Landschaftserlebnisses‘ vor, welche zur Folge hat, dass bestimmte Strukturen und Elemente von Landschaften weltweit ähnlich erlebt werden (vgl. Hunziker, 2010).

Die **Präferenzforschung** stellt die diesem Phänomen zugrunde liegenden Theorien auf. Diese gelten als Grundlage für Erholungstheorien wie die genannte Attention Restoration Theory von Kaplan (1983). Grundsätzlich kann man hier Theorien mit evolutiven Ansätzen von jenen mit sozio-kultureller Grundlage unterscheiden.

Die **evolutionären** Theorien gehen davon aus, dass alle Menschen Landschaften bevorzugen, die Elemente und Strukturen aufweisen, welche den frühen Menschen das Überleben und die weitere Entwicklung ermöglicht haben. Diese wichtige Bedeutung für den Menschen wurde durch genetische Selektion von Generation an Generation weiter vererbt. Die evolutiven Theorien stehen im Gegensatz zu den sozio-kulturellen Theorien, die davon ausgehen, dass die Präferenz für Landschaften erlernt wird, ohne dass dies genetisch abgespeichert wird.

Naturgemäß wird zwischen den Vertreterinnen bzw. Vertretern dieser beiden Theorieansätze diskutiert. Bestrebungen, beide Theoriegruppen zu einer wissenschaftlichen Hypothese zu vereinen liefert Bourassa (1991) und stellt folgende Behauptung auf: Es gibt eine evolutiv bedingte Grundhaltung, die jedoch **sozio-kulturell** überprägt wird. Beide Prozesse, evolutiv oder erlernt, können nebeneinander ablaufen.

Bourassa unterscheidet drei Ebenen:

- a) **Biologische (universale) Ebene**
- b) **Soziale Ebene**
- c) **Personale Ebene**

Die ersten beiden Ebenen sind die hauptsächlich für das Landschaftserlebnis verantwortlich, die dritte spielt nur eine sehr untergeordnete Rolle. (vgl. Hunziker, 2000, 2010)

Ad a) Die Biologische Ebene

Sie gibt die evolutiven Theorien wieder, am wichtigsten sind hier die Habitattheorien:

Savannen-Hypothese (Orians, 1980)

Der frühe Mensch war auf bestimmte Landschaftsstrukturen und -elemente zur Überlebenssicherung angewiesen. Vor allem Wasser war für den Menschen ein limitierender Faktor – daher wurden Landschaften in der Nähe von Flüssen und Seen schon immer präferiert.

Zusätzlich brauchten die Nomaden als jagende und sammelnde Menschen Landschaften mit gutem Überblick und Ausblick. Nachdem sie selber auch Raubtieren ausgesetzt waren, stand Schutz ebenfalls im Vordergrund. Aus diesen Faktoren ergibt sich als idealer Lebensraum für den Menschen die Savanne oder eine parkähnliche Landschaft. Darüber hinaus geht die Theorie von einer Biotopprägung aus, da die Hominisation in der afrikanischen Savanne stattfand. Deshalb üben Savannen und Parks große Attraktivität auf uns aus.



Savannenlandschaften sprechen das menschliche Auge an.
© Andreas Beneš

Orians Argumente mit Bezug auf die jüngere Geschichte: Bei der Besiedlung von Nord-Amerika wurden Landschaften mit den oben genannten Attributen bevorzugt. Shepard beschreibt 1969 Ähnliches bei der Besiedlung von Neuseeland durch die Engländer vor 1850. Orians argumentiert ebenfalls mit Bodenpreisen, die für Grundstücke an Gewässern oder mit Ausblick auf solche, am höchsten sind.

Prospect-Refuge Theorie von Appleton (1975)

Als eine der ersten Habitattheorien geht dieser Ansatz davon aus, dass die Urmenschen Schutz und Überblick zum Überleben benötigten. Beide Kriterien waren gleichermaßen existenzsichernd: Ein Versteck, wie eine Höhle wird zur eigenen Falle, wenn nicht ein Ausblick auf potentielle Gefahrenquellen gegeben ist. Genauso ist ein uneingeschränkter Fernblick nichts wert, wenn keine Rückzugsmöglichkeit besteht.

„Sehen, ohne gesehen zu werden“ beschreibt die Kernaussage der Theorie. Das Bedürfnis nach Schutz und Überblick ist ein Zwischenschritt bei der Befriedigung der meisten weiteren biologischen Bedürfnisse. Die Savannen-Theorie bestätigt die Prospect-Refuge Theorie.

Information-Processing-Theory von Kaplan & Kaplan (1989)¹

Primärzweck der Landschaften ist, das Überleben zu sichern. Die Fähigkeit, sich Informationen zu beschaffen, zu sammeln, miteinander zu verknüpfen und sich zu merken, erhöhen die Überlebenschancen. Landschaften, die es dem Menschen erleichtern Informationen zu verarbeiten, werden deshalb vom Menschen bevorzugt. Eigenschaften für die Präferenz sind Komplexität, Kohärenz, Lesbarkeit und Rätselhaftigkeit. Dabei sind einerseits das Verstehen der Landschaft (Lesbarkeit und Kohärenz) und die Neugier (Komplexität und Rätselhaftigkeit), die ausgelöst wird und eine nähere Betrachtung verlangt, von Bedeutung.

- **Komplexität:** Je höher die Anzahl der heterogenen Elemente in einer Landschaft ist, desto mehr steigt der Komplexitätsgrad. Ist der mittlere Komplexitätsgrad in einer Landschaft vorhanden, so wird diese als optimal bewertet. Ungünstig sind die Extrembereiche, die entweder über- oder unterfordern. Ausgewogenheit ist hier das Stichwort. Flade (2010) unterstreicht, dass es nicht um eine objektive Anzahl geht, sondern um die Wahrnehmung von Umweltmerkmalen.
- **Kohärenz:** Damit ist gemeint, inwieweit die Einzelteile zu einem Ganzen zusammen erkennbar sind. Inkohärent sind zusammengewürfelte, nicht miteinander verbundene Einzelelemente. Dagegen bedeutet symmetrische Anordnung Kohärenz.



Auch Landschaften mit mittlerer Komplexität ...
© Natur im Garten/Alexander Haiden



... und Kohärenz werden als positiv wahrgenommen.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

¹ Der ursprüngliche Begriff nach Kaplan & Kaplan (1989) ist ‚Mystery‘. Dieser wurde von Hellbrück & Fischer (1999) mit ‚Rätselhaftigkeit‘ übersetzt und hier übernommen

- **Lesbarkeit:** Die Lesbarkeit einer Landschaft ist gekennzeichnet durch ihre Strukturen, die leicht zu verstehen sind und sich leicht merken lassen. Dabei spielen Identifizierbarkeit, Interpretierbarkeit und Bedeutungshaltigkeit eine Rolle (vgl. Hellbrück & Fischer, 1999). In einer Landschaft, in der man sich gut orientieren kann, ist gute Lesbarkeit gegeben.
- **Rätselhaftigkeit:** Diese Eigenschaft einer Landschaft weckt Neugier und Interesse. Sie verspricht weitere Informationen, wenn man sich damit länger befasst. Meist geht es um Sichthindernisse, um Verdecktes, um Ungewisses, um Neues. Dies ist nur ein positiver Faktor, solange keine Gefahr droht. Ein Beispiel ist ein Weg, der ins Ungewisse führt, da die Weiterführung von einem Strauch verdeckt ist. Nun ein Beispiel für die Grenze zwischen Neugier und Angst: Ein Wald, der im Nebel liegt, löst Neugier aus. Ist der Nebel allerdings so dicht, dass man die Hand vor den Augen nicht mehr sieht, wird aus Neugier Angst. Das positive Gefühl hat umgeschlagen und wirkt nun wie eine Bedrohung.



Natur kann überschaubar ...
© Andreas Beneš



... oder rätselhaft sein.
© Stefan Streicher

Ad b) Die Soziale Ebene

Die Theorien in der sozialen Ebene haben, anders als bei der biologischen Dimension, nichts mit Vererbung, der angeborenen Präferenz, zu tun, sondern beruhen auf Sozialisation. Es werden gesellschaftliche Normen, Werte, Regeln angelernt. Sie dienen dazu, eine gesellschaftliche Identität zu erzeugen und zu stabilisieren. Hauptmittel sind Kommunikation, auch durch Zeichen und Symbole. Kirchtürme und besonders unterschiedlicher Farbe, wie es in Tirol, einem Bundesland in Österreich, zum Teil der Fall ist, kennzeichnet die Zugehörigkeit zu bestimmten sozialen Gruppen, wie den Diözesen der katholischen Kirche. Aber auch die verschiedenen Sprachen und regionalen Dialekte erzeugen gesellschaftliche Identität. (vgl. Hunziker, 2010)

Place identity von Proshansky et al., 1983

Diese Theorie sieht die Landschaft als Speicher für Identität, Werte und Erfahrungen. Die Menschen werden an die Normen und Regeln der Gesellschaft anhand der Landschaft erinnert und ihre Identität damit stabilisiert. Wächst zum Beispiel ein Mensch in den Bergen auf, so wird der Anblick auf eine Alpenlandschaft, ihn an seine Herkunft, seine Kindheit und die damit verbundenen Erfahrungen erinnern und dies führt zu Identität.



Alpenblick
© Andreas Beneš

Andere Theorien

Weitere Konzepte sind die Ortsbindung (Korpela, 1989), die Vertrautheit, die Berufsbedingtheit und das Konzept der Interessen. (vgl. Hunziker, 2010) Gemeinsam ist all diesen Dimensionen, dass es keine konkreten Eigenschaften von Landschaften gibt, die zu einem positiven oder negativen Landschaftserlebnis führen. Dies kann nur innerhalb sozialer Gruppen, die meist sehr klein sind, vorkommen.

Nun gibt es mehrere Studien, die diese Thesen prüfen. Balling & Falk (1982) etwa legten Personen unterschiedlichen Alters Landschaftsbilder vor: Die Bilder vom Tropischen Regenwald, von der Wüste, von der Savanne, vom Laubwald und vom Nadelwald wurden jeweils auf einer 6-stufigen Skala nach Präferenz beurteilt. Von den jüngsten Gruppen, den 8- und 11jährigen Kindern, wurde die Savanne signifikant am meisten bevorzugt. Die Ursache sahen die Forscher in der angeborenen Bevorzugung. Diese wird von Beginn des Lebens mit Erfahrung und Prägungen sozialer Natur überlagert bzw. verändert. (vgl. Balling & Falk, 1982)

Flade (2004) spricht den Gesellschaftswandel an. In der westlichen Welt besteht kein Zusammenhang mehr zwischen Landschaftspräferenz und Wohnsitzwahl. Arbeitsplätze und Infrastruktur bestimmen primär die Wahl des Wohnortes.

3.2.2. Die Landschaftswahrnehmung des Menschen

Die evolutionsbiologische Prägung des Menschen zeigt, dass nicht nur die Umwelt unsere Lebensumgebung und Wahrnehmung bestimmt, sondern auch dass die urmenschliche Geschichte, die in uns allen steckt, ein Teil unseres jetzigen, Lebens ist. Frohmann erklärt 1997, dass wir Menschen uns bei Naturkontakt wieder mit unserer eigenen Entwicklung verbinden. Nehmen wir natürliche oder naturnahe Landschaften wahr, so nehmen wir auch uns selbst wahr, als Teil der Natur und als Teil der gemeinsamen Evolution. Dies stärkt nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern festigt unser Vertrauen in das Leben. (Frohmann, 1997 zitiert nach Plahl, 2004)

Die jahrhundertelange Tradition der räumlichen Wahrnehmung ist die Malerei. In Europa beginnt die Tradition der Landschaftsmalerei ca. im 16. Jahrhundert, besonders mit Pieter Breughel den Älteren. Die Maler vermittelten mit ihren Bildern die Landschaft und die Gärten. Landschaftsmalerei führt durch die Jahrhunderte und spiegelt einerseits die damalige Landschaft, aber auch, und das ist von größerer Bedeutung, die Landschaftswahrnehmung wider. Ein nicht unbedeutender Faktor ist, dass Bilder damals stets in Auftrag gegeben wurden. Das heißt die Auftraggeber bestimmten, inwieweit das Bild mit der Wahrheit übereinstimmen sollte - ob die Realität oder ein Wunschbild gemalt wurde.

Nicht nur die Landschaft hat sich über die Jahrhunderte verändert, auch die Wahrnehmung der Landschaft unterliegt ständigem Wandel. Abhängig von Politik, Gesellschaft, aber auch der Wissenschaft kann die Wahrnehmung neue Gestalt annehmen. Das Gemälde von Matthias Koeppel ‚Walkman’s Nachtlid‘ [sic!] zeigt bildet dies ab: Sein Gemälde zeigt einen auf einem Aussichtspunkt eines Berges sitzenden Mann, mit einem Walkman. 1983 gemalt, wurde der Maler zu dieser Zeit als ‚bizarrer Realist‘ bezeichnet. Heute würde niemand darüber nachdenken. (vgl. Gröning,

1996) Dies zeigt einerseits den gesellschaftlichen Wandel der stattgefunden hat, als auch die Naturwahrnehmung dieser Zeit.

Wie der Mensch die Landschaft als einen kleinen Teil der Natur wahrnimmt, wird also nicht nur durch Laune oder individueller Präferenz bestimmt. Es lässt sich innerhalb von Grenzen erklären. Damit wird eine fundierte Basis für das Verstehen des Mensch-Garten-Verhältnisses geliefert.

Zusammenfassung

Die Umschreibung der Beziehungen zwischen Mensch und Landschaft ist eine komplizierte Angelegenheit, da sie vorwiegend auf theoretischen Modellen und Theorien basiert. Schon die Darstellung um das Verständnis des Begriffes ‚Landschaft‘ an sich ist sehr komplex. Deshalb werden in diesem Kapitel vorwiegend wissenschaftstheoretische Konzepte zum Landschaftserlebnis und der Landschaftswahrnehmung des Menschen dargestellt. Diese lassen sich im Sinne der Übersichtlichkeit auf der Ebene des Biologischen und des Sozialen unterteilen.

3.3. Die Beziehung zwischen Mensch und Garten

In den vorangegangenen Kapiteln wurden grundlegende Theorien über den Menschen und seine Beziehung zu Natur und Landschaft dargestellt. Die Natur ist das große Ganze, die Landschaft ein Ausschnitt der Natur, und der Garten ein noch kleineres Element. Im Folgenden werden die Auswirkungen, Effekte von Gärten auf ihre Bewohnerinnen bzw. Bewohner und Besucherinnen bzw. Besucher beschrieben und durch Studien belegt.



Alter Bauerngarten
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Die Sesshaftwerdung des Menschen war die Geburtsstunde des Gartens. Mit diesem Wandel des Naturverhältnisses änderte sich auch das Selbstverständnis des Menschen. Denn als Nomade sieht der Mensch die Natur anders, als wenn er an einen Ort gebunden ist. Die Beobachtung intensiviert sich – die Natur musste ab der Sesshaftwerdung anders beobachtet und schlussendlich kontrolliert werden. Die Natur wurde den Wünschen, Vorstellungen und Bedürfnissen angeeignet. Somit ist der Garten Ausdruck der Beziehung von Mensch zu Natur und auch der eigenen Beziehung zu sich selbst. Die Trennung von außen und innen wird sichtbar – die Trennung von Natur und Kultur. Deshalb besitzt der Garten auch immer eine ‚Vermittlerrolle‘ – besonders im Gesundheitsbereich, im heilenden Medizinbereich. (vgl. Niepel, 2008; Niepel & Pfister, 2010)

3.3.1. Die Rolle von Gärten und Gärtnern im menschlichen Leben

Aktivitäten im Garten sprechen einen Gutteil der Bevölkerung an – Tendenz steigend, besonders wenn man an das ‚urban farming‘ denkt. Gärten werden nicht mehr um Häuser angelegt oder kleine Schrebergärten kultiviert, sondern es können einzelne Parzellen von Gärten in unmittelbarer Stadtnähe oder auch in den Städten selbst gemietet werden. Auf Balkonen und Terrassen werden (vertikal) Obst und Gemüse angebaut, um den wenigen Platz, der urban zur Verfügung steht zu nutzen. Was ist nun die Motivation dahinter? Die Selbstversorgung mit Nahrungsmitteln? Die Überlebenssicherung? Kaum, oder nur zum Teil, denn auch Gärtnern ist mit teilweise hohen Kosten verbunden. Wichtiger sind der Selbstanbau von Bio-Gemüse und das Wissen um den getätigten Ressourceneinsatz während der Anzucht bei der Ernte. Für viele bedeutender als die vorher genannten Faktoren ist das Gefühl des Erfolgs bei der Ernte. Somit stammen die Faktoren für gärtnerische Tätigkeiten aus Ökonomie, Ökologie und Psychologie. Das induziert wiederum, dass Gärtnern vielfältige positive Effekte auf das Leben der Menschen hat.

Spricht man über das Gärtnern, so kommt man unweigerlich dazu, über die Gefühle und sozialen Kontakte zu sprechen. Emotionale Beziehungen entstehen während der Arbeit oder dem Spaziergang, zum Ort des Gartens und zu den anderen Menschen im Garten. Ein Dialog entsteht im

Stillen, mit dem Garten, oder unkompliziert zwischenmenschlich über gärtnerische Themen, die schnell gefunden sind. Somit haben Gärten nicht nur positive Effekte auf die Gesundheit, sondern auch auf die soziale Ebene.

Studien und Berichte über die wohltuende Wirkung von Gärten und Gärtnern gibt es schon lange. 1983 hat der Wissenschaftler Kaplan die Gründe für das positive Erleben der Gartenarbeit genannt: Es handle sich um eine kreative Tätigkeit, bei der Erfolge sichtbar sind (zum Beispiel blühende Pflanzen, Ernte). Man könne Ungestörtheit und die Schönheit der Natur erleben. Wichtig sei auch, dass Kontrolle ausgeübt werde. (vgl. Kaplan, 1983) Zusätzlich kann dem Bedürfnis der Selbstverwirklichung nachgegangen werden. Das zeigen die Ergebnisse einer Studie, bei der über 100 Personen über die Bedeutung von Gärten befragt wurden. (vgl. Kaplan, 1983)

Ein Garten ist Ort mit unterschiedlichsten Funktionen und mannigfachen Bedeutungen. „Er ist ein Ort,

- an dem man sich aufhält, wo man lebt
- an dem man sich um Wachsendes kümmert
- an dem man kreativ sein kann
- den man besitzt, der einem gehört
- der sich im Laufe der Zeit entwickelt
- der die eigenen Identität widerspiegelt
- der Kontrolle ermöglicht und Freiheit bietet
- der produktive Tätigkeit erlaubt
- an den man sich zurückziehen kann.“ (sic!, Flade, 2004:81)

Diane Relf, eine der bedeutendsten Gartentherapeutinnen der Vereinigten Staaten, schreibt der Gartenarbeit vier Werte zu. Diese unterstützen die Qualität des Lebens:

- Ästhetische Freude
- Physische Abhängigkeit von Pflanzen
- Aufzucht und Pflege von Pflanzen
- Soziale Interaktion. (vgl. Relf, 1999)

Gärten und die Tätigkeiten in Gärten tragen zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Noch mehr, die Zufriedenheit im Leben eines Menschen wird gesteigert. Brown & Jameton (2000) bestätigen dies und resümieren in ihrer Literaturstudie, dass Gärten Orte für

- Bewegung,
- Stressreduktion,
- Entspannung,
- zur Reduktion von Verbrechen und
- zur Verbesserung der nachbarschaftlichen Beziehungen sind, und dadurch zur physischen, psychischen und sozialen Gesundheit beitragen. (vgl. Brown & Jameton, 2000)

3.3.2. Auswirkungen von Gärtnern im Alltag

Einen Garten zu besitzen, bedeutet meist neben der Haushaltsarbeit auch gärtnerische Tätigkeiten verrichten zu müssen. Gärtnern wird in den Alltag, wenn auch nicht unbedingt in den täglichen Ablauf, integriert und bestimmt damit einen Teil des Lebens einer Gartenbesitzerin oder eines



Blumengarten mit Sitzbank
© Natur im Garten/Alexander Haiden



Arbeitsgeräte
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Gartenbesitzers. Die Wissenschaftlerin Unruh ist 2004 der Frage nachgegangen, was ein Garten und speziell das Gärtnern für Menschen im Alltag bedeutet. Das Ergebnis ist nicht nur spannend, sondern auch überaus bedeutsam: In belastenden Lebenssituationen können Gartentätigkeiten sehr hilfreich sein. Im Besonderen wenn Krankheiten, beispielsweise schwere Krankheiten wie Krebs, bewältigt werden müssen, können Gärten ihre positiven Effekte besonders gut entfalten. Der Garten gibt den Kranken die Kontrolle über die Pflanzen - das Leben von Pflanzen. Damit gibt er den Menschen das Gefühl, auch über ihr Leben wieder Kontrolle zu erlangen. Somit trägt er zum emotionalen Gleichgewicht bei und hilft die schwierigen Lebenserfahrungen zu verarbeiten. (vgl. Unruh, 2004)

In Beziehung dazu steht das Phänomen der Hoffnung. Dies ist vor allem in der Rehabilitation von Bedeutung. Ein Zusammenhang zwischen Gärtnern und Hoffnung kann hergestellt werden. Denn, einen Samen säen kann nur jemand mit der Hoffnung, dass dieser keimen wird. Daraus folgt, dass Menschen, die wenig Hoffnung besitzen, wieder in Kontakt damit kommen und mehr Lebensfreude empfinden. (vgl. Page, 2008)

In vielen durchgeführten und publizierten Arbeiten wurde bestätigt, dass Gartenarbeit sich positiv auf das physische und psychische Wohlbefinden auswirkt: Herz und Kreislauf werden angeregt und die allgemeine körperliche Fitness steigt. Die positiven Auswirkungen sind auch in der Psyche zu finden: die Zufriedenheit steigt und seelische Ausgeglichenheit stellt sich ein. (vgl. Sempik et al., 2003) Damit wird auch der Alltag verändert, da sich Körper und Geist wohler fühlen.

Die psychischen Effekte

Im Garten sein, bedeutet ihn mit allen Sinnen wahrnehmen – die Sinne werden aktiviert und dieser Effekt hat Auswirkungen – auf die Psyche. Der Psycho- und Gartentherapeut Konrad Neuberger spricht 1993 darüber, dass die Sinne die Wahrnehmung in Erfahrung und Bedeutung übersetzen. Daher werden gerade auf psychischer Ebene beim Gärtnern viele Prozesse in Gang gesetzt. Es kommt zu einem Rollentausch – bei der Arbeit im Garten wird der Empfangende zum Gebenden. Körperliche und seelische Auseinandersetzung und damit ein Lernprozess über sich selbst kommt ins Rollen. (vgl. Neuberger, 1999) Es werden die Natur- und Gartenerfahrungen auf sich selbst und die anderen Bereiche des eigenen Lebens übertragen. Nicht nur die Gartenarbeit selbst kann psychisch wirksame Prozesse auslösen, auch nur das Sein im Garten, das die Auseinandersetzung mit sich selbst fördert. (vgl. Neuberger, 1993b) Dazu ist interessant, dass viele Metaphern Ankerpunkte für die Gartentherapie liefern: wie zum Beispiel „Er begräbt seine Sorgen“.

Der Biophilie-Hypothese folgend sind Naturkontakte für den Menschen ein Gewinn. Dazu zählen auch Gartenaktivitäten. Kaplan & Kaplan (1989) beschreiben in ihrem Werk, dass die Aktivitäten Zufriedenheit auslösen. Als Ursache nennen sie die Ruhe und Friedlichkeit, die im Garten vermittelt wird. Die Triebfeder ist die Faszination zur Natur. Einer dieser Forscher hatte schon viel früher auch nachgewiesen, dass Gartenarbeit das Selbstbewusstsein erhöht. (vgl. Kaplan, 1973) Als Ursache nennt ein anderer Forscher die Verantwortung die bei der Gartenarbeit übernommen wird, und die Tatsache, dass Erfolge sichtbar sind. (vgl. Lewis, 1992)

Der Stress

Ähnlich wie der Wissenschaftler Ulrich Untersuchungen zur Stressreduktion bei Naturerfahrungen durchgeführt hat, wurde versucht zu klären, ob auch Gärtnern zur Stresserholung führt. 2004 wurden die physiologischen und emotionalen Auswirkungen von gärtnerischen Tätigkeiten untersucht. 119 Studenten topften Pflanzen um: Eine Gruppe arbeitete mit blühenden, die andere Gruppe mit nicht blühenden Pflanzen. Das Ergebnis war eindeutig: Bei der blühenden Gruppe sank die Stressrate deutlicher und es zeigte sich ein positiver emotionaler Effekt. (vgl. Yamane et al., 2004)

Sugimoto und Kollegen haben 2006 eine Studie durchgeführt, in der die Zeit gemessen wurde, wie lang die Stresserholung nach einem 30minütigen Testprogramm mit oder ohne gärtnerische Aktivität dauert. Die Ruhewerte der Herzfrequenz stellten sich nach gärtnerischen Aktivitäten schneller wieder ein. (vgl. Sugimoto et al., 2006)



Ein Garten lädt zum Arbeiten ein ...
© Natur im Garten/Alexander Haiden



... zum Genießen ...
© Natur im Garten/Alexander Haiden



... und zum Entspannen.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Das Wohlbefinden

Ob Gärtnern sich auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt, haben viele Untersuchungen versucht zu erforschen. Eine soll hier vorgestellt werden:

In zwei verschiedenen Langzeitpflegeinstitutionen wurde mit älteren Menschen im Rahmen einer Studie begonnen zu gärtnern, und zwar ‚indoor‘. ‚Indoor‘, damit die Ergebnisse auch vergleichbar sind, und nicht auf zum Beispiel einen schöneren Garten oder schönere Aussicht einer der beteiligten Institutionen zurückzuführen sind. Sieben Wochen lang wurde eine Stunde pro Woche gegärtnert, die Kontrollgruppe führte keine Aktivität durch. Die psychologischen Effekte der Tätigkeiten wurden am Ende untersucht und festgestellt, dass die Gartengruppe ein signifikant besseres psychologisches Wohlbefinden aufwies. (vgl. Midden & Barnicle, 2004)

3.3.3. Auswirkungen von Gärten in Einrichtungen

Gärtnern in privaten Gärten ist eine Sache, in Institutionen wie einem Pflegeheim oder Krankenhaus eine andere. Ob nun gärtnerische Aktivitäten auch in Einrichtungen verschiedenster Natur Erfolge erzielen können, haben viele Studien versucht zu klären:

2004 wurden Menschen in Pflegeheimen nach ihren Gartenerfahrungen in der Vergangenheit und in der Gegenwart befragt. Das Ergebnis: Der Umzug in ein Pflegeheim beeinflusse massiv den Umgang mit der Natur, es verändere sich meist der gesamte Kontakt mit Gärten, vor allem natürlich die aktive Komponente. Dies hat natürlich viele Ursachen, jedoch ist Hauptgrund der Gesundheitszustand. Die Bewohnerinnen bzw. Bewohner sehen jedenfalls den Naturkontakt als sehr wichtig an. Tatsächliche Aktivitäten werden dabei als genauso wichtig eingestuft wie der passive Umgang mit der Natur. Deutliche Unterschiede hingegen sind in der gewollten und tatsächlichen Aktivität zu finden. Die meisten älteren Menschen möchten die Zufriedenheit bei der Ernte und die sozialen Aspekte des gemeinsamen Austausches über den Garten erleben. Aus gesundheitlichen Gründen ist dies leider oft nicht möglich – und deshalb ist auch die Gesundheit der größte Hindernisgrund an der Freude am Garten. Grundsätzlich wird der passiven Komponente an Gärten jedoch mehr Wichtigkeit zugesprochen, besonders das im Garten Sitzen – das einfach Draußen sein. Neunzig Prozent der Befragten war der Blick aus dem Fenster in einen Garten wichtig für ihr Wohlbefinden. (vgl. Brascamp & Kidd, 2004)

Die Schlafqualität und Konzentrationsfähigkeit werde auch durch Gartenbesuche verbessert, und damit die Stimmung und das Wohlbefinden. So eine Studie aus einem Langzeitpflegeheim in Helsinki. (vgl. Rappe, 2005)

Die positive Wirkung von Gärten, im speziellen therapeutischer Gärten, auf ältere Menschen wurde auch innerhalb einer Literaturstudie bestätigt. Besonders in der Langzeitpflege sind Gärten eine wichtige Säule für das Wohlbefinden von Bewohnerinnen und Bewohnern. (vgl. Detweiler et al., 2012; Hartig & Cooper Marcus, 2006)

Eine weitere Studie untersuchte den Wert der Integration von Kleingärten in Gemeinschaften. Fieldhouse (2003) spricht den Gärten ein großes Potenzial innerhalb der Ergotherapie und als Mechanismus für Sozialeingliederung zu. Vor allem Personen mit mentalen Gesundheitsproblemen profitieren von Gärten. Er beschreibt zwei Schlüsselvorteile: Kognitiv kommt es zu einer verbesserten Stimmung, Konzentration und geringerer Erregung. Auf sozialer Ebene sieht er den Nutzen im miteinander Sprechen bei der Gartenarbeit. Besonders betont wird, dass die Fähigkeiten und Ziele im Vordergrund stehen, nicht Symptome oder Defizite.

Vor hundert Jahren war ein Garten fixer Bestandteil damaliger Krankenhäuser. In der jüngeren Vergangenheit sieht es anders aus: Bis noch vor wenigen Jahren war ein Garten aus Kosten- und Hygienegründen beim Bau von neuen Spitälern nicht im Plan mit inbegriffen. Und dies, obwohl die gesundheitlichen Vorteile für sich sprechen: Auch in Gärten von Krankenhäusern wird das Wohlbefinden positiv beeinflusst, nicht nur das von Patientinnen und Patienten, sondern auch das vom Personal. Die Genesung erfolge außerdem schneller und angenehmer. (vgl. Asano, 2008; Ulrich, 1993, 2002; Whitehouse et al., 2001)



Arbeitsgeräte in einem Krankenhausgarten
© Doris Astleitner LBU „Natur im Garten“

Die Beziehung von Mensch und Garten ist facettenreich. Vielfältig sind auch die positiven Auswirkungen. Sie reichen von Stresserholung, besserem Wohlbefinden bis zu psychischen Effekten. Studien belegen auch den Einsatz von Gärten im medizinischen Bereich, wie etwa bei Krankenhaushausgärten.

Zusammenfassung

Gärten und gartenähnliche Anlagen sind nach der Natur und Landschaften die nächst kleinere Einheit, in der Pflanzen in Form eines Settings mit Menschen in Beziehung treten können. Dabei wird in diesem Kapitel vornehmlich darauf eingegangen, welche Rolle Gärtnerinnen bzw. Gärtner, beziehungsweise das Gärtnern an sich, im Leben von Menschen spielen können. Den Auswirkungen von Gärten auf den Alltag des Menschen (zur Gesundheitsprävention) und von Gärten in (medizinischen und sozialen) Einrichtungen (zur Gesundheitsverbesserung) wird hierbei besondere Bedeutung beigemessen.

3.4. Die Beziehung zwischen Mensch und Pflanze

3.4.1. Einleitende Anmerkungen

In den vergangenen Jahrzehnten wurden eine Reihe von Konzepten und Theorien entwickelt, die jene Mechanismen umschreiben, die der Wirkung von Pflanzen auf den Menschen zugrunde liegen.

Bevor diese Konzepte jedoch im Detail umschrieben werden, gilt es zu bedenken, dass jene hier genannten Konzepte sicherlich kein allumfassendes Bild abgeben können. In jeder Form der Interaktion mit Pflanzen werden viele **Wirkungsmechanismen gleichzeitig** aktiv und diese sind oftmals auch schwer, bis gar nicht, voneinander abzugrenzen. Auch können Einflüsse aus Bereichen kommen, die vielleicht gar nicht als Wirkmechanismus angesehen werden. Ein Beispiel: In der Gartentherapie wird die Interaktion mit Tieren weitgehend ausgeklammert. Dies bedeutet jedoch nicht, dass diese nicht auch Einfluss auf den Menschen nehmen können. Die Interaktion mit den Tieren, die im Boden leben - den Regenwürmern, die für die Auflockerung des Erdreichs sorgen, den Schnecken, die das angebaute Gemüse bedrohen, oder den Vögeln, die in den Baumästen sitzen und singen - können durchaus die Wirkung von Gartentherapie beeinflussen. Dies sind einige Beispiele, um zu zeigen, dass bei Gartentherapie nicht nur die Pflanzen selbst auf den Menschen wirken, sondern auch viele andere Faktoren. Gleichzeitig ist es so, dass auch bei der Wirkung der Pflanzen, wohl nicht nur das eine oder andere Wirkungskonzept zum Tragen kommt. Für einige Teilnehmende ist vielleicht die stressvermindernde Wirkung von Pflanzen von Bedeutung, wohingegen für andere eher die Aspekte der sozialen Integration durch die gemeinsame Arbeit mit den Pflanzen zu bedenken sind. Auch für ein und dieselbe Person können sich im Laufe der Zeit die Wirkungsmechanismen **ändern**. Am Anfang einer gartentherapeutischen Aktivität kommt vielleicht mehr der eine, am Ende mehr der andere Mechanismus zum Tragen.

Dies sind alle Punkte, die es zu bedenken gilt, wenn man versucht, die bestehenden Konzepte und Theorien zu der Wirkung von Pflanzen auf den Menschen und die daraus resultierenden Implikationen für die Gartentherapie zu ergründen.

Und noch ein weiterer Gedankengang: Eine Beziehung ist natürlich niemals eine ‚Einbahnstraße‘. Das heißt, sobald zwei Seiten miteinander eine Beziehung eingehen handelt es sich um eine **gegenseitige Interaktion**. Insofern sind es niemals nur die Pflanzen, die Einfluss nehmen auf den Menschen, sondern selbstverständlich auch die Menschen, die Einfluss auf die Pflanzen ausüben. So wie bei jeder Wechselbeziehung, kann auch diese positiv oder negativ sein. Der Mensch kann seine Pflanze gießen oder auch nicht; aber er kann sie auch zu oft gießen. Er kann sie düngen, oder auch nicht; oder er kann den falschen oder zu reichhaltigen Dünger verwenden. Er kann die Pflanze abschneiden oder ausreißen, sie zurückstutzen, oder einfach so stehen lassen, wie sie ist. Er kann ihre Früchte, oder andere ihrer Teile, ernten und verarbeiten, oder sie unberührt lassen. Diese und noch viele Aktivitäten nehmen natürlich auch Einfluss auf den Zustand der Pflanze. Blüht und gedeiht sie, oder verkümmert sie und stirbt ab? Vermehrt sie sich? Was geschieht mit den Nachkommen?

Obwohl sich dieses Buch nicht explizit dieser eben angeschnittenen Thematik widmet, ist dies ein durchaus wichtiger Gedankengang, den man immer im Hinterkopf behalten sollte. Denn da in der Beziehung Mensch-Pflanze beide Seiten aktiven Einfluss auf die Art und Form der Beziehung neh-



Der Zustand einer Pflanze sagt viel aus ...
© Natur im Garten/Alexander Haiden



... über ihre Interaktion mit dem Menschen.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

men können, kann nur in jenen Fällen eine Pflanze ihre optimale Wirkung auf den Menschen entfalten, wenn er wiederum jene Voraussetzungen liefert, die die Pflanze dafür benötigt. Es handelt sich hier demnach um ein fortlaufendes **Wechselspiel** aus Aktion und Reaktion, und nur wenn es sich hierbei um einen geschlossenen Wirkungskreis handelt, können sich beide Interaktionspartner konstruktiv in die Beziehung einbringen.

3.4.2. Die Bandbreite pflanzlicher Wirkfaktoren und Einsatzgebiete

Schon seit jeher scheinen Menschen Interesse an Pflanzen gezeigt zu haben (vgl. zum Beispiel Schneiter-Ulmann, 2010). Dieses Interesse dürfte auf unterschiedlichen Ebenen beruhen: Einerseits scheint der Mensch eine erblich bedingte Motivation zu haben Informationen aus der Natur zu beziehen. Dies wird auch in der Biophilia Hypothese nach Wilson und Kellert näher beschrieben. Da auf diese Hypothese an anderen Stellen dieses Buches im Detail eingegangen wird, findet sie hier nur kurz Erwähnung (vgl. Kellert & Wilson, 1993; Wilson, 1984). Dazu kommt, dass Menschen von Pflanzen **abhängig** sind und ohne sie nicht existieren könnten (vgl. Schneiter-Ulmann, 2010). Schon vor mehreren Milliarden Jahren entstand auf der Erde die oxygene **Photosynthese**, was dazu führte, dass sich die Luft auf unserem Planeten heutzutage hauptsächlich aus Stickstoff (etwa 78 Volumprozent) und Sauerstoff (etwa 21 Volumprozent) zusammensetzt; neben kleinen Mengen von Argon, Kohlenstoffdioxid, Wasserstoff und einigem mehr (Luft-Wikipedia, 21-09-2012). Dadurch hat sich das Leben auf jene Art und Weise auf der Erde weiterentwickelt, wie wir es heute kennen. Bei der oxygenen Photosynthese binden Pflanzen Kohlendioxid und geben Sauerstoff ab. Gleichzeitig regulieren sie den **Feuchtigkeitsgehalt** und die **Temperatur** der Luft. Zudem haben Pflanzen auch noch einen weiteren essentiellen Nutzen für den Menschen: Sie dienen ihm als **Nahrungsquelle**: Dies insofern, indem Pflanzen oder ihre Produkte direkt verzehrt werden



Pflanzen dienen dem Menschen als
Nahrungsmittel, ...
© Andreas Beneš



... Baumaterial, ...
© Andreas Beneš



... zur Kleidungsproduktion ...
© Andreas Beneš



... und als Nahrungsgrundlage vieler
Nutztierarten.
© Andreas Beneš

können, oder als Futtermittel für jene Tierarten Verwendung finden, die dann wiederum dem Menschen als fleischliche Nahrungslieferanten dienen. Um Pflanzen als Nahrungsgrundlage kontinuierlich zur Verfügung zu haben, wurde schon vor etwa 10.000 Jahren mit ihrem Anbau – und damit auch mit ihrer Kultivierung und Züchtung begonnen. Zu den ältesten Anbaupflanzen zählen Weizen, Reis, Hirse, und Mais; später kamen noch Emmer, Gerste und Hülsenfrüchte dazu (vgl. Schneiter-Ulmann, 2010).

Hinzu kommt noch ein weiteres Einsatzgebiet von Pflanzen – jenes als Basis für **Heilmittel** und **Medikamente**. Hierfür gibt es unzählige Beispiele: man denke etwa an das Salicin von Weiden und anderen Pflanzen, Erkältungsmittel auf Eukalyptusbasis, oder die beruhigende Wirkung der Kamille. In naher Verbindung zur Wirkung von Pflanzen als Heilmittel und Medikamente steht ihr Einsatz im kulinarischen Bereich – als **Würzmittel** und Geschmacksbringer. Unzählige Kräuter und andere Pflanzen werden in vielen Küchen der Welt tagtäglich eingesetzt, um den Speisen ihren typischen Geschmack zu verleihen, oder bestimmte Wirkungen hervorzurufen (zum Beispiel Förderung der Verdauung, Verhinderung von Blähungen, anregende oder beruhigende Wirkungsweisen und vieles mehr).



Viele Pflanzen finden in Form von Gewürzen ...
© Natur im Garten/Alexander Haiden



... und Kräutern ihren Weg in die menschliche Küche.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Des Weiteren werden Pflanzen auch schon seit jeher zur Produktion von menschlichen **Behausungen** verwendet, als **Wärmelieferanten** (Holz, Öl, Kohle), zur Herstellung von **Kleidung** (Leinen, Baumwolle, etc.) und **Papier**. Somit sind Pflanzen ein nicht wegzudenkender Bestandteil der menschlichen Kultur (vgl. Schneiter-Ulmann, 2010).

3.4.3. Die wissenschaftstheoretischen Hintergründe

Neben diesem ‚materiellen‘ Nutzen von Pflanzen auf den Menschen gibt es auch noch jenen, bei dem Pflanzen auf die **Psyche** und die **Emotionen** von Menschen Einfluss nehmen. Auch dies scheint evolutionären Ursprungs zu sein (vgl. Schneiter-Ulmann, 2010).

Die Phytoresonanz-Hypothese

Ein interessantes Konzept in diesem Zusammenhang stammt von dem deutschen Psychologen Konrad Neuberger, der es wiederum von Paul Shepard abgeleitet hat. Es handelt sich hierbei um die ‚**Phytoresonanz**‘-Hypothese (vgl. Neuberger, 2007, Neuberger, 2010). In dieser Hypothese wird der Frage nachgegangen, warum Pflanzen – und im besonderen Bäume – eine positive Wirkung auf die menschliche Psyche haben können. Resonanz ist ein physikalischer Vorgang, bei dem sich ein Körper in Schwingung befindet. Diese Schwingungen können auf andere Körper übertragen werden und auch diese in Schwingung versetzen, beziehungsweise ihre Schwingung beeinflussen. ‚Phytoresonanz‘ umschreibt die Reaktion von Menschen auf Pflanzen. Die Hypothese geht davon aus, dass jegliche Objekte, seien sie natürlichen oder künstlichen Ursprungs, belebt, oder sachlich, eine Wirkung auf die menschliche Psyche haben. Diese Wirkung ist zumeist individuell und zudem situationsabhängig. Sprich, ob und wie eine Pflanze auf einen Menschen wirkt, hängt von der jeweiligen Person ab und von dem momentanen Zustand in dem sie sich befindet. Insofern haben natürlich auch Pflanzen eine gewisse Wirkung auf uns Menschen. Die Hypothese besagt, dass diese hier umschriebene ‚Wirkung‘ eine Form der Schwingungsübertragung oder Schwingungsbeeinflussung darstellt. Somit kann eine Pflanze ihre Schwingungen auf den Menschen übertragen und so Einfluss nehmen auf sein Erleben und sein Verhalten. Oder, anders formuliert – die Pflanze spiegelt mit ihren jeweiligen Eigenschaften bestimmte Charakterzüge oder seelische Zustände eines Menschen wieder – er erkennt sich in der Pflanze, baut eine emotionale Beziehung zu ihr auf und kann dadurch in seinem Verhalten und seiner Psyche beeinflusst werden – sprich, die Schwingungen, die die Pflanze aussendet, werden vom Menschen angenommen und auch übernommen (vgl. Neuberger, 2007). Es handelt sich demnach um eine Art der **Selbstreflexion**, bei der der Mensch Eigenschaften und Züge einer Pflanze erkennt, auf sich selbst überträgt und in sein eigenes Fühlen, Denken und Handeln einbaut.

Diese Hypothese ist noch weitgehend unerforscht (vgl. Nilsson, 2007), jedoch bietet sie einen ersten sehr basalen Ansatz um zu erklären, warum Pflanzen auf die menschliche Psyche wirken können. Andere, weit verbreitete und schon besser untersuchte Konzepte, wie die von Ulrich oder Kaplan und Kaplan, könnten darauf aufbauen. Diese eben genannten Konzepte finden anderen Teilen dieses Buches eine genauere Erklärung.

Andere Konzepte

Neben der Phytoresonanz-Hypothese gibt es noch eine Reihe von Konzepten aus der **humanistischen Psychologie**, die auf die positive Wirkungsweise von Pflanzen auf den Menschen übertragen werden können. Allen gemein ist der Ausgangspunkt, dass Menschen bestimmte basale Bedürfnisse haben, die befriedigt werden müssen, beziehungsweise die zu (psychischen und/oder physischen) Problemen oder Ängsten führen können, sollten sie nicht abgedeckt sein. Genannt werden kann an dieser Stelle etwa die Theorie von Maslow, der davon ausgeht, dass die basalen menschlichen Bedürfnisse Sicherheit, Schutz, Liebe, Zugehörigkeit, Ansehen, Erfolg und Respekt sind (vgl. Maslow, 1971). In dem Konzept der ‚Selbst-Bestimmung‘ von Deci und Ryan werden drei basale Bedürfnisse genannt: jenes nach Kompetenz, Autonomie und Verbundenheit (vgl. Deci & Ryan, 1985; 2000). Auch hier gilt, dass diese Bedürfnisse befriedigt werden müssen, um persönliches Wachstum zu gewährleisten.



Auch Pflanzen können stark ...
© Natur im Garten/Alexander Haiden

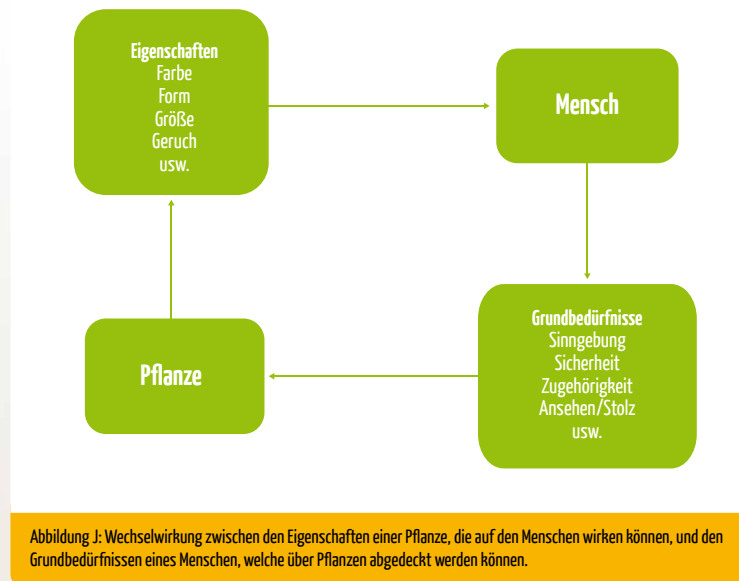


... oder schwach sein.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

3.4.4. Die Beziehung zwischen Mensch und Pflanze als Wechselspiel aus Aktion und Reaktion

Es scheint, dass durch Pflanzen – und besonders auch durch die Interaktion mit Pflanzen, einige der eben genannten Bedürfnisse gut abgedeckt werden können. Daneben haben Pflanzen noch weitere Eigenschaften, die sich positiv auf den Menschen auswirken können. Sie sollen im Folgenden näher umschrieben werden, wobei es auch hierbei zu bedenken gilt, dass die Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Und auch die Intensität der jeweiligen Wirkungsweise ist abhängig von der Person, die mit der Pflanze in Bezug steht, der momentanen Verfassung dieser Person und der Situation, in der sich die Interaktion abspielt.

Da es sich in einer Beziehung – wie zuvor bereits erwähnt – um ein Wechselspiel aus Aktion und Reaktion handelt – muss eine Liste, welche die Wirkungsfaktoren zwischen Mensch und Pflanze umschreibt, auch aus zwei Kategorien bestehen: Einerseits aus jenen Elementen, welche der Mensch **aktiv** nutzen kann, um einige seiner Grundbedürfnisse zu stillen (zum Beispiel das Gefühl der Nützlichkeit oder das Bedürfnis nach Regelmäßigkeit). Andererseits aus jenen Elementen, die bestimmte Eigenschaften der Pflanze widerspiegeln, und die von ihr **aussendet werden**, um so auf den Menschen einwirken zu können (zum Beispiel ihre Farbe, Duftstoffe, und so weiter) (siehe dazu auch Abbildung J).



Die Abdeckung menschlicher Grundbedürfnisse

Zu den menschlichen Grundbedürfnissen, die durch eine Pflanze abgedeckt werden können, zählen unter anderem:

Das Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit

Das Bedürfnis, sich um jemanden **kümmern** zu können, und somit gebraucht zu werden und zu etwas **nütze** zu sein (vgl. Elings, 2006). Es scheint, dass dies ein Grundbedürfnis von Menschen ist, da damit auch Gefühle von Verantwortung, Erfolg, Respekt, Kompetenz und Selbstwert verbunden sind. Wenn Menschen keinen Wert mehr in ihrem Tun und Handeln sehen, verlieren sie auch die Motivation, diese Aktivität weiter fortzusetzen. Im schlimmsten Fall kann dies zum Verlust jeder **Sinnhaftigkeit** des eigenen Lebens führen. Und wenn man keinen Sinn mehr im eigenen Leben erkennt, kommt früher oder später die Frage auf, warum man es überhaupt noch weiterführen soll. In diesem Zusammenhang können Pflanzen – so wie Tiere übrigens auch – einen entscheidenden Beitrag leisten. Durch die regelmäßige Pflege und fortlaufende Versorgung von Pflanzen bekommt das Leben einen Sinn und das eigene Handeln wird nützlich. Denn, wenn man selbst die Pflanzen nicht versorgt – wer tut es dann? Man selbst muss es machen, sonst geschieht es nicht. Es gibt da jemanden, der einen braucht und der ohne einen nicht leben kann. Diese Gedanken liefern die nötige Motivation, um morgens aufzustehen, seinen Tag zu durchleben und so den einen Tag an den nächsten zu reihen und sein Leben fortzusetzen. Zudem gewinnt man positive Emotionen aus dieser Verantwortung, die die erfolgreiche Versorgung von Pflanzen mit sich bringt. Man fühlt sich wertvoll, kompetent und erfolgreich, und man entwickelt wieder Respekt vor dem eigenen Tun und Handeln.

Das Bedürfnis nach Rhythmus

Gleichzeitig helfen Pflanzen auch dabei, ein Gefühl für **Regelmäßigkeit** und **Rhythmus** zu entwickeln, beziehungsweise zu erhalten. Pflanzen müssen laufend betreut werden. Einmaliges Gießen reicht nicht – es muss wiederholt geschehen. Ebenso die übrigen großen und kleinen Handgriffe, die beim täglichen Umgang mit Pflanzen anfallen. Die Ansprüche einer Pflanze können sich auch im Laufe ihres Lebens ändern, oder im Wandel der Saisonen. Dadurch werden auch Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen der pflegenden Person beansprucht. So muss etwa die Menge des zugeführten Düngers an die Jahreszeit angepasst werden, wie auch das Umtopfen von Zimmerpflanzen zu bestimmten Wachstumsperioden geschehen sollte. Pflanzen, die im Garten stehen, müssen beispielsweise zu unterschiedlichen Jahreszeiten zurück geschnitten werden, oder man kann ihre Früchte und andere Produkte ernten. All diese wiederkehrenden Handgriffe vermitteln der Pflanzen- betreuenden Person auch ein Gefühl von Sicherheit. Besonders Menschen, die mit Unsicherheiten zu kämpfen haben, die ihr eigenes Handeln betreffen, können durch das wiederholte Ausüben ein und derselben Aktion die nötige Sicherheit gewinnen, dass ihr Handeln richtig und gut ist. Mit der Sicherheit im eigenen Tun gewinnt man auch Autonomie. Je sicherer man sich bei den ausgeführten Aktivitäten fühlt, umso selbstverständlicher und selbstständiger führt man sie aus.



Blühender Kaktus
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit

Ein weiterer entscheidender Punkt ist jener der Vermittlung von **Verbundenheit**, **Liebe** und **Zugehörigkeit**. Eine Tätigkeit kann besonders dann gut und erfolgreich durchgeführt werden, wenn die ausführende Person eine persönliche Affinität zu dem Thema hat. Nur dann ist sie mit Herz und Seele dabei. Diese Affinität entsteht oftmals automatisch, wenn man sich eingehend mit einer Thematik auseinandersetzt. Je mehr man über ein Thema liest oder hört, und

je detailreicher das Wissen ist, welches man zu der Thematik hat, umso eher fühlt man sich damit verbunden. So ist es auch bei der Versorgung von Pflanzen. Wenn man einer Pflanze einfach nur Wasser geben soll, greift man zur Gießkanne und kippt ihren Inhalt in den Topf. Wenn man jedoch weiß, dass es sich bei der Pflanze um einen Kaktus handelt, der bestimmte Ansprüche an die Menge, die Temperatur und den ph-Wert des zugegebenen Wassers stellt, dann wird man versuchen, darauf Rücksicht zu nehmen, um schließlich mit einer wunderschönen Kaktusblüte belohnt zu werden.

Der Einsatz von Pflanzen als Metaphern und Symbole

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Einsatz von Pflanzen als **Metaphern** für das menschliche Leben. Je nachdem, um welche Pflanze es sich handelt, können Kraft und Stärke ausgestrahlt werden, oder Zerbrechlichkeit und Vergänglichkeit; tiefe Verwurzelung, Alter und Erhabenheit, oder Flexibilität und Anpassungsfähigkeit; ebenso wie Schönheit, Exotik und Eleganz (vgl. Neuberger, 2007). All diese und noch viele weitere Eigenschaften von Pflanzen können als Metaphern des menschlichen Lebens dienen. Sucht ein Mensch nach Standfestigkeit und Halt in seinem Leben, kann ihm eine Jahrhundert alte Eiche dieses Gefühl vermitteln. Ist man auf der Suche nach Schönheit und Eleganz ist man wohl bei Blumen oder anderen blühenden Pflanzen gut aufgehoben. Gleichzeitig kann auch die Lebensspanne einer Pflanze metaphorische Wirkung besitzen, beziehungsweise ihr Durchleben von Jahreszeiten. Eine Pflanze - so wie der Mensch auch - hat eine frühe Entwicklungsphase, eine Phase der Pracht und eine Phase des Absterbens. Zudem passen sich viele Pflanzen in ihrer Entwicklung - ihrem Wachstum und auch ihrem Aussehen - der jeweiligen Jahreszeit an. All dies kann auf die einzelnen Lebensphasen des Menschen übertragen werden, und ihm dabei helfen, seine eigenen Entwicklungs- und Wachstumsphasen besser zu begreifen und zu akzeptieren.



Die metaphorische Bedeutung von Pflanzen steht in enger Verbindung mit ihrer kulturell-symbolischen. Dabei kann auf die **Symbolik** ganzer Pflanzen Bezug genommen werden, oder nur auf einzelne Bestandteile – etwa ihre Farbe. Beispiele dafür gibt es beinahe so viele, wie es Pflanzen gibt; einen besonderen Stellenwert nehmen hierbei die Blumen ein: Man denke an die Rose, die ja generell mit der Liebe assoziiert wird. Damit aber nicht genug, können mit unterschiedlich gefärbten Rosen auch verschiedene Bedeutungen vermittelt werden; schenkt man eine rote Rose, trägt dies eine andere Symbolik in sich, als das Schenken einer rosa-roten, gelben, oder weißen Rose. Beginnt man in der Literatur nach Werken über die symbolischen Aussagen von Blumen und Pflanzen zu suchen, findet man zwar sehr viele Werke, die sich dieser Thematik annehmen, aber interessanterweise auch beinahe ebenso viele unterschiedliche Deutungen. Es scheint, dass vieles in diesem Bereich nicht klar ersichtlich ist, und viel Raum bietet zur Interpretation oder freien

Ergänzung. Nichtsdestotrotz ist es sicherlich so, dass es in jeder Kultur unzählige Beispiele gibt, in denen Pflanzen eine symbolhafte Bedeutung zugeschrieben werden kann.



Die Rose; kaum eine andere Blume ...
© Dorit Haubehofer



... hat so viel Aussagekraft ...
© Dorit Haubehofer



... und unterschiedliche Bedeutungen, ...
© Dorit Haubehofer



... abhängig von ihrer Farbe und Form.
© Dorit Haubehofer

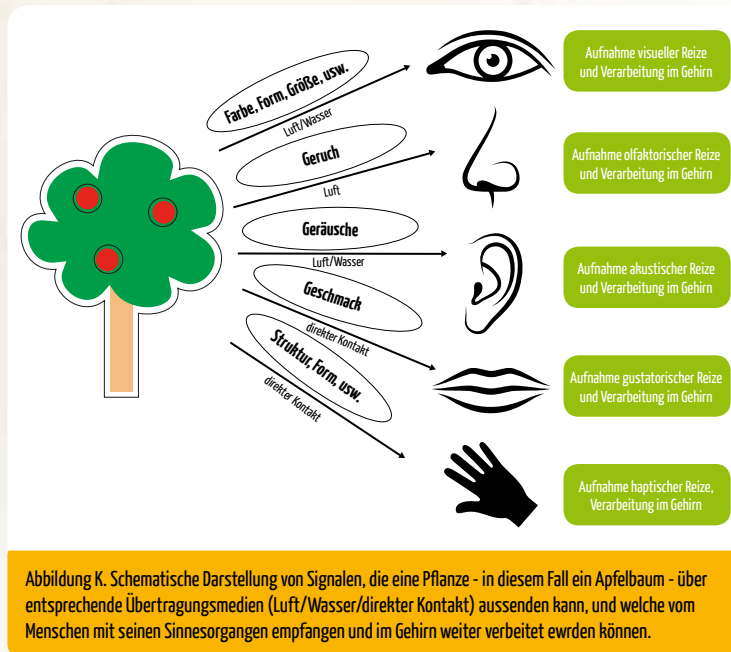
Um das alles in Erfahrung zu bringen, muss man lernen, die **Signale** einer Pflanze zu erkennen und zu **verstehen**. Pflanzen können unterschiedlichste Signale über ihren aktuellen Zustand aussenden. Welche Blätter können zum Beispiel auf zu viel, oder zu wenig Wasser hindeuten. Schimmel- oder der Befall anderer Krankheiten und Schädlinge sind ebenfalls zumeist gut erkennbar. Wenn die Pflanze wächst und Blüten oder Früchte entwickelt, kann dies ein gutes Zeichen sein. Dabei sind Pflanzen in ihren Signalen zumeist weniger ‚aufdringlich‘ als zum Beispiel Tiere. Da sie sich nicht verbal mitteilen können, müssen sie darauf warten, mit ihren Wünschen gehört zu werden. Einige Pflanzenarten sind dabei toleranter als andere. Einigen macht es vielleicht nichts aus, wenn sie einige Zeit nicht gegossen werden, und obwohl ihre Blätter schlapp werden, erholen sie sich schnell wieder nach der Beigabe von Wasser. Andere sind empfindlicher und tolerieren Fehlverhalten der betreuenden Person weniger leicht. Auch darauf muss Rücksicht genommen werden. Nicht jede Pflanze ist für jeden Typ einer menschlichen Betreuung geeignet.

3.4.5. Die pflanzlichen Signale und ihre sinnliche Wahrnehmung durch den Menschen

Damit ist die zweite Kategorie von Elementen eröffnet, nämlich jene, die die Pflanze aussendet und die vom Menschen aufgenommen werden können.

Mögliche Kommunikationswege zwischen Mensch und Pflanze

Um eine erfolgreiche Kommunikation stattfinden lassen zu können, braucht es einen Sender, einen Empfänger und ein Übertragungsmedium. Der Sender sendet ein Signal aus, welches öffentlich oder verschlüsselt sein kann. Dafür benötigt er bestimmte Eigenschaften, die ihn dazu befähigen das Signal an das Übertragungsmedium abzugeben. Dieses wird über eben dieses Übertragungsmedium zum Empfänger transportiert. Dieser muss dann jene Eigenschaften aufweisen, die nötig sind, das Signal zu empfangen und seine Botschaft richtig zu deuten.



Der Mensch hat unterschiedliche Sinne, mit denen er mit seiner Umgebung kommunizieren kann (siehe dazu auch Abbildung K). Diese sind:

1. **Hören** - die auditive oder akustische Wahrnehmung: Dabei werden Schallwellen (Schwingungen) über die sich in den Ohren befindenden Sinneszellen wahrgenommen. Auch hier kommt es zu einer Weiterverarbeitung im Gehirn. Um Geräusche einer Richtung zuordnen zu können, ist die Wahrnehmung über beide Ohren erforderlich.
2. **Tasten** - die taktile und haptische Wahrnehmung: Der Tastsinn unterteilt sich in die taktile und die haptische Wahrnehmung. Bei ersterer handelt es sich um die passive Wahrnehmung mechanischer Eindrücke (über Mechano-, Thermo- und Schmerzrezeptoren in der Haut), bei letzterer um das aktive Erfühlen materieller Objekte (Größe, Konturen, Oberflächentextur, Gewicht, und dergleichen). Auch hier ist ein Zusammenführen und Weiterverarbeiten der im Gehirn eintreffenden Informationen essentiell.
3. **Riechen** - die olfaktorische Wahrnehmung: Beim Riechen werden (chemische) Geruchsmoleküle aus der Luft über die in der Nase befindlichen Riechschleimhäute aufgenommen. Auch hier kommt es zu einer Weiterverarbeitung der Sinneseindrücke im Gehirn. Der Geruchssinn steht mit dem Geschmacksinn in enger Verbindung.
4. **Schmecken** - die gustatorische Wahrnehmung: Die in der Rachenschleimhaut und der Zunge vorhandenen Geschmacksknospen werden durch chemische Reize in der Nahrung aktiviert und leiten ihre Informationen an das Gehirn weiter. Diese werden dort mit Erfahrungen verbunden. So ist es möglich, sehr diffizil zu schmecken, auch wenn die Geschmacksknospen an sich nur zur Wahrnehmung der Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter, salzig und umami (fetthaltig) in der Lage sind.
5. **Sehen** - die visuelle Wahrnehmung: Hierbei handelt es sich um die Aufnahme von Lichtreizen über das menschliche Auge, welche dann im Gehirn weiter verarbeitet werden: Dabei werden besonders jene über das Auge eintreffenden Elemente herausgefiltert, die (Wieder-)Erkennung und Interpretation erlauben, und somit einen Abgleich mit Erinnerungen zulassen.

Mit diesen Sinnen nimmt der Mensch seine Umgebung wahr und bezieht daraus Informationen. Pflanzen wiederum können unterschiedliche Signale aussenden, von denen einige auch durch Menschen empfangen werden können. In der Literatur finden sich einige Informationen darüber, welchen Einfluss diese Signale auf den Menschen haben können und inwiefern sie positiv auf das Wohlbefinden von Menschen wirken können.

Das Hören

Hören mag bei der Interaktion mit Pflanzen an sich vielleicht eine untergeordnete Rolle spielen, auf die Gartentherapie bezogen kann diese Sinneswahrnehmung jedoch durchaus wirksam werden: Etwa bei der akustischen Wahrnehmung typischer Gartengeräusche (das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Windes in den Blättern, und so weiter), beziehungsweise dem Fehlen anderer Geräusche (zum Beispiel Straßenlärm, Stadtgeräusche, Baustellenlärm). Auch bei der sozialen Interaktion mit anderen Personen im Rahmen eines gartentherapeutischen Programms ist Hören von enormer Bedeutung.

Das Tasten

Auch der Tastsinn erscheint beim direkten Umgang mit Pflanzen auf den ersten Blick keine entscheidende Rolle zu spielen. Dennoch kann gerade über die Berührung und die Erkundung unterschiedlicher (Pflanzen-) Strukturen viel im gartentherapeutischen Alltag gemacht werden: Mit der Hand über Blätter und Blüten streichen, die unterschiedlichen Blattränder von Baumblättern erkunden, oder Erfahrungen machen mit Dornen und Stacheln, um nur einige Beispiele zu nennen.



Auch die Oberflächenbeschaffenheit ...
© Gregor Dietrich



... und Form von Blättern kann die Sinne anregen.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Das Riechen

Bei der Suche nach geeigneter Literatur war es interessant festzustellen, dass am meisten über den Einfluss von pflanzlichen Duft- und Geruchstoffen auf den Menschen gefunden werden konnte: Hier findet man besonders Literatur über den Einfluss von Kräutern und Pflanzen, die ätherische Öle beinhalten. Etwa die Wirkung von Rosmarin, die als angenehm und gleichzeitig als anregend und aufweckend umschrieben wird (vgl. Burnett et al., 2004; Diego et al., 1998; Moss et al., 2003). Oder jene von Lavendel, welche ebenfalls als angenehm und zudem entspannend und ‚einschläfernd‘ beschrieben wird (vgl. Burnett et al., 2004; Diego et al., 1998; Moss et al., 2003). Auch Majoran wird eine entspannende Wirkung (in stressvollen Situationen) zugeschrieben (vgl. Han & Uchiyama, 2004). Der Geruch von Jasmintee (mit R-Linalol als Inhaltsstoff, wobei man Li-



Quitte
© Natur im Garten/Alexander Haiden



Lavendel
© Natur im Garten/Alexander Haiden



Chili
© Natur im Garten/Alexander Haiden



Erdbeere
© Natur im Garten/Alexander Haiden

nalol auch in vielen anderen Pflanzen findet, wie zum Beispiel Lavendel und Thymian) scheint ebenfalls eine beruhigende Wirkung zu haben, und ebenso positiv auf die Stimmung Einfluss zu nehmen (vgl. Kuroda et al., 2005). Ätherische Öle, wie die von Orangen und Zitronen, vermindern Ermüdungserscheinungen und wirken anregend (vgl. Hongratanaworakit & Buchbauer, 2005; Kawamoto et al., 2005; Knasko, 1992).

Bei all diesen Studien ist interessant zu beobachten, dass sowohl subjektive (stimmungsverändernde) als auch objektive Wirkungen auf physische, nervöse, oder physiologische Eigenschaften gemessen werden konnten. Das bedeutet, dass pflanzliche Geruchstoffe nicht nur auf die Psyche wirken, sondern auch tatsächlich Einfluss auf die körperlichen Funktionen des Menschen nehmen (zum Beispiel Änderungen der Pulsfrequenz, Blutdruck, und so weiter). Eine andere interessante Studie wurde von Schiffman im Jahr 1992 durchgeführt: Es werden unterschiedliche Formen des Geruchsverlustes bei alten Menschen beschrieben, und welche positiven Auswirkungen eine Geruchsverstärkung herbeiführen kann. Dazu zählen unter anderem: vermehrte Entspannungsmomente, Stressabbau, Stimmungssteigerung und Verringerung von Depression; Anregung des Erinnerungsvermögens und ein verbessertes Schlaf- und Sexualverhalten. Auch wenn diese Arbeit nicht speziell auf Pflanzenduftstoffe ausgerichtet ist, zeigen sich doch viele interessante Anwendungsbereiche für die Gartentherapie und den Umgang älterer Menschen mit Pflanzen im Allgemeinen.

Das Schmecken

Ebenso gilt es zu bedenken, dass Geruch und Geschmack eng miteinander verbunden sind. Pflanzen können neben anregenden oder beruhigenden Geruchstoffen ebenso Stoffe beinhalten, die anregend oder beruhigend auf die gustatorische Wahrnehmung wirken. Man denke an die anregende Wirkung von Pfeffer, Chilli, oder Zwiebeln, dem süßen Geschmack reifer Früchte, Beeren, oder von Obst. Oder auch dem sauren, und insofern ebenso anregenden Geschmack von Zitrusfrüchten. Auch dadurch kann Einfluss auf unterschiedliche körperliche Funktionen (Schweißproduktion, Körpertemperatur, Blutdruck, Pulsfrequenz, etc.) genommen werden, ebenso wie auf Gedächtnisleistungen (etwa in Form von Erinnerungen und anderer Assoziationen) und der Stimmungslage („Süßes macht glücklich“).

Das Sehen

Wenn man sich mit der Wirkung von Pflanzenfarben auf den Menschen auseinandersetzt, streift man automatisch das Gebiet der Farbpsychologie. In Bezug auf Pflanzen gilt, dass schon allein die Farbe Grün eine große Rolle in der menschlichen Farbwahrnehmung zu haben scheint: Zwei aufeinander folgende Studien (vgl. Shibata & Suzuki, 2002; 2004) kamen zu dem Schluss, dass eine im Raum befindliche blättrige Grünpflanzen auf die Stimmung und die ordnungsgemäße Ausführung von Arbeitsaufträgen von Testpersonen positiven Einfluss nehmen kann. In einer Studie aus dem Jahr 1994 kamen Boyatzis und Varghese zu dem Schluss,

dass helle Farben (Pink, Blau, Rot) eher positive Emotionen in Kindern wecken, als dunkle Farben (Braun, Schwarz, Grau), und dass dieser Effekt bei Mädchen stärker ist als bei Buben (vgl. Boyatzis & Varghese, 1994). Ähnliches scheint auch für Erwachsene zu gelten (vgl. Hemphill, 1996). Des Weiteren können Farben in zwei Kategorien unterteilt werden – sogenannte ‚warme Farben‘ (Rot, Orange, Gelb) und sogenannte ‚kalte Farben‘ (Blau, Grün), welche dann auch unterschiedlich auf die menschliche Psyche wirken (vgl. Coryell, 2003). Wie Fachleute annehmen, basiert dies darauf, dass warme Farben anregender wirken als kalte Farben (vgl. Kwallak et al., 1988). Ebenso spielt wohl nicht nur die Farbe an sich eine Rolle, sondern auch die Farbsättigung, Farbton, und Helligkeit (vgl. Gao & Xin, 2006). Zudem scheinen Farben nicht nur auf die menschliche Psyche, sondern auch auf körperliche und physiologische Funktionen zu wirken (vgl. Hamid & Newport, 1989; Terwogt & Hoeksma, 1995).



Die farbige Welt der Pflanzen kennt praktisch keine Grenzen.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Zusammenfassung

In diesem Kapitel wird auf die Beziehung zwischen Menschen und (individuellen) Pflanzen eingegangen, und die wechselseitigen Beziehungen, die die beiden miteinander eingehen können. Zunächst wird betont, dass das menschliche Leben, so wie es sich in der Evolution entwickelt hat, und wie wir es heute kennen, ohne Pflanzen nicht denkbar wäre. Anschließend wird auf einige Theorien eingegangen, die zu erklären versuchen, welche Mechanismen dieser Beziehung zugrunde liegen. Weiterführend wird umschrieben, dass die Beziehung zwischen Mensch und Pflanze immer ein Wechselspiel aus Aktion und Reaktion darstellt, und auf welche Arten und Weisen diese Interaktionen stattfinden können. Es werden jene menschlichen Grundbedürfnisse erläutert, die durch die Beziehung gedeckt werden können, sowie jene Kommunikationswege, die für eine erfolgreiche Beziehung zur Verfügung stehen.

3.5. Schlussfolgerungen und Effekte der Gartentherapie

Wie in den bisherigen Teilen dieses Kapitels festgestellt werden konnte, beziehen sich die Wirkungsweisen von Pflanzen auf unterschiedlichste Ebenen des menschlichen Lebens und der menschlichen Wahrnehmung.

Diese positiven Auswirkungen von Natur im Allgemeinen, Landschaften, einem Garten und einzelnen Pflanzen können als Grundlage für die Gartentherapie herangezogen werden. Die Mechanismen hinter der Gartentherapie können einerseits auf wissenschaftstheoretische Modelle (wie etwa die der Biophilie oder der Attention Restoration Theory) zurückgeführt werden, und andererseits auf das Mensch-Natur-Verhältnis auf psychischer Ebene.

Im Folgenden sollen die bisher gewonnenen Erkenntnisse auf die Gartentherapie in ihrem praktischen Umfeld umgelegt werden und ihre Einsatzgebiete mit unterschiedlichen Zielgruppen beleuchtet werden.

Dabei ist die Frage, welche Personengruppen auf gartentherapeutische Behandlungen besonders gut ansprechen, nur schwer zu beantworten. Vielmehr spielen individuelle Bedürfnisse und eventuell vorhandene Krankheitsbilder eine Rolle. Diese können sich auch im Laufe der Zeit ändern und müssen deshalb fortwährend hinterfragt werden.

Hierfür ein Beispiel: Das Gesundheitsamt in den Niederlanden gibt ältere Menschen mit Demenz und Kinder mit psychischen Problemen als primäre Zielgruppen an. Als positive Effekte werden vor allem die soziale Eingliederung (bei gruppenbasierten Projekten), eine Steigerung des Selbstbewusstseins und des Selbstwerts, verbesserte Konzentration, das Erlernen von praktischen Fähigkeiten und der Erwerb von Strukturen und Routine genannt (vgl. Health Council of the Netherlands and Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment, 2004). Dies bedeutet jedoch nicht, dass nicht auch viele andere Zielgruppen mit gartentherapeutischen Aktivitäten positiv beeinflusst werden können:

Zu nennen sind Geriatrie-Patientinnen bzw. Patienten (ohne Demenz oder mit anderen Krankheitsbildern), Alzheimer-Patientinnen bzw. Patienten, Kinder und Jugendliche, Psychiatrische, Burn-Out, Adipositas-Patientinnen bzw. Patienten, Menschen mit körperlicher oder geistiger Einschränkung, Patientinnen bzw. Patienten aus der (Neuro- und Physio-) Rehabilitation, Menschen im und nach dem Strafvollzug, Personen welche sich in Programmen zur sozialen (Wieder-)Eingliederung befinden und Menschen in Ausbildung und (Wieder-)Eingliederung in den Arbeitsmarkt. Diese Aufzählung soll einen kurzen Überblick gewähren und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Man kann demnach schlussfolgern, dass sich Gartentherapie nicht an bestimmten Personengruppen festmachen lässt, sondern auf individuelle Wünsche, Erfahrungen und Fähigkeiten einzelner Personen ausgerichtet werden soll, um so Hilfe und Unterstützung nach Maß bieten zu können. Dies stellte auch das wissenschaftliche Team um Bracha Orr 2004 in einer Studie fest: 70 Patientinnen und Patienten eines Rehabilitationszentrums im Alter von 32 bis 89 Jahren sollten anhand von Fragebögen ihr Interesse an der Teilnahme eines Gartentherapie-Programms äußern und begründen. Jene 48 Patientinnen und Patienten, die sich für das Programm entschieden, hatten einen deutlicheren biografischen Bezug zu Pflanzen und gärtnerischen Tätigkeiten, eine grund-

sätzlich positivere Einstellung gegenüber Pflanzen und gingen von einem größeren Nutzen bei der Teilnahme aus. Obwohl alle an der Studie teilnehmenden Patientinnen bzw. Patienten aus der Rehabilitation kamen, konnten sie keiner eindeutigen Zielgruppe zugeordnet werden (es handelte sich um PatientInnen mit Kopfverletzungen, nach einem Schlaganfall, mit Nervenschäden, Orthopädie-PatientInnen).

Nichtsdestotrotz wird im Folgenden auf vier der in der Literatur am häufigsten genannten Zielgruppen (alphabetisch geordnet) im Detail eingegangen.

3.5.1. Ältere Menschen und geriatrische Patientinnen und Patienten

Der physische und psychische Nutzen

Bei älteren Menschen ist Gartentherapie, meist in Gemeinschaftsgärten oder in Einrichtungen wie Pflegeheimen im Einsatz. Viele verschiedene positive Effekte wurden durch Studien bestätigt:

Untersucht wurde die Gartentherapie vor allem bei **Demenz-Erkrankungen**: Jarrot & Gigliotti untersuchten die Auswirkungen von drei unterschiedlichen Gartentherapie-Aktivitäten. Kochen, handwerkliche Tätigkeiten und das Pflanzen kamen zum Einsatz. Im Ergebnis zeigten sich alle drei Tätigkeiten gleichermaßen positiv. Die kognitiven, psychosozialen und physischen Fähigkeiten der Teilnehmenden wurden gesteigert. Die Forscher sprechen daher von einer großen Anwendungsbreite, vom Pflanzen bis hin auf den Teller - damit kann das ganze Jahr mit Aktivitäten im Rahmen eines Programms gestaltet werden, da Produkte, die in den fruchtbaren Monaten erzeugt wurden, in den kalten Saisons weiter verarbeitet oder verkocht werden können. (vgl. Jarrot & Gigliotti, 2004) Dieselben Forscher verglichen 2010 therapiebasierte und traditionelle Gartenaktivitäten auf die Auswirkung bei dementen Personen. In ihren Ergebnissen unterstreichen sie den großen Wert von Gartentherapie während des Krankheitsverlaufes, aber auch zur Prävention. Es kann gezielt das Risiko an Demenz zu erkranken gesenkt werden. Dies haben auch die Forscher rund um Fabrigoule schon 1995 in Studien postuliert. Aufgrund dieser guten Studienergebnisse sprechen sich viele Expertinnen bzw. Experten für die Aufnahme von Gärtnern und Gartentherapie in Demenz-Programme aus. Es stellt eine gute Alternative für andere Programme dar. (vgl. Jarrot et al., 2002)



Ein Therapiegarten für ältere Menschen ...
© Robert Lhotka UBU „Natur im Garten“



... kann sehr viel Gutes bedeuten.
© Robert Lhotka UBU „Natur im Garten“

Neben Demenz wurde auch **Alzheimer** in Bezug auf Gartentherapie untersucht. Die Ergebnisse befürworten den Einsatz: Es konnte eine Verbesserung des Krankheitsbildes durch Verminderung von für die Patientinnen bzw. Patienten störenden Verhaltensweisen und Schlafstörungen festgestellt werden (vgl. Cohen-Mansfield & Werner 1998; Fabrigoule et al. 1995; Mooney & Nicell, 1992).

Interessante Studien zeigen die Korrelation zwischen Alzheimer-Patientinnen bzw. Patienten und Gärten: Sind in Institutionen, in denen die Patientinnen und Patienten leben oder viel Zeit verbringen, Gärten vorhanden und werden diese auch benutzt, so stellten Wissenschaftler fest, kommt es zu einer Verringerung von Gewaltvorfällen und Stürzen. (vgl. Mooney & Nicell, 1992) Die Gärten stimulieren die sensorische Wahrnehmung wie sehen, riechen und fühlen und können Emotionen, positive Gefühle und Erinnerungen fördern. (vgl. Elings, 2006)

2003 wurde ein gartentherapeutisches Programm in der **Langzeitpflege** untersucht. Nach einem siebenwöchigen Programm wurde bei den Teilnehmenden eine signifikante Erhöhung des Wohlbefindens festgestellt. (vgl. Barnicle & Midden, 2003)

Lewis (1995) betont, dass in der Geriatrie Pflanzen und Pflanzenprojekte wie gärtnerische Aktivitäten **physische und psychologische Stimulation** auslösen. Sie geben Hoffnung und bieten die Möglichkeit ihnen seine Aufmerksamkeit zu schenken. Sie können als Ersatz für bisherige Tätigkeiten und Aufgaben wie Beruf und Kinder fungieren. Außerdem wären gerade in medizinischen Einrichtungen Pflanzen wichtig, um die Sterilität zu verdecken und das Wohlbefinden zu erhöhen.

Eine 6-monatige Studie mit 40 älteren Menschen führten Mooney & Milstein 1994 durch: Wöchentlich erhielten die Personen zwei Therapieeinheiten. Eine Kontrollgruppe erhielt im gleichen Zeitraum ,nur' eine Zimmerpflanze. Es wurde das Befinden mithilfe eines standardisierten Fragebogens bei allen involvierten Personen untersucht: Die positiven Effekte waren eine verbesserte räumliche und zeitliche Orientierung, erhöhte Aufmerksamkeitsspanne und verbesserte soziale Interaktionen innerhalb und außerhalb des Gartentherapie-Programms. Das physische Befinden, die Motivation und Eigeninitiative bei Aktivitäten steigerten sich. Ein schöner Faktor ist auch die Möglichkeit für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ein Ziel zu erreichen und das Erringen von Erfolgen.

Ein Anwendungsbeispiel für die gartentherapeutische Praxis

In einem Seniorenheim wurde vor kurzem ein Therapiegarten angelegt. Dieser steht den Bewohnerinnen bzw. Bewohnern frei zur Verfügung. Da nicht alle Personen selbstständig und mobil genug sind, um den Garten selbst aufzusuchen, werden jene, die dabei Hilfe benötigen mehrmals pro Woche in den Garten gebracht. Je nach Wetterlage, können sie dort im Schatten oder in der Sonne ihre Zeit verbringen, und die Atmosphäre des Gartens genießen. Zudem werden einmal in der Woche durch das Personal Tische aufgebaut, und gärtnerische Aktivitäten mit den Bewohnerinnen und Bewohnern durchgeführt. Da sie körperlich nicht mehr dazu in der Lage sind, selbst den Boden zu bearbeiten, werden ihnen Pflanzen, Saatgut, oder dergleichen auf Tischen zur Verfügung gestellt, die sie dann einpflanzen, umtopfen, aussähen, etc können. Dabei wird besonders auf die Stimulierung der Feinmotorik in den Händen Wert gelegt.

Der soziale Nutzen

Genauso wie private Gärten und öffentliche Parks positive Effekte auf Menschen haben, hat dies auch die Gartentherapie. In einer Studie mit Personen in Einrichtungen im Alter von 64 bis 91 Jahren wurde die soziale Dimension von Gärten für ältere Menschen untersucht. Diese Gärten förderten die soziale Integration der Menschen in der Gemeinschaft. (vgl. Kuo et al., 1998)

Mehr soziale Kontakte können indirekt zu besserer Gesundheit führen. Dies geht aus dem Bericht der niederländischen Gesundheitsbehörde aus dem Jahr 2004 hervor. Es wird das Gefühl der Einsamkeit verringert und Depressionen werden vermieden. Außerdem sinkt die Wahrscheinlichkeit kognitive Fähigkeiten zu verlieren und das Leben wird sogar verlängert. (vgl. Health Council of the Netherlands and Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment, 2004)

Als besonders interessant kann folgende Studie betrachtet werden: 2008 wurde ein ‚Zwischen-generationen-Programm‘ getestet. Dabei handelte es sich um ein Gartentherapie-Programm gleichwohl für Ältere und Kinder. Einerseits wurden dabei nach der gartentherapeutischen Einheit die Stresslevel, gemessen durch Blutdruck und Herzfrequenz, bestimmt. Andererseits wurde noch eine Fragebogenuntersuchung durchgeführt. Das Ergebnis zeigt, dass die gemeinsame Einheit für die älteren Menschen keine Veränderung im Stresslevel gebracht hat. Dabei machte es keinen Unterschied ob Tätigkeiten direkt mit Kindern durchgeführt wurden, oder ob die Kinder ‚nur‘ daneben waren. Jedoch gab die große Mehrheit der Teilnehmenden an, dass es ‚sehr lustig‘ war. Dieser Faktor, mag er auch auf den ersten Blick klein erscheinen, kann aber sehr positive Auswirkungen, sozialer und psychischer Natur, haben. Das Wohlbefinden wird durch die lustigen Gartentherapie-Einheiten gesteigert (vgl. Sugimoto, 2008). Predny und Relf (2000) fanden überdies heraus, dass sich zwar die individuellen Vorteile von Gartentherapie (wie bestimmte Fähigkeiten, die trainiert werden) reduzieren können. Jedoch erhöhte sich mit der Dauer des Gartentherapie-Programms das Verständnis für einander, die soziale Interaktion untereinander erhöhte sich und dies führte zu mehr Lebensfreude.



Gemeinsame Aktivitäten im Therapiegarten ...
© Dorit Haubenhofer



... regen unter anderem das Gruppengefühl und die Motorik an.
© Dorit Haubenhofer

Ein Anwendungsbeispiel für die gartentherapeutische Praxis

Es finden sich im Rahmen einer Gruppen-Einheit jeweils zwei Teilnehmende zusammen. Nun wird aus frischen Blumen und Gräsern miteinander ein bunter, schön sortierter Blumenstrauß gebunden. Um die Pflanzen für die Vase optimal abzustimmen, werden sie zurecht geschnitten und in Abstimmung auf das Behältnis gebunden!

3.5.2. Kinder und Jugendliche

Der physische und psychische Nutzen

Besonders für Kinder und Jugendliche können der Aufenthalt im Freien und der Umgang mit Pflanzen von enormer Bedeutung sein. Für viele Kinder ist dies heutzutage nicht mehr selbstverständlich, da sie in einer Stadtwohnung ohne Garten leben, und den Großteil ihrer Woche in Kindergärten oder Schulen ohne Grünanlagen verbringen.

Nichtsdestotrotz können Pflanzen und Natur, und die Interaktion mit diesen, für Kinder vielschichtige Schritte für ihre körperliche, seelische, soziale und persönliche Entwicklung bedeuten. Auch kann durch das Aktiv sein im Garten viel gelernt werden. Schon die Gesundheitsbehörde der Niederlande beschreibt die **Wichtigkeit** der Aktivitäten von Kindern im Freien. Gärten können die Kinder zur Bewegung draußen im Freien stimulieren und dies beeinflusst wiederum die Gesundheit positiv, besonders wenn es sich um übergewichtige Kinder handelt (vgl. Health Council of the Netherlands and Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment, 2004).

Wenn Kindern und Jugendlichen in ihrem familiären Umfeld und im Rahmen ihrer Freizeitaktivitäten keine ausreichenden Aktivitäten im Freien und Interaktionen mit Natur und Pflanzen geboten werden können, kann dies auch in Form gartentherapeutischer Programme geschehen. Schulgärten, city farming oder Bauernhofpädagogik sind andere, verwandte, Optionen. Sie alle haben ebenso wie die Gartentherapie den Vorteil, dass die Sinne der Kinder und Jugendlichen stimuliert werden, Zusammenhänge und Kreisläufe der Natur erfahren und dadurch leichter verstanden werden können.

Besonders für Kinder und Jugendliche, die sich (manchmal über viele Wochen, Monate und sogar Jahre) in **Rehabilitationskliniken** oder anderen **Gesundheitseinrichtungen** aufhalten, kann ein Therapie- oder Heilpädagogischer Garten viel Positives bewirken: Weiß und Jung (2007) verdeutlichen, dass es in solchen Institutionen zwar zumeist sehr viel Therapiematerial und -methoden gibt, es aber oftmals an anderweitigen Spiel- und Fördermöglichkeiten mangelt, die den Kindern als Ort der Ruhe und Entspannung dienen können, und wo sie einfach nur fröhliche Kinder sein können, ohne sich in einem stundenplanähnlichen Therapieprogramm zu befinden. Es wird übersehen, dass auch dieses ungeplante, unstrukturierte und unkontrollierte Spiel der Kinder einen großen Beitrag leisten kann für ihre körperliche, kognitive, soziale und emotionale Entwicklung. Kreativität, Ausdauer, Konzentration, Handlungsplanung, Koordination und Motorik können angesprochen und stimuliert werden. Ebenso werden soziale Kompetenzen, Verantwortungsbewusst-



Therapiegärten für Kinder müssen altersgerecht sein ...
© Martina Luger UBU „Natur im Garten“



... und zum Ausprobieren und Mitmachen anregen.
© Susanne Kropf UBU „Natur im Garten“

sein, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen angeregt (Weiß & Jung, 2007). Schon Ende der 1980er wurde festgestellt, dass dadurch Kinder mit mentalen Problemen ein Gefühl der Selbstverwirklichung erleben, Basiswissen der Biologie erwerben und Gruppenaktivitäten in Gang gesetzt werden (McGinnis 1989). Ebenso kann ihre Konzentration gesteigert und Zahl von Unfällen verringert werden (Nixon & Read, 1998).

Für Kinder in Gesundheitseinrichtungen sind die geplanten, strukturierten, dokumentierten und zielgerichteten Therapieeinheiten sicherlich essentiell; aber ebenso benötigen sie **Freizeitphasen**, in denen sie **einfach nur Kind** sein dürfen.

Ein Therapie- oder heilpädagogischer Garten kann beides bieten – Raum zu organisierten Einheiten, aber auch für freies Spiel.

Dabei ist es wichtig, auf die besonderen **Bedürfnisse** von Kindern und Jugendlichen in unterschiedlichen Altersstufen einzugehen. Dies wird auch durch Weiß und Jung (2007) betont: Kinder haben andere Wünsche und Fähigkeiten als Erwachsene, sie ermüden oft schnell und haben geringere Konzentrationsspannen. Deshalb sollten Einheiten kürzer gehalten werden und sich mit Ruhe- und Freizeitphasen abwechseln. Kleine Kinder haben andere Ansprüche als ältere, sollen noch mehr entdecken können; letzteren kann schon mehr Eigenverantwortung übertragen werden, zum Beispiel durch die selbstständige Betreuung einzelner Gartenteile.

Der soziale Nutzen

Gartentherapie eignet sich auch auf sozialer Ebene zur Förderung von familiären und generationsübergreifenden Beziehungen (vgl. Neuhauser, 2007), was besonders bei Kindern und Jugendlichen mit psychischen Problemen, Verhaltensauffälligkeiten oder in sozialen Konfliktsituationen bedeutsam sein kann.

Ein Anwendungsbeispiel für die gartentherapeutische Praxis

In einer neurologischen Rehabilitationsklinik befindet sich ein Therapiegarten, von dem ein Teil für die Nutzung durch Kinder und ein anderer für die Nutzung durch Jugendliche vorgesehen ist. Der Bereich für die jüngeren Kinder ist eine Mischung aus Spielplatz und Therapiegarten, in dem die Kinder einerseits Spielgeräte zur Verfügung haben, und andererseits mit Erde, Wasser und Sand aktiv sein können. In dem Bereich für die Jugendlichen gibt es kleine Nischen und Rückzugsmöglichkeiten, einen Grillplatz und eine Hollywoodschaukel, sodass die Jugendlichen sich entweder zurückziehen können, oder sich gemeinschaftlichen entspannen und aktiv sein können.



Auch für Kinder ist es sehr wichtig ...
© Natur im Garten/Alexander Haiden



... gemeinsam draußen aktiv sein zu können.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

3.5.3. Menschen mit psychischen Schwierigkeiten

Der physische und psychische Nutzen

Psychische Schwierigkeiten können in vielen Erscheinungsformen und auch in Krankheitsbildern auftreten. Für die gesamte Variationsbreite bietet sich die Gartentherapie an und wurde auch schon von vielen Wissenschaftlerinnen bzw. Wissenschaftern untersucht.

Gartentherapie kann an verschiedenen Punkten ansetzen: direkt bei den **Schwierigkeiten**, die nun Ziel des Trainings werden und damit vermindert werden sollen, oder bei den **Kompetenzen** und **Fähigkeiten**, die der Teilnehmende mitbringt.

Einerseits können somit Defizite verringert werden und andererseits die positiven Kompetenzen verstärkt werden. Der Teilnehmende kann Routine und somit Kontinuität erleben, was ihm ein Gefühl von Verlässlichkeit und Sicherheit bereitet. Gleichzeitig erlebt er saisonale Abläufe und dadurch ständige Veränderungen, die ihm vielfältige Erlebnisse und Gestaltungsmöglichkeiten erlauben. Die Aufgabe die eigenen Ressourcen zu aktivieren, die Wahrnehmung zu schulen und zu erweitern, kann Gartentherapie fast schon nebenbei leisten. So werden kognitive Problemlösungsschwierigkeiten beseitigt. (vgl. Scholz & Sieber, 2007) Aber auch Einstellungen und Bewertungen, Haltungen und Gefühle können während der Gartentherapie aufgebaut werden. Denn, zum Wahrnehmen sind nicht nur die Sinne gefragt, sondern auch die Fähigkeiten. (vgl. Strohmeier, 2007)

Die Gartentherapie kann bei psychischen Schwierigkeiten Vieles lösen: Denn, sie führt zur verbesserten Eigenwahrnehmung, verbessertem, gestärktem Selbstbewusstsein, erhöhter Eigeninitiative und allgemein verbesserter Zufriedenheit. (vgl. Brascamp & Kidd, 2004; Kaplan, 1973)

Für **psychiatrische Patientinnen und Patienten** eignet sich die Gartentherapie besonders. Konrad Neuberger spricht dabei von Gartenkontakt mit Körper und Geist. Dieser kann sich positiv auf die Psyche auswirken, begonnen beim verbesserten Selbstbild, über verbesserte Kommunikationsfähigkeiten und wieder errungenes Interesse am Leben. (vgl. Neuberger, 2008)

Gonzales und seine Mitarbeiter (2009, 2010, 2011a und b) untersuchten Auswirkungen der Gartentherapie auf **Personen mit Depressionen**. Nach Teilnahme an einem Programm von einer Dauer von 3 Monaten hatte sich die Depressionsschwere erniedrigt. Dabei haben sich die Komponenten



Für Personen mit psychischen Schwierigkeiten bietet ein Garten ...
© Natur im Garten/Alexander Haiden



... Ruhe und Zeit zur Selbstfindung.
© Robert Lhotka UBU „Natur im Garten“

‚Weg sein‘ und ‚Faszination‘ der ‚Attention Restoration Theory‘ (vgl. Kaplan, 1983) als funktionsfähig herausgestellt. Generell konnten positive Auswirkungen auch sozialer Natur festgestellt werden.

2010 wurden die Effekte auf Personen mit psychiatrischen Krankheiten untersucht. Das Ergebnis: **Angst, Depression und Stress** wurden reduziert. (vgl. Kam et al., 2010)

Ebenfalls positiv wirkt sich Gartentherapie auf das Selbstbewusstsein bei Patientinnen und Patienten mit chronischer Schizophrenie aus (vgl. Lewis, 1995; Son et al., 2004).

Sehr gute Ergebnisse gibt es bei Studien in Bezug auf Burn-Out und Gartentherapie: Das Gärtnern kann Erfolg bringen und zu einer guten Rehabilitation führen. Feld-, aber auch Laborstudien untermauern diese Aussagen. (vgl. Sempik et al. 2003).

Der soziale Nutzen

Dass der Garten und auch die Gartentherapie auch auf Kommunikationsebene stimulierend wirken, zeigen viele Studien. Aber auch Gruppenprozesse können in Gang gesetzt werden. Daher können die sozialen Komponenten des Menschen gemeinsam mit seinen Kommunikationsfähigkeiten gefördert werden. (vgl. Perrins-Margalis et al., 2000; Sellar et al. 1999; Sempik et al. 2003). Indirekt wird so zur Gesundheit beigetragen: Der Eindruck von Einsamkeit, Depression, Verlust der kognitiven Funktionen und Sterbgedanken besonders bei älteren Personen werden reduziert (vgl. Health Council of the Netherlands and Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment, 2004).

Ein Anwendungsbeispiel für die gartentherapeutische Praxis

In einer Klinik für Menschen mit psychiatrischen Problemen wird ein Garten zusammen mit einer Fachkraft der Gartentherapie bearbeitet und betreut. Da die Klinik Personen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern betreut, gibt es verschiedene Gruppen, die auch unterschiedliche Tätigkeiten in dem Garten ausführen. Ebenso gibt es keine einheitlichen Aufenthaltszeiten der Personen in der Klinik, weshalb manche Personen den Garten nur wenige Male in Anspruch nehmen, andere dafür öfter und länger. Im Prinzip gibt es demnach keine festgelegten Einheiten in dem Garten, sondern die gartentherapeutische Fachkraft betreut zu vorgegebenen Zeiten einmal die eine, einmal die andere Gruppe, wobei TeilnehmerInnenzahl und Gruppenzusammensetzung variieren.



Gemeinsam im Garten
© Natur im Garten/Alexander Haiden

3.5.4. Menschen in der Rehabilitation und mit physischen Schwierigkeiten

Der physische und psychische Nutzen

Im Bereich der Rehabilitation, wie etwa nach Schlaganfällen oder körperlichen Verletzungen, gibt es leider nur wenige Evaluationsberichte über Gartentherapie. (vgl. Schneiter-Ulmann, 2010) Positive Auswirkungen im Rehabilitationsverlauf zeigen sich bei Patientinnen und Patienten nach einem Schlaganfall. Die Gartentherapie wird zur besseren Genesung empfohlen. (vgl. DGPMR, 2004) Eine niederländische Studie untersuchte die Risikofaktoren für koronare Herzerkrankungen bei gärtnernden und nicht-gärtnernden Personen. Sie fanden heraus, dass gärtnerisch aktive Menschen weniger Risikofaktoren aufweisen als inaktive. (vgl. Caspersen et al., 1991)

Menschen mit körperlichen Schwierigkeiten haben viele Möglichkeiten an der Gartentherapie teilzunehmen. Alice Schaier erklärt 1986 in ihrem Werk ausführlich, dass sich nicht nur die Gartenarbeit an sich, sondern auch die Gartentherapie sehr positiv auswirkt, wenn die Therapiegärten an die Teilnehmenden angepasst sind. Als sehr bedeutend hält sie sie für Menschen, die selbst Betreuung brauchen. Denn, mit der Gartentherapie sind die Teilnehmenden gleichzeitig Betreute und Betreuende. Gerade dieses – von der Rolle des Betreuten zum Betreuenden – wirkt sich äußerst positiv aus. (vgl. Schaier, 1986)

Ein Anwendungsbeispiel für die gartentherapeutische Praxis

In einem speziell für Personen in Rollstühlen ausgelegten Therapiergarten (Stichwort Wegbreite) werden in Hochbeeten anfangs Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel) ausgesät und bis hin zur Ernte, Lagerung und Verarbeitung in der Küche betreut.



Auch in der physischen Rehabilitation können Therapiegärten ...
© Robert Lhotka UBU „Natur im Garten“



... wertvolle Dienste erbringen.
© Natur im Garten/Alexander Haiden

3.5.5. Einige Schlussbemerkungen

Bisher gibt es bereits eine Reihe von Studien, die sich mit der Wirkung und dem Nutzen der Gartentherapie auseinandersetzen. Dabei wird auf unterschiedliche Zielgruppen ebenso eingegangen, wie auf die verschiedenen Settings und Zielsetzungen, die gartentherapeutische Programme zu bieten haben.

Diane Relf, eine der führenden Expertinnen auf dem Gebiet der Gartentherapie in den USA, möchte die Forschung und Eingliederung der Gartentherapie in Gesundheitsprogramme vorantreiben. Dazu ist **gründliche Forschung**, die quantitative und qualitative Ergebnisse liefert und methodisch auf höchstem Niveau arbeitet, notwendig. Dies ist bei vielen in den letzten Jahren publizierten Beiträgen leider nicht der Fall (vgl. Relf, 2008).

Auch wenn also sicher noch viele Fragen genauerer Untersuchung bedürfen, so kann doch festgehalten werden, dass sich Gartentherapie für eine Vielzahl von Einsatzbereichen und für unterschiedliche Zielgruppen eignen kann, sofern sie in der Praxis **richtig umgesetzt** wird. So können die Forschungserkenntnisse über die Beziehung zwischen Mensch und Natur und Pflanzen im praktischen Setting der Gartentherapie erfolgreich umgesetzt werden.

Da viele Studien die positive **Entgegenwirkung** auf **Stress** und mentale Ermüdung besonders hervorheben, scheint gerade dieser Aspekt eines Gartens von großer Bedeutung zu sein (Faber Taylor et al., 2001; Faber Taylor et al., 2002; Hartig et al., 1991; Hartig et al., 2003; Kuo, 2001; Parsons et al., 1998; Tenessen & Cimprich, 1995; Ulrich, 1979; Ulrich et al., 1991; van der Berg, 2003). Erfahrungen von Neuhauser decken sich mit Ergebnissen von Roger Ulrich (1999). Die stressreduzierende Wirkung von Gärten spiegelt sich unter anderem in Aspekten wie Angst, Aggressivität, Depression, Bluthochdruck, Verwirrtheit wider. Sie fördern soziale Interaktionen, verbessern das Wohlbefinden und mentale Fähigkeiten, sowie die emotionale Befindlichkeit. In der Praxis einer Gesundheitseinrichtung zeigt sich dies zum Beispiel in einer Verringerung des Medikamenteneinsatzes und gesteigertem Appetit bei den Patientinnen bzw. Patienten, einer Verbesserung der verbalen und nonverbalen Kommunikation und der Verminderung aggressiven Verhaltens.

Nicht zu vergessen ist auch jener Aspekt, dass ein Therapiegarten nicht nur für die Patientinnen bzw. Patienten oder Bewohnerinnen bzw. Bewohner der jeweiligen Einrichtung zur Verfügung steht, sondern auch durch das dort arbeitende **Personal** genutzt werden kann. Somit kann ein Garten auch die Interaktion und Kommunikation zwischen Patientinnen und Patienten und Personal, oder zwischen den Arbeitenden anregen. Auch die **Angehörigen** der Bewohnerinnen bzw. Bewohner werden durch den Garten angesprochen und dazu gebracht, Zeit in ihm zu verbringen. So kann auch der Kontakt zwischen den Generationen und Kulturen gefördert werden. Ein Garten drängt sich nicht auf, aber er ist da und lädt unaufdringlich dazu ein, in ihm zu verweilen und auf unterschiedlichste Weise in ihm aktiv zu werden. Niemand fühlt sich zu etwas gezwungen, alles passiert freiwillig. Die meisten Gärten sind auch tolerant und verzeihen es, wenn sie einige Zeit lang vernachlässigt werden. Das Tempo ist oftmals ein recht langsames.

Interessant ist auch die Erkenntnis, dass Gartentherapie nicht automatisch im Freien stattfinden muss. Über mobile Beete, und Aktivitäten mit Pflanzen in Kisten, Töpfen oder Trögen, kann ebenso innerhalb von Gebäuden und **Zimmern** gearbeitet werden, um so jene Personen zu erreichen, die nicht selbst einen Garten aufsuchen können oder dürfen. Auch diese gartentherapeutische Form wirkt stresslindernd. (vgl. Lee, 2010)

Insofern kann man abschließend bemerken, dass die Gartentherapie ein sehr vielschichtiges Feld ist. Man findet sie in Form einzelner Pflanzen oder Gärten, drinnen wie draußen. Sie arbeitet mit unterschiedlichen Zielsetzungen vom therapeutisch- rehabilitierenden Bereich, über die soziale (Wieder)Eingliederung, bis hin zu pädagogischen Konzepten; ebenso richtet sie sich an unterschiedliche Zielgruppen und lässt sich nicht ausschließlich an bestimmten von ihnen festmachen. Sie scheint sich eher an **individuellen Bedürfnissen, Wünschen und Fähigkeiten** zu orientieren als an klar definierten Krankheitsbildern. Deshalb sind auch die Effekte und Wirkungsweisen variationsreich, wie die Studien und Erfahrungsberichte, die bis heute gesammelt werden konnten, aufzeigen. Die entspannende und stresslindernde Wirkung von Pflanzen und Natur scheint hier eine zentrale – wenn auch nicht ausschließliche – Rolle zu spielen, ebenso wie soziale und zwischenmenschliche Förderungsmechanismen. Wichtig ist immer, Hilfe und Unterstützung nach Maß zu bieten. Gerade weil Pflanzen, Gärten und andere Grünanlagen so variationsreich sind, ist dies gut möglich, muss aber eben wegen dieser Flexibilität auch gut durchdacht sein.

Gartentherapie kann sehr viel bieten. Aber nur, wenn sie auch im Vorfeld von geeigneten Personen ausreichend **durchdacht, geplant** und dann auch dementsprechend **umgesetzt** wird, kann sie ihre volle Wirkung entfalten. Dies erfordert von den Akteurinnen bzw. Akteuren dauerhafte Aufmerksamkeit und Flexibilität. Ein Garten, beziehungsweise seine Einzelteile müssen laufend mit den Bedürfnissen der Zielgruppen übereingestimmt werden. Nur weil ein bestimmtes Programm für eine bestimmte Person oder Gruppe funktioniert hat, bedeutet dies nicht, dass er es auch für eine andere tut. Es gibt **kein Allgemeinrezept** für einen Therapiegarten oder für Gartentherapie. Die Erfolge beruhen auf den Erfahrungen und dem fortlaufenden Mitdenken aller Beteiligten. Insofern ist ein Therapiegarten, und ist ein gartentherapeutisches Programm nur so gut wie jene Personen, die für die Planung, Umsetzung und die fortlaufende Abwicklung verantwortlich sind.


Zusammenfassung

In diesem abschließenden Teil werden die Informationen und Inhalte, die aus den vorhergehenden Kapiteln über die vielschichtigen Beziehungen zwischen Mensch und Natur, Landschaften, Gärten und Pflanzen gewonnen werden konnten, zusammengezogen und mit der Gartentherapie in Verbindung gebracht.

Dabei wird eine Unterteilung in einige ausgewählte Zielgruppen vollzogen, für die die Gartentherapie von Bedeutung sein kann: Erwähnung finden ältere Menschen und Geriatriepatientinnen bzw. -patienten, Kinder und Jugendliche, Menschen mit psychischen Schwierigkeiten und Psychiatriepatientinnen bzw. -patienten, sowie Menschen in der Rehabilitation und mit physischen Schwierigkeiten.

Einige Schlussgedanken über die Wirkungsweise von Gartentherapie und Therapiegärten bilden den Ausklang dieses Buchteils, wobei betont wird, dass es kein Allgemeinrezept für die Gartentherapie gibt, und die gebotenen Programme ebenso wie die Therapiegärten individuell und in Form von sich laufend anpassenden Prozessen gehandhabt werden sollten, um optimale Ergebnisse erzielen zu können.





4. Vorwort und Leitfaden der Praxisbeispiele

In diesem letzten Teil des Buches finden sich 30 Beispiele und Übungen, die die Theorie der Gartentherapie in die Praxis umwandeln, und die Lust aufs Nachmachen, Abwandeln, und kreative Arbeiten im Bereich der Gartentherapie machen sollen.

Alle Beispiele wurden von Expertinnen der Gartentherapie mit viel Einfühlungsvermögen einzeln ausgewählt, anhand ihrer persönlichen Erfahrungen ausgearbeitet und mit passenden Abbildungen versehen.

Der Aufbau der Beispiele folgt dem klassischer Kochrezepte. Dadurch können sie übersichtlich dargestellt und einfach nachgemacht werden:

Schon im Titel ist zu erkennen, für welche Jahreszeiten die Beispiele optimal geeignet sind.

Am Beginn kommt eine kurze Umschreibung jenes Settings, bei dem die jeweiligen Übungen ihre beste Wirkung entfalten können. Beispiele, die nicht explizit auf Zielgruppen eingehen, sind grundsätzlich für alle Personen geeignet.

Es folgt eine Übersicht über die Wirkungsweisen, die durch die gartentherapeutischen Aktivitäten optimalerweise erreicht werden können.

Daraufhin wird kurz auf die Saison hingewiesen, zu der die Übung gemacht werden sollte.

In einer kleinen Tabelle wird dann auf den zeitlichen Aufwand eingegangen, mit dem man bezüglich Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung und eventuellen fortlaufenden Pflügetätigkeiten zu rechnen hat.

Bei jedem ‚Rezept‘ unerlässlich ist die Abgabe einer Schwierigkeitsgrades für Personen, die die jeweilige Übung nachmachen möchten.

Hier kommt ein ‚**Schaufelsystem**‘ zum Tragen: Dabei steht/stehen ...



... **1 Schaufel** für Übungen, die leicht durch Jeden und ohne großen Aufwand nachgemacht werden können.



... **2 Schaufeln** für Übungen, die bereits ein gewisses Maß an Geschick und Fähigkeiten fordern, und somit schon einen gewissen Mehraufwand bedeuten.



... **3 Schaufeln** für Übungen, bei denen die vorausgesetzten Fertigkeiten nicht mehr automatisch von Jedem erwartet werden können, und bei denen der Aufwand ein verhältnismäßig hoher ist.

Anschließend wird auf das benötigte Material, und die zu erwartenden (durchschnittlich geschätzten) Kosten eingegangen. Diese sind natürlich variabel und abhängig von der jeweiligen Menge und Qualität, die zugekauft wird. Manchmal können auch auf kreative Weise Kosten gesenkt werden, indem schon vorhandene Utensilien eingesetzt werden.

Anschließend wird die Durchführung der Übung anschaulich und übersichtlich in einfachen und leicht nachzuvollziehenden Arbeitsschritten erläutert. Auf Abwandlungen und Variationen wird dabei ebenso eingegangen, wie auf Besonderheiten, auf die man achten sollte.

Zu guter Letzt werden Tipps und Tricks, allfällige Bemerkungen, Abwandlungsideen für andere Jahreszeiten, und weitere nützliche Informationen in einem Schaukasten präsentiert.

Dies bildet die Abrundung des jeweiligen Beispiels.

4.1. Frühling – Pflanzenaussaat



Material
© Susanne Pflügl



Samen streuen
© Susanne Pflügl



Angiessen mit Pflanzensprüher
© Susanne Pflügl



Kunststoffabdeckung aufsetzen
© Susanne Pflügl

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Die Klientinnen bzw. Klienten sollten über gute Feinmotorik verfügen, da die meisten Pflanzensamen sehr fein sind, gegebenenfalls zuerst mit großen Samenkörnern beginnen (Gurken, Zucchini, Bohnen, Kürbis) oder Aussaathilfen verwenden. Hier kann auch gut in der Gruppe gearbeitet werden, jemand kann die Vorbereitungsarbeiten übernehmen, eine zweite Person kann die Samenaussaat durchführen und evtl. kann eine dritte Person die Schreibarbeiten wie Etikettierung und Aussaattagebuch führen übernehmen.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Zeitliche Orientierung: Pflanzen haben ihre Eigenzeiten
- Verbesserungen von Motivation/Energie/Antrieb: ‚Keimen einer Pflanze‘= Sehen dass gezielt durch ‚meine‘ Tätigkeit, eine junge Pflanze entsteht, kann einen Anreiz zu weiterem Gärtnerischen Handeln bieten
- Aufmerksamkeit fördern: Samen aussäen erfordert konzentriertes, genaues Arbeiten
- Auswirkungen auf das Durchhaltevermögen: Diese Motivation über positive Erfolgserlebnisse können Durchhaltevermögen und Zuverlässigkeit steigern, Umgang mit Misserfolg und Frustration, denn nicht jedes Samenkorn keimt
- Geduld üben: Pflanzensamen haben verschiedene Keimdauer, so zeigt sich der Erfolg erst später
- Auseinandersetzen mit dem Leben: ‚Entstehen von neuem Leben, Werden und Vergehen‘
- Kognition/Lesen/Schreiben: Pflanzennamen kennenlernen, einprägen und aufschreiben
- Visuelle Wahrnehmung: Samenkörner haben unterschiedliche Farben, Formen, Größen
- Geruchswahrnehmung: z.B. Fenchel-, Kümmel- oder Anissamen, feuchte Erde
- Taktile Wahrnehmung: bewusstes, sinnliches Fühlen

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Zeitpunkt nach Aussaatkalender, aber vorwiegend im Frühjahr.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Samen kaufen/oder im Vorjahr ernten und lagern Gefäße, Erde und Werkzeug bereitstellen. Gefäße mit Aussaaterde befüllen und mit Wasser benetzen. 30 min	Tätigkeit des Abbauens 30 min Anbautagebuch führen 15 min	Werkzeug wegräumen, Arbeitsplatz säubern 15 min	Täglich 5 min fürs besprühen einplanen.

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Samen
- Anzuchtgefäße: Aussaatkiste, kleine Töpfe, Quickpotplatten, oder Obstverpackungen, Eierkartons, Joghurtbecher
- Abdeckhaube für mehr Luftfeuchtigkeit (mit Folie bespannter Holzrahmen oder alternativ eine zweite Obstverpackung)
- Druckplatte
- Aussaaterde
- Kleines Gartensieb
- Gießkanne mit feiner Brause oder Blumenzerstäuber
- Etiketten, Etikettenstift

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Etwa 25 Euro, je nachdem ob auch Werkzeug gekauft werden muss, oder ob dies bereits vorhanden ist. In diesem Beispiel sind 3 Euro für die Samen gerechnet, jeweils 5 Euro für die Druckplatte (erhältlich in einem Gartencenter), die Aussaaterde, das Gartensieb und die Gießkanne. Für die Etiketten und Stifte wurden nochmals 2 Euro berechnet.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Einführung ins Thema Pflanzenvermehrung

Pflanzensamen kennenlernen, erraten, betrachten, ertasten und vergleichen, die verschiedenen Erdarten vergleichen: Erkenne ich beispielsweise Unterschiede zwischen Gartenboden, Blumenerde und Aussaaterde? Wie riecht die Erde? Aussaaterde ist meistens viel feiner, zarter in der Struktur, ‚Babynahrung‘ für junge Pflanzen. Wie fühlt es sich an, wenn ich mit den Händen in die Erde greife? Stinkt Blumenerde oder ist sie schmutzig?

Materialien und Werkzeug vorbereiten, die Aussaaterde mit den Händen fein zerkrümeln, die Erde gleichmäßig im Aussaatgefäß verteilen und die Oberfläche glätten und leicht andrücken. Mit einem Blumenzerstäuber die Erde etwas nachfeuchten und die Samen auf die vorbereitete Erde verteilen.

Sehr feine Samen am besten flächig in eine Aussaatkiste nicht zu dicht streuen, damit sich später die Sämlinge freier entfalten können. Möchte man verschiedene Pflanzen in eine Aussaatkiste säen, so können die einzelnen Felder abgetrennt werden. Größere Samenkörner können z.B. in Quickpotplatten (oder Eierkarton) gesät werden. Bei Pflanzen, die mehrtriebiger und buschiger wachsen, wie z.B. Basilikum, Thymian, Majoran, Oregano ca. 4-6 Samenkörner pro Aussparung streuen, bei Pflanzen die in Einzelstellung stehen sollen, z.B. Salat, Porree, Kohlrabi, Kraut, immer nur 1-2 Samenkörner pro Aussparung streuen. Eventuell dünn mit Aussaaterde bestreuen (je nach Pflanzenart, Licht-, Dunkelkeimer), die Aussaat mit der Hand leicht andrücken und eine Kunststoffabdeckung für mehr Luftfeuchtigkeit bis zur Keimung aufsetzen (täglich lüften).

Nach dem Aussäen die Erde am besten täglich mit einem Zerstäuber anfeuchten. Ideal ist temperiertes nicht zu kaltes Wasser. Am Etikett den Namen der Pflanze und das Datum der Aussaat vermerken. Eine Eintragung ins Vermehrungstagebuch ist sinnvoll, denn hier kann im nächsten Jahr nachgelesen werden, wann die Pflanzen im Vorjahr angebaut wurden und wie sie sich dann entwickelt haben. Die Aussaaterde bis zur Keimung stets feucht, aber nicht zu nass halten. Nach einiger Zeit sprießen die ersten Keimlinge. Wenn die Keimlinge 2- 4 Blätter haben und ca. 1-2cm groß sind, können sie in Einzeltöpfe pikiert werden.

Rasch aus Samen wachsen ...

... Kräuter wie Schnittlauch, Dill, Koriander, Basilikum, Kerbel, Fenchel, Petersilie, Borretsch, Sauerampfer, Kümmel, Kresse, Anis, Bohnenkraut. Blumen wie Malven, Zinnien, Kamille, Kornblume, Tagetes, Kapuzinerkresse, Schwarzügige Susanne, Astern. Gemüse wie Kohlrabi, alle Salate, Porree, Tomaten, Paprika, Gurken, Kürbis, Zucchini, Bohnen.

Was braucht zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Die Keimung von Samen ist abhängig von mehreren Bedingungen. Nötig sind immer Wasser, Wärme, Sauerstoff und manchmal auch Licht oder Dunkelheit. Oft benötigen verschiedene Arten von Samen auch verschiedene Keimbedingungen, um sich optimal entfalten zu können. Vor allem die richtige Temperatur ist wichtig. Zum Beispiel gibt es Samen, die erst nach Frost keimen können. Somit ist der Aussaattermin auch ein wichtiges Kriterium, denn wer zu früh aussät bekommt meist keine gute Pflanzenqualität. Der optimale Aussaattermin wird zunächst durch die Pflanzenart bestimmt und ist regional sehr verschieden. Pflanzen reagieren auf die Sonnenscheindauer und Temperatur sehr unterschiedlich. Ein Aussaatkalender hilft, damit die verschiedenen Aussaattermine nicht verpasst werden. Zur Aussaat sollte Aussaaterde verwendet werden. Sie enthält im Gegensatz zur herkömmlichen Blumenerde kaum Nährstoffe, damit die Sämlinge nicht ‚überfüttert‘ werden, sondern zur Nährstoffversorgung kräftige Wurzeln ausbilden müssen. Die Keimung gelingt nur dann, wenn das Zusammenspiel von Feuchtigkeit, Licht, Luft und Wärme in der jeweils richtigen Dosierung vorhanden sind. Spezielle Aussaatkisten mit transparenten Kunststoffabdeckungen bewähren sich um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen. Hier ist darauf zu achten täglich für ein paar Minuten zu öffnen, damit ein Luftaustausch stattfinden kann und sich keine Pilzkrankheiten ausbreiten.

Dieses Kapitel stammt von: Susanne Pflügl.

4.2. Frühling – Quadratbeet



Verschrauben der Holzbretter
© Susanne Pflügl



Befestigung des Quadratbeetes
© Susanne Pflügl



Befüllung des Quadratbeetes mit Erde
© Susanne Pflügl



Bepflanzung des Quadratbeetes
© Susanne Pflügl

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Diese Tätigkeiten lassen sich am besten in einer kleinen Gruppe durchführen. Nach der Einführung ins Thema Quadratbeet, könnten zwei handwerklich geschickte Klientinnen bzw. Klienten die Vorbereitungsarbeiten übernehmen. Zwei andere Personen könnten inzwischen einen Pflanzplan erstellen und später die Bepflanzung dann auch durchführen. Möglich wäre die Planung und Umsetzung eines Quadratbeetes aber auch in einer 2er Gruppe.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Bewusste Sinnliche Wahrnehmung: Ertasten der Struktur der Pflanzen und Materialien
- Visuelle Wahrnehmung: erfassen verschiedener Farben, Formen und Wuchseigenschaften
- Fertigkeiten aneignen: Umgang mit Werkzeug und Pflanzen
- Aufmerksamkeit fokussieren, handwerkliches Geschick üben: Die Auswahl der Pflanzen und der praktische Arbeitsvorgang erfordert konzentriertes, genaues Arbeiten
- Verbesserungen im Denken, Kreativität, Handlungsplanung, Kommunikation: Ideen, Konzepte und Vorstellungen. Zum Beispiel Pflanzplan entwerfen, formulieren und umsetzen und dadurch Selbstvertrauen gewinnen.
- Interpersonelle Interaktionen: Ideenaustausch mit anderen, Umgang mit Anerkennung und Kritik, Respekt, Wärme, Wertschätzung und Toleranz
- Verbesserungen in Motivation und Antrieb: Klientinnen und Klienten sind meist neugierig wie sich die Pflanzen entwickeln, kommen gerne wieder in den Garten und tragen Verantwortung für pflanzliche Lebewesen (Gießen, Auszupfen, Düngen)

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Im Frühling, sobald es die Witterung zulässt draußen zu arbeiten, können die Vorbereitungsarbeiten erledigt werden. Die Bepflanzung mit Gemüse, Kräutern oder Sommerblumen sollte erst nach dem Pflanzplan bzw. nach den Eisheiligen (Mitte Mai) stattfinden.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Laufender Pflegeaufwand
Werkzeug herrichten, Beetvorbereitung im Garten 20 min Aufbau des Holzrahmens 60 min	Einführung ins Thema 15 min Pflanzenplan erstellen 30 min Bepflanzen und gießen 30 min	Täglich 15–20 min fürs Gießen oder evtl. jäten einplanen

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Bretter à 120 x 4,5 x 30 cm (2 davon 2 x um die Dicke der Bretter kürzer); 4x a 5 Euro = 20 Euro
- 4 Dachleisten 50 cm (evtl. sollte eine Seite angespitzt werden, so können die Hölzer leichter in die Erde geschlagen werden)
- Akkuschauber
- Schrauben
- Hammer
- Nägel
- Schnur
- Spaten
- Rechen

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Etwa 20 Euro für die Bretter (4 Bretter á 5 Euro) und 12 Euro für die Dachleisten (4 Leisten á 3 Euro). Geschätzter Preis insgesamt etwa 50 Euro.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Einführung ins Thema Quadratbeet

Ein Quadratbeet als Nutzgarten für Gemüse, Blumen und Kräuter. Quadratbeet: Aufbau, Vorzüge, Nachteile erklären, evtl. anhand von Bildern zum leichteren Verständnis.

Gemüse und Kräuter kennenlernen: Optisch, geschmacklich, gärtnerisch, Was sind die Ansprüche der Gemüse/Kräuterpflanzen? Welcher Boden, Pflanzabstand, Wasserbedarf?

Beetvorbereitung im Garten

Am besten wird das Quadratbeet an eine sonnige Stelle im Garten positioniert. Dort heben wir die Grasnarbe mit Hilfe eines Spatens ab und entfernen etwaiges Unkraut. Anschließend wird die Fläche mit einem Rechen geebnet.

Aufbau des Holzrahmens

Zuerst werden die Bretter am Boden zu einem rechtwinkligen Holzrahmen ausgelegt. Man kann die Diagonalen abmessen um festzustellen, ob die Konstruktion im rechten Winkel ist. Die Bretter werden mit Hilfe des Akkuschraubers miteinander verbunden und bilden so die Rahmenkonstruktion. Als nächsten Arbeitsschritt werden die Dachleisten in den Boden eingegraben, sodass etwa 25cm aus dem Boden herausragen. An diese 4 Dachleisten wird nun die Rahmenkonstruktion mit Hilfe des Akkubohrers befestigt, somit ist die Konstruktion stabil und mit dem Boden verbunden.

Nun kann das ‚Holzquadrat‘ mit Muttererde, die mit Kompost angereichert ist, aufgefüllt werden. Das ‚Quadratbeet‘ kann nun in 9 oder 16 kleine Quadrate unterteilt werden: wir befestigen entweder alle 40cm bzw. 30cm einen Nagel und verbindet diese Punkte dann mit einer Schnur. Nun ist die Konstruktion fertig zum Bepflanzen!

Bepflanzung

Es sollte zuerst entschieden werden welche Pflanzen gesät oder gepflanzt werden. Eine Mischkultur-Übersichtstabelle gibt Auskunft über gute Pflanzennachbarschaft, dies ist ein wichtiger Punkt, da sich manche Pflanzengemeinschaften schädigen, gut tun oder sogar Schädlinge fernhalten wie z.B. Zwiebel und Karotten (<http://www.natur-forum.de/download/Mischkulturtafel.pdf>). Hohe Pflanzen wie z.B. Tomaten oder Bohnen und Schlinggurken mit Rankgitter sollten nach Norden gepflanzt werden, um den Kleineren nicht das Sonnenlicht zu nehmen.

Bei großen Pflanzen: immer nur 1 Pflanze in ein Quadrat, z.B. Tomate, Gurke, Zucchini, Kartoffel, Kohl, Paprika

Bei mittleren Pflanzen: 2-4 Stück in ein Quadrat, Salat, Kohlrabi, Schnittpetersilie, Schnittlauch, Thymian, Basilikum

Bei kleinen Pflanzen: bis zu 16 Stück, Karotten, Radieschen

Bepflanzungsbeispiel

1x Rank Gurke	1x Tomate	1x Rank Zucchini
4x Pflücksalat	1x grünes Basilikum 1x Zitronenbasilikum 1x Thaibasilikum	2x Kohlrabi 2x Porree 1x Thymian
2x Kopfsalat 2x Majoran 6x Radieschen	2x Schnittlauch 2x Schnittpetersilie	8x Radieschen 8x Karotten

Was braucht zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Im Quadratgarten wird eine Fläche von 1,20 x 1,20m, die beispielsweise durch einen Holzrahmen vorgegeben ist in 9 oder 16 Quadrate unterteilt, und je nach persönlichem Bedarf bepflanzt. Man kann ein Quadratbeet auch erhöht bauen, mehrere Beete aneinanderreihen und den Erdaufbau wie in einem Hochbeet vornehmen, mit Strauchschnitt, Grassoden, Laub, Kompost- und Gartenerde. Die geringe Größe des Beetes macht das Gärtnern pflegeleichter, da die dichte Bepflanzung die Verdunstung und Verunkrautung reduziert, so reichen mitunter 15-20min Gartenarbeit pro Tag. Da in jedem Quadrat nur wenig Erde vorhanden ist, erwärmt sich diese schnell, so kann früh ausgesät und wenn es nochmals eine kalte Nacht gibt, schützt ein Vlies oder ein altes Leintuch vor Frost. Aufgrund der intensiven Bepflanzung sollte im Quadratbeet oft gedüngt werden. Im Frühjahr empfiehlt sich die Zugabe von Hornspänen und Kompost und über den Sommer freuen sich die Pflanzen über das Gießen mit Brennnessel- und Beinwelljauche alle 14 Tage. Die hohe Pflanzendichte und der erhöhte Erdaufbau lassen den Boden schneller austrocknen, deshalb sollte ein Quadratbeet täglich bewässert werden.

Dieses Beispiel stammt von: Susanne Pflügl.

4.3. Frühling – Naschtopf für „Süße Früchtchen“



Das Material
© Susanne Pflügl



Vorbereitung der Pflanzen
© Susanne Pflügl



Einbringen der Pflanzen
© Susanne Pflügl



Das Ergebnis
© Susanne Pflügl

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Diese Tätigkeiten lassen sich alleine oder auch gut in einer Gruppe durchführen. Wobei auch in der Gruppe am besten jede Person ein eigenes Gefäß bepflanzt.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Verbesserung der Handbeweglichkeit durch feinmotorische, gezielte, bewusste, koordinierte Handarbeit
- Bewusste Sinnliche Wahrnehmung: Ertasten der materiellen Struktur der Pflanzen und Wurzeln
- Visuelle Wahrnehmung: erfassen Farben, Formen und Wuchseigenschaften
- Fertigkeiten aneignen: einfacher Umgang mit Gartenwerkzeug, Umgang mit Pflanzen
- Aufmerksamkeit fokussieren: der praktische Arbeitsvorgang erfordert konzentriertes, genaues Arbeiten (hier sollte darauf geachtet werden nicht zu tief zu pflanzen)
- Verbesserungen im Denken, Kreativität, Handlungsplanung, Kommunikation: Ideen, Konzepte und Vorstellungen. Zum Beispiel zu formulieren wie der fertig bepflanzen Naschtopf aussehen und zu handhaben sein soll, und dadurch Selbstvertrauen gewinnen
- Interpersonelle Interaktionen: Ideenaustausch mit anderen, Umgang mit Anerkennung und Kritik, Respekt, Wärme, Wertschätzung und Toleranz
- Verbesserungen in Motivation und Antrieb: Klientinnen bzw. Klienten sind meist neugierig wie sich die Pflanzen entwickeln, kommen gerne wieder in den Garten und tragen Verantwortung für pflanzliche Lebewesen (Gießen, Verblühtes Auszupfen, Düngen). Wenn die ersten eigenen Erdbeeren geerntet und vernaschet werden können ist das erst recht motivierend und verschafft einem Freude.

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Im Frühling, am besten im Mai (nach den Eisheiligen).

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Je nach Gruppe der Teilnehmenden und Menge unterschiedlich.

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Werkzeug, Pflanzen und Material herrichten. 10 min	Blumenkisterl bepflanzen. 50 min	Werkzeug wegräumen, Arbeitsplatz säubern 10 min	Täglich 5 min fürs Gießen einplanen.

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Erdbeeren (ca. 10 Stück)
- Gefäß
- Pflanzschaufel
- Blumenerde
- Gießkanne
- Blähtonsteine (oder alternativ Kies/Flusssteine)
- Vlies (oder alternativ ein altes Leintuch)
- Gartenhandschuhe

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Etwa 70 Euro (dabei wurden 20 Euro für die Erdbeeren berechnet, 20-25 Euro für das Gefäß, 5 Euro für die Pflanzschaufel, die Blumenerde und die Gießkanne, 7 Euro für die Blähtonsteine, und jeweils 2 Euro für das Vlies und die Gartenhandschuhe).

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Vorbereitungsarbeiten

In ein altes Kunststoffrohr werden kleine Löcher gebohrt, aus denen dann später das Wasser austritt. Die Löcher verteilen das Gießwasser gezielt und sanft zu den Wurzeln. Das Ende des Rohres, welches in den Topf kommt sollte verschlossen werden (ist eine selbstgebastelte Tröpfchenbewässerung).

Naschtopf bepflanzen

Einführung ins Thema ‚Naschtopf‘ bepflanzen: Am besten werden zu Beginn die Erdbeerpflanzen, mit ihren Namen, vielfältigen Farben, unterschiedlichen Wuchseigenschaften und Ansprüchen einmal vorgestellt.

Es gibt ‚alte, traditionelle Sorten‘, neue Sorten mit besonderen Vorzügen z.B. besonderes Aroma, rosablühende, frühtragende, späte oder immer tragende Sorten oder auch kleine Wald- oder Monatserdbeeren. Am besten werden auch Erdbeerfrüchte zum Verkosten angeboten, um die Unterschiede auch geschmacklich feststellen zu können.

Zunächst die Materialien, Werkzeug und Pflanzen bereitstellen. Den Erdbeertopf mit 1-2cm Blähton als Drainageschicht befüllen. Ein dünnes Vlies oder altes Leintuch zuschneiden und darauf legen, dies trennt Blähton und Pflanzsubstrat. Mit einer Pflanzschaufel nur so viel Substrat einfüllen, dass das Vlies bzw. Leintuch bedeckt ist. Zur gezielten Wasserversorgung wird nun das Bewässerungsrohr in das Gefäß gestellt. Es leitet das Gießwasser direkt zu den Wurzeln. Wir bedecken die obere Öffnung für den Zeitpunkt der Bepflanzung mit Alufolie, damit kein Substrat in das Rohr gelangt.

Die ausgewählten Pflanzen können nun ausgetopft werden; falls die Wurzelballen stark durchwurzelt und verfilzt sind, die Topfballen mit beiden Händen leicht auseinanderziehen und das Wurzelgeflecht auflockern. Die Pflanzen nun in den Erdbeertopf einsetzen, wobei wir uns von unten nach oben arbeiten bis alle Aussparungen bepflanzt sind. Die Zwischenräume füllt man mit Blumenerde auf und drückt die Erde mit den Händen leicht an, damit sich die Erde später nicht setzt. Am besten wird hier ein Gießrand gelassen, das heißt das Erdniveau bleibt ca. 1-2cm unter dem Topfrand. So wird eine Überschwemmung beim Angießen verhindert.

Die Naschtöpfe können jetzt an ihren Bestimmungsort aufgestellt und angegossen werden. Ab sofort gießen wir die Pflanzen regelmäßig, am besten direkt auf die Erde und über das Bewässerungsrohr. Regelmäßiges Auszupfen schlechter Blüten oder fauliger Beeren verbessert die Pflanzengesundheit und steigert den Ertrag.

Was braucht's zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Erdbeeren wachsen nicht nur am ‚Erdbeerfeld‘, nein sie lassen sich auch problemlos in Töpfe, Schalen oder Balkonkisterln pflanzen. So gedeihen die ‚Süßen Früchte‘ auch auf den kleinsten Balkon, bei vollsonniger bis halbschattiger Lage.

Um eine reiche Ernte den ganzen Sommer über genießen zu können, sollte ein qualitativ hochwertiges Pflanzsubstrat gewählt werden. Durch einen leichten Tonanteil speichert es besser Wasser, ist strukturstabil und sackt nicht so schnell in sich zusammen. Immer tragende Erdbeersorten sind zu bevorzugen da hier die Ernte deutlich verlängert werden kann, weil ständig neue Blüten und Früchte ausgebildet werden. Beim Einsetzen sollte nicht zu tief gepflanzt werden, da ansonsten das Herz leicht fäult.

‚Naschtöpfe‘ können mit verschiedenen Beerenobstsorten oder auch Gemüse bepflanzt in einer kleinen Gruppe am Balkon arrangieren werden; dies ergibt eine eigene kleine ‚Naschcke‘. Im Topf lassen sich z.B. Heidelbeeren, (wichtig ist hier Moorbeeterde) Himm-, Stachel- oder Johannisbeeren (wenn man alle 2 Jahre die Erde austauscht) Tomaten, Paprika, Chili, Physalis oder sogar Balkonobst wie kleine Sorten von Apfelbaum, Birne oder Nektarine halten.

Dieses Beispiel stammt von: Susanne Pflügl.

4.4. Frühling – Österlicher Nestbau



Das Nest in den Zweigen

© Solveig Kelber



Nun kann das Nest nach Wunsch befüllt werden.

© Solveig Kelber



Verzierungen mit Moos oder anderen Materialien sind möglich.

© Solveig Kelber



Kleine Küken verstecken sich im Nest.

© Solveig Kelber

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Diese Tätigkeiten lassen sich alleine oder auch gut in einer Gruppe (mit maximal 6 Personen) durchführen.

Zielgruppe: Es ist oft überraschend, wer Interesse am Nesterbau findet, gern Menschen über 25 Jahren. Nesterbau ist auch für Kinder bestens geeignet. Es ist eine befriedigende Tätigkeit gestalterisch ein zu Hause zu schenken.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Zusammenspiel zwischen Sensorik und Motorik trainieren
- Selbstvertrauen entwickeln
- Frustrationstoleranz ausdehnen
- Gezielte Konzentration auf eine bestimmte Tätigkeit

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Im Frühling.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Sammeln von Ästen, Weiden, Efeuranken, Klematis, Obstbaumschnitt. 1 Stunde	Winden des Nestes und befüllen. 1 Stunde	Aufräumen 10 min	keiner

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

In der Gartentherapie geht es oft weniger nach Stückzahl, sondern nach dem, was der Garten bietet, deshalb sind alle Materialangaben als Option zu denken, das eine ist durch das andere ersetzbar:

- Weiden
- Euphorbien
- Klematisranken
- Efeuranken
- Obstbaumschnitt
- Weinranken

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Null Euro bei gesammelten Materialien.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Winden gehört zu den ältesten Techniken der Floristik. Es geschieht ohne technische Hilfsmittel. Äste, Ranken werden durch ineinander weben und flechten verdichtet, sodass eine gewünschte Form entsteht. Ein Griff an die Triebspitze der Zweige, und ohne Scheu werden Anfang und Ende zusammengefügt und miteinander verschlungen, ohne dass die Ranken brechen. Die Spannung wird eingefangen, ohne dass die Natur bezwungen wird.

Am besten eignet sich frisches, bewegliches Material. Die Blätter, falls bereits vorhanden, müssen vor dem Winden entfernt werden, damit die Form entschiedener und ruhig wirkt.

Auf die Grundform des Kreises wird das Nest aufgebaut. Die Form ist eine Halbkugel. Für uns ist wichtiger als die perfekte Form, dass nichts hindurch fällt und eine Vertiefung entsteht, die einladend wirkt. Ein Nest.

Auf Wunsch kann es gefüllt werden oder auf einen Betonsockel gestellt werden. Dieser ist in einer leeren Milchpackung aus einer Betonmischung gegossen. Die Äste werden mit einem Drahtgerüst fixiert, bis der Beton trocken ist.

Was braucht's zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Auch wenn es zuerst so wirkt, als würde die Form niemals etwas werden, mit Geduld und Ausdauer entsteht das Nest. Wenn es gar nicht klappt, kann mit Rebdraht nachgeholfen werden, dann ist das Nest schneller stabil.

Dieses Beispiel stammt von: Solveig Kelber, LOK-Unverblümt, Krongasse 19, 1050 Wien.

4.5. Frühling – Frühlingshaft gestecktes Bechertablett



Das Ausgangsmaterial ...
© Solveig Kelber



... wird bereitgestellt.
© Solveig Kelber



Die Becher werden befüllt.
© Solveig Kelber



Das Bechertablett ist fertig.
© Solveig Kelber

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Für jeweils eine Person.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Aneignung von Gestaltungsvermögen
- Verringerung psychosomatischer Beschwerden
- Kritikfähigkeit

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Im Frühling.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Materialauswahl, Vorbereitung des Arbeitstisches. 10 min	Alle Materialien werden in die Steckmasse gesteckt. 1/2 Stunde	Aufräumen des Arbeitsplatzes 10 min	keiner

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Freesien
- Getrocknete oder frische Gräser
- Heu
- Knorpelmöhre
- Steckmasse
- Becher
- Tablett
- Messer

Dabei kann die Anzahl der Pflanzen und Materialien flexibel gewählt werden. Entscheidend dabei ist, welche jeweiligen Mengen gerade zur Verfügung stehen (etwa aus dem eigenen Garten).

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

10 Euro.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Die Steckmasse wird eingewässert. Dabei ist wichtig, dass die Steckmasse nur auf das Wasser gelegt und nicht niedergedrückt wird. Sie saugt sich von selbst an, ansonsten entstehen in ihr trockene Stellen. Die Steckmasse wird passend für die Becher zurechtgeschnitten und in die Becher gestellt. Die pflanzlichen Materialien werden, wenn nötig, entblättert.

Die Stiele werden schräg angeschnitten und parallel gerade in die Masse gesteckt. Die Blumen werden in unterschiedlicher Höhe arrangiert und gruppiert.

Die Steckmasse, die noch zu sehen ist, wird mit etwas Heu abgedeckt.

Parallel stecken heißt, dass sich die Linien der verarbeiteten Materialien einer bestimmten Länge in gleichem Abstand voneinander bewegen.

Wichtig ist, das Gesteck von allen Seiten beim Stecken anzuschauen und zu überprüfen, ob die Steckerichtung passt. Ansonsten wirkt es schief. Das Gesteck sollte von allen Seiten aus gestaltet sein, es gibt kein Vorne und Hinten.

Was braucht's zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Das Bechertablett ist ein Beispiel dafür, dass sich mit relativ einfachen Möglichkeiten, ein gutes Ergebnis erzielen lässt. Der Klientin im Unverblümt gefiel ihr Gesteck so gut, dass sie es gleich fotografierte. Es wurde sofort verkauft, was ihr besonders viel Freude gemacht hat. Es hat sie für einen Moment lang, von ihren chronischen psychosomatischen Schmerzen abgelenkt. Sie konnte sich auf etwas anderes einlassen und hat sich bewiesen, wie viel handwerkliches Geschick sie sich angeeignet hat. Sie kann Blumen fachgerecht anschneiden, hat bei der Blumenauswahl mitgearbeitet, die Blumen selbstständig arrangiert. Sie konnte Kritik annehmen und besserte sich selbst aus. Sie hat von den Teilnehmenden der Gruppe ein sehr gutes Feedback bekommen, da das Gesteck von allen angeschaut und gelobt wurde.

Dieses Beispiel stammt von: Solveig Kelber, LOK-Unverblümt, Krongasse 19, 1050 Wien.

4.6. Frühling/Herbst – Von der Wiese zum ersten Gemüse (Neuanlage von Gemüsebeeten)



Von der Wiese zum ersten Gemüse
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Dieses Projekt ist dann geeignet, wenn es noch keine bepflanzbaren Gartenflächen gibt. Es kann damit einen Grundstein für eine Garten-Therapie-Gruppe legen. Die potentiellen Gruppenmitglieder legen selbst Hand bei der Entstehung an.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

Die notwendigen Tätigkeiten erfordern einiges an Kraft und Ausdauer; ins Schwitzen kommen oder schmutzig werden gehört dann dazu. Wenn diese Erfahrungen gewünscht sind, ist das Anlegen von neuen Beeten ein äußerst befriedigendes Handlungsangebot.

Wo die Anlage neuer Beete nicht in Eigenarbeit möglich oder gewünscht ist, können Profigärtner oder Landwirtinnen bzw. Landwirte zum Aufpflügen und Aufbereiten engagiert werden.

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Neue Beete werden am besten entweder im Herbst (als Vorbereitung für das nächste Jahr) oder im Frühling (zum sofortigen Bepflanzen) angelegt.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Ja nach Planung	Flächen- und Fähigkeitsabhängig, daher nicht zu viel für eine Einheit vornehmen, kann gut in Etappen umgesetzt werden.	keine	Flächen- und fähigkeitsabhängig

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Basisausstattung Gartenwerkzeuge: Spaten, Grabgabel, Haue, Handschaufeln, Rechen, Schere, Scheibtruhe, Kübeln
- Gartenhandschuhe pro Person
- Gemüsejungpflanzen oder Gründüngungssaatgut
- Gießkanne/-schlauch
- Schnur, Stäbe, Maßband zum Abstecken der Beete
- Schreibwerkzeug für Plan/Anbauskizze und Pflanzentagebuch

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Die erforderlichen Gerätschaften sind bei aktiven Gartentherapiegruppen vorhanden. Bei den großen Werkzeugen genügen einige Exemplare, bei Handgeräten empfiehlt sich pro Person ein Exemplar, damit alle gleichzeitig einfache Tätigkeiten durchführen können. Als Einmalinvestition ist zumindest ein Betrag von etwa Euro 400,- bis 500,- zu veranschlagen. In der Praxis zeigt sich, dass es besser ist, in weniger, dafür ergonomisch gute Gerätschaften aus hochwertigen Materialien zu investieren. Für Personen mit Handicaps gibt es eigens adaptiertes Werkzeug.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Zur Einführung werden die Prinzipien der Urbarmachung einer Wiese zu einem Beet erklärt. Dieser Prozess bedeutet einiges an Neuorganisation für das Bodenleben. In einer Handvoll vollwertiger Erde leben mehr Mikroorganismen, als Menschen auf der gesamten Erde. Anhand der Bodenbearbeitung kann in Analogie sehr gut auf Themen wie Ordnung, Ruhe oder Komplexität und Zeit als Rahmen für die Entwicklung lebender Organismen eingegangen werden.

Für Anfängergruppen ist es empfehlenswert, wenn die Leitungsperson bereits vorab am Gelände die zukünftigen Beete mit Pflöck und Schnur ausgesteckt hat. Man kann auch nur einen Plan auf Papier anfertigen und diesen dann gemeinsam mit der Gruppe auf die zukünftige Gartenfläche

übertragen. Die ausgesteckte Fläche wird jetzt von der Grasnarbe befreit. Dazu werden mit einem scharfen Spaten ca. 15 – 20 cm große Quadrate abgestochen und diese dann abgehoben. Diese ‚Rasenziegel‘ werden zur Seite gelegt oder gleich in einer Scheibtruhe gesammelt. Sie werden am besten im Komposthaufen verrottet, in Hochbeete eingebaut, oder mit der Unterseite nach oben auf zukünftige Beetflächen geschichtet, wo sie ebenfalls langsam verrotten und dabei auch den zudeckten Bewuchs abtöten. Das erspart im nächsten Jahr das mühsame Abheben der Grasnarbe.

Wenn von der gesamten Fläche die Grasziegel abgehoben wurden, geht es ans Lockern des verbliebenen Mutterbodens. Bei leichten (sandigen, trockenen) Böden gelingt das gut mit einer Grabgabel – dazu tief einstechen und hin- und herwippen. Bei schweren Böden ist einmaliges Umstechen mit einem Spaten nützlich.

Jetzt werden alle groben Teile wie Steine, oder stärkere oder verfilzte Wurzelstücke, insbesondere von Wurzelunkräutern wie Quecke oder Giersch herausgesucht. Eine effiziente ‚Trennmethode‘ ist es, die Erde, Stück für Stück schaufelweise, durch ein Kompostsieb zu werfen und dann wieder auf die Beete auszubringen.

Mit dem Rechen eventuelle grobe Erdklumpen zerklopfen und die Fläche kreuz und quer glatt rechen, abschließend mit dem Rechenkamm festdrücken. Der offene Boden ist nun für die erste Aussaat oder Pflanzung bereit.

Die verwendeten Werkzeuge von der anhaftenden Erde, Wurzelfilz etc. reinigen (abbürsten) und ordnungsgemäß bis zum nächsten Einsatz am dafür vorgesehenen Platz verstauen.

Was braucht zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Für Gemüse einen möglichst sonnigen, windgeschützten und ebenen Platz auswählen.

Bei der Neuanlage kann in der ersten Saison eine Gründüngungssaat vorgenommen werden. Die Wurzeln der ausgesäten Pflanzen helfen zur besseren Lockerung und beim Neuaufbau des Bodens. Die abgestorbene oder abgeschnittene Gründüngungsmasse wird leicht in die Erde eingearbeitet und verwandelt sich in den nächsten Monaten in wertvolle Nährstoffe.

Wer später Gemüse pflanzen will, nimmt am besten ‚neutralen‘ Gründünger wie den blau-violett blühenden Bienenfreund (Phacelia) oder Vogelsalat (Feldsalat). Bei Kreuzblütlern (Raps, Senf, Ölrettich, ...) oder Hülsenfrüchten ist dies bei der späteren Fruchtfolge zu berücksichtigen, das heißt zu Gemüsekulturen aus der Familie der Kreuzblütler (z.B. Kohlgewächse, Kresse, Rettich, ...) oder Hülsenfrüchten wie Erbsen, und Bohnen braucht es einige Jahre Abstand.

Sehr hübsch und wirkungsvoll sind Gründüngermischungen aus einjährigen Sommerblumen (Ringelblumen, Tagetes, Kosmeen, ...).

Wer sein neues Beet sofort bestellen will, beginnt am besten mit vorgezogenen Jungpflanzen von starkwüchsigen Arten wie Tomaten, Zucchini und Kürbis. Gut gelingt auch die Verwendung von grobkörnigem Saatgut wie Zuckermais, Erbsen und Bohnen. Kompost in den Pflanzlöchern ist eine gute Starthilfe und zwischen den jungen Pflanzen empfiehlt es sich, nach dem Vorbild der Natur den Boden sofort zu bedecken. Eine gute Mulchsicht sind zum Beispiel Flachsschäben, Elefantengras, Rasenschnitt oder Stroh. Rindenmulch ist für Gemüse absolut ungeeignet!

Eine super Startfrucht sind Kartoffeln. Sie bereiten den Boden gut für das nächste Pflanzjahr auf. Dazu die Knollen etwa Anfang Mai in Mulden oder Reihen einlegen (Abstand ca. 25 – 30 cm je Knolle). Später die jungen Pflanzen anhäufeln und dazwischen dann eine dicke Mulchsicht aus Pflanzen (z.B. Beinwell, Brennessel...) aufbringen. Das unterdrückt das Aufkommen von Beikräutern und hält den Boden auch länger feucht. Die erste Kartoffelernte am besten in Folie gegart am Lagerfeuer genießen. Das ruft bei vielen Menschen angenehme Kindheitserinnerungen wach.

Zahlreiche Tipps zur Bepflanzung können aus dem Beispiel ‚Quadratbeet‘ entnommen werden (siehe Seite 130).

Dieses Beispiel stammt von: Elisabeth Plitzka.

4.7. Frühling bis Sommer – Pflanzen aufziehen aus Stecklingen



Die Gefäße werden mit Erde befüllt ...
© Susanne Pflügl



... die Stecklinge werden vorbereitet ...
© Susanne Pflügl



... und anschließend eingebracht.
© Susanne Pflügl



Gießen nicht vergessen!
© Susanne Pflügl

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Diese Tätigkeiten lassen sich alleine oder auch gut zu zweit durchführen. Eine Person kann die Stecklinge abschneiden und steckfertig vorbereiten und die zweite Person kann die Gefäße füllen und Stecklinge stecken.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Feinmotorische Fähigkeiten: gezielter, bewusster, koordinierter Handgebrauch (Steckling abschneiden, in die Hand nehmen, vorbereiten und in das Gefäß stecken)
- Bewusste Sinnliche Wahrnehmung: Visuelle Wahrnehmung, Geruchswahrnehmung, Taktile Wahrnehmung (z.B. ertasten der Zartheit des pflanzlichen Materials; Wie riecht oder fühlt sich trockene oder feuchte Erde an?)
- Fertigkeiten aneignen: einfacher Umgang mit Gartenwerkzeug, Umgang mit Pflanzen
- Aufmerksamkeit fokussieren: die Stecklingsvermehrung erfordert konzentriertes und genaues Arbeiten
- Verbesserungen im Denken, Lesen, Schreiben, beim Pflanzennamen einprägen, aufschreiben und etikettieren
- Interpersonelle Interaktionen: Erfahrungsaustausch mit anderen, Umgang mit Anerkennung und Kritik, Respekt, Wärme, Wertschätzung und Toleranz
- Geduld üben: Pflanzen wurzeln und wachsen unterschiedlich schnell an, so zeigt sich manchmal der Erfolg erst später
- Umgang mit Frustration: nicht jeder Steckling wurzelt an
- Auseinandersetzung mit dem Leben: ‚Entstehen von neuem Leben‘, Werden und Vergehen

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Je nach Pflanzenart unterschiedlich. Sommerblumen im Frühling (Februar bis Mai), Kräuter im Sommer (Juli bis August), Zimmerpflanzen in der Vegetationszeit (Frühling bis Sommer).

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Je nach Pflanzenmenge und Gruppe der Teilnehmenden unterschiedlich.

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Werkzeug und Material herrichten, Blumenerde in Anzuchtgefäße füllen. 20 min Steckling schneiden und vorbereiten. 20 min	Stecklinge stecken, angießen, etikettieren. 30 min	Werkzeug wegräumen, Arbeitsplatz säubern 10 min	Täglich 5 min fürs besprühen bzw. gießen einplanen.

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Mutterpflanze, zum Steckling ernten
- Anzuchtgefäße: Saatkisten, Quickpotplatten, kleine Töpfe oder Joghurtbecher, Eiertassen
- Eine Kunststoffabdeckung für mehr Luftfeuchtigkeit oder durchsichtige Obstverpackungen aus Kunststoff
- Aussaaterde
- Gießkanne mit feiner Brause oder Pflanzensprüher
- Pikierstab
- Etiketten, Etikettenstift
- Vermehrungstagebuch
- Messer, Schere (ist meist in einem Haushalt vorhanden)

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Etwa 20 Euro (davon wurden 5 für die Gießkanne und die Aussaaterde gerechnet, 3 für den Pikierstab, und jeweils 2 für die Etiketten/den Etikettenstift, das Vermehrungstagebuch und die Mutterpflanze).

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Einführung ins Thema Stecklingsvermehrung

Am besten erklärt und zeigt man anhand einiger bereits bewurzelter Stecklinge diese Vermehrungsart, dies weckt Interesse, Neugier und steigert die Motivation. Die Bedürfnisse der Stecklinge sollten genau erklärt werden um negative Arbeitsergebnisse zu vermeiden.

Auf eine schnelle Weiterverarbeitung des Stecklings nach dem Schnitt achten wegen der Vertrocknungsgefahr. Entfernen aller Blätter die in die Erde ragen, aufgrund der Fäulnisgefahr. Aussortieren beschädigter und geknickter Stecklinge, diese würden nur Krankheitsherde bilden. Auf eine hohe Luftfeuchtigkeit zur Wasserversorgung über die Blattmasse achten. Für warme Temperaturen sorgen, aber vor praller Sonne schützen.

Gärtnerischer Ablauf

Zuerst wird das benötigte Material und Werkzeug bereitgestellt. Nun füllt man die Aussaaterde in die Gefäße ein, glättet die Oberfläche und drückt die Erde leicht an. Mit einem Pflanzensprüher wird die Erde etwas angefeuchtet.

Nun schneiden wir Stecklinge mit ca. 8-12cm Länge von der Mutterpflanze ab. Am besten sollten sie knapp unterhalb eines Nodiums/Knotens (Blattansatz) abgeschnitten werden, damit sich neue Wurzeln bilden können. Wir entfernen die unteren Blätter und schneiden den Pflanzenstiel schräg an; somit vergrößern wir die Fläche die später Wurzeln ausbilden soll.

Den vorbereiteten Steckling steckt man nun in das Gefäß und drückt die Erde rundherum gut an. Bei weichen Stecklingen kann evtl. mit einem Pikierstab ein Loch vorgestochen werden, damit der Stiel nicht gequetscht oder geknickt wird. Geknickte oder beschädigte Stecklinge sollten aussortiert werden.

Nach dem Stecken des Stecklings ist die Erde am besten mit einem Zerstäuber anzufeuchten. Hier ist temperiertes Wasser zu bevorzugen, und es sollte darauf geachtet werden dass es nicht zu kalt ist. Ein Etikett mit Pflanzennamen und Datum der Vermehrung gibt später Auskunft um welche Pflanzen es sich hier handelt.

Eine Eintragung ins Vermehrungstagebuch ist sinnvoll, denn hier kann im nächsten Jahr nachgelesen werden, wann die Pflanzen im Vorjahr angebaut wurden und wie sie sich dann entwickelt haben.

Die Stecklinge sind leicht feucht zu halten und an einen warmen Ort vor praller Sonne geschützt aufzustellen, bis sich nach einigen Wochen die ersten Wurzeln zeigen. Eine Kunststoffabdeckung sorgt für mehr Luftfeuchtigkeit, hier sollte täglich kurz gelüftet werden. Man kann die Gefäße vorsichtig hochheben bzw. umdrehen um die Wurzelentwicklung zu überprüfen, wenn sich genügend Wurzeln zeigen, können die Pflanzen in ein größeres Gefäß umgetopft werden.

Pflanzen die rasch aus Stecklingen anwachsen:

- Kräuter wie Duftpelargonien, Currykraut, Rosmarin, Ananassalbei, Pfefferminze Honigmelonen-salbei, Zitronenverbene, Lavendel, Oregano, Salbei, Melisse, Minze, Perilla, Lorbeer.
- Blumen wie Pelargonien, Wandelröschen, Fuchsien, Margerite.
- Zimmerpflanzen wie Usambaraveilchen, Schefflera, Efeu, Birkenfeige, Efeutute, Sanseveria, Drachenbaum, Yucca.

Was braucht's zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Bei der Stecklingsvermehrung oder auch vegetativen Vermehrung werden Stecklinge (Pflanzenteile) von einer Mutterpflanze abgeschnitten und dann in ein mit Aussaaterde gefülltes Gefäß gesteckt. Je nach Pflanzenart sind Stecklinge meist Triebstücke, können aber auch Blätter, Knollen oder Wurzelstücke sein.

Mit einem sauberen, scharfen Messer schneiden wir einen ca. 8-10 cm langen, blütenlosen Steckling vom unverholzten Teil der Mutterpflanze ab. Es ist hier auf eine rasche Weiterverarbeitung zu achten, um die Stecklinge vor der Austrocknung zu bewahren. Beim Steckling werden die unteren Blätter entfernt, um Fäulnisgefahr und Verdunstungsfläche zu verringern. Den Stiel schneiden wir unten schräg an, bevor die Stecklinge in das Anzuchtgefäß gesteckt werden. Wie bei der Aussaat bewähren sich auch hier Anzuchtgefäße mit transparenten Kunststoffabdeckungen um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen. Hier ist darauf zu achten täglich für ein paar Minuten zu lüften, damit ein Luftaustausch stattfinden kann und sich keine Pilzkrankheiten ausbreiten. Die hohe Luftfeuchtigkeit verhindert, dass der Steckling austrocknet solange er noch keine Wurzeln hat. Um die Wurzelbildung zu fördern ist für die richtige, konstante Temperatur, gute Lichtverhältnisse, gute Bodenfeuchte, Belüftung und hohe Luftfeuchtigkeit zu sorgen.

Dieses Beispiel stammt von: Susanne Pflügl.

4.8. Sommer – der Strauß



Pflanzen und Gerätschaften werden zurechtgelegt.
© Solveig Kelber



Der Strauß soll von oben ...
© Solveig Kelber



... und von der Seite gleichmäßig sein.
© Solveig Kelber



Das Ergebnis ist eine gebündelte Blumenpracht.
© Solveig Kelber

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Für jeweils eine Person, lässt sich aber auch in der Gruppe (maximal 8 Personen) anfertigen.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Selbstvertrauen gewinnen
- Kritikfähigkeit gegenüber der eigenen Arbeit schulen
- Frustrationstoleranz erhöhen
- Realitätsbezug durch KundInnenkontakt herstellen und Kontaktfähigkeit steigern: ein Strauß belohnt durch die ihm eigene Schönheit (im ‚Unverblümt‘ dürfen die ersten selbst gebundene Sträuße mitgenommen werden)

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Im Sommer, aber grundsätzlich in jeder Jahreszeit möglich.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
<p>Blumenauswahl treffen, die pflanzlichen Materialien auf den Tisch sortieren und entblättern. 10 min</p>	<p>In der Mitte beginnen, ist die Mitte klar, den Strauß drehen und durch spiralförmiges Anlegen die Grundform gestalten. 2 Stunden</p>	<p>Den Strauß in geeignete Vase stellen ihn mit Wasser versorgen und präsentieren. 10 min</p>	<p>Tägliches Wasser wechseln und anschneiden, erhöht die Halbarkeit. 10 min</p>

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

Beim Strauß geht es wie bei anderen Werkstücken im gartentherapeutischen Setting nicht darum, ein Werkstück nach bestimmten Materialien konkret nachzuarbeiten. Vielmehr geht es darum, zu schauen, welche Materialien vor Ort sind und was unsere Klientinnen bzw. Klienten anspricht. Ein Garten, der Wald, eine Wiese bieten eine Vielzahl an Gräsern und Pflanzen, aus denen sich Sträuße binden lassen. Offene Augen und Liebe zur Natur sind gefragt!

- Gesammelte Materialien (Vorschläge): Gräser von der Wiese, Blüten, Ähren, Sommerflieder etc
Hinweis: Wichtig ist, das pflanzliche Material großzügig zu entblättern, um die Haltbarkeit zu erhöhen und die Linienführung erkennbar zu machen.
- Bindehilfsmittel:
 - Naturbast von der Raffia-Palme wirkt natürlich, muss aber vor dem Binden in Wasser eingeweicht werden, weil er dadurch elastischer und fester wird.
 - Kunstbast ist einfach in der Handhabung. Er hat von der Rolle geschnitten gleichbleibende Qualität, wirkt aber unnatürlicher.
- Materialien des Fotobeispiels.
 - Sonnenblumen
 - Phlox
 - Gartenrose
 - Kornblume
 - Brombeeren
 - Pfefferminze
 - Ulme
 - Ahorn

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

6 Euro; bei gesammelten Materialien null Euro.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Die gewässerten Blüten und andere pflanzliche Materialien werden vor dem Binden auf dem Tisch bereitgelegt. Dabei ist die Länge der Stiele für den Strauß mitzudenken.

Die Blüten werden auf Schadstellen überprüft, es wird geschaut, ob z.B. die Form der Blüten und deren Farbe zum gestalterischen Vorhaben des Straußes passen.

Unerwünschte Verzweigungen oder Nebentriebe werden entfernt. Während des Bindens hat man nur eine freie Hand!

Start in der Mitte: Zuerst werden Blumen, die in die Mitte des Straußes gehören zwischen Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger gefasst. Werden es mehr Blumen, hält die ganze Hand. Bei Rechtshändern hält die linke Hand den Strauß, die rechte Hand legt die Stiele an. Die Stiele werden schräg, immer im gleichen Winkel angelegt, damit eine Spirale entsteht.

Der Strauß wird dazu beim Anlegen gedreht. Das wird erreicht, indem der Strauß von einer Hand zur anderen gewechselt, dabei gedreht und dann sofort wieder in die ursprüngliche Hand zurückgenommen wird.

Sind alle Blüten und Blätter verarbeitet, wird der Strauß am Kreuzungspunkt der Stiele gebunden. Die Form des Straußes ist oben kuppelförmig und am Außenrand rund.

Was braucht zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Alternative für den Winter:

Mit Ästen von Obstbäumen, die verschiedenste Bewegungen haben, lassen sich schöne Aststräuße binden. Hier kommt es darauf an, dass alle, die mitmachen circa 15-20 kleine Äste vor sich haben, die unterschiedlich in ihren Linienführungen sind. Bevor es losgeht, wird das pflanzliche Material genau angeschaut. Welcher Ast passt von seiner Wuchsrichtung an welche Stelle im Strauß. Für die Mitte brauchen wir etwas nach oben gewachsenes, gerades, für die Seite etwas mit einer Bewegung nach außen usw. Diese Sträuße können dann meist von selbst stehen.

Der Strauß ist das häufigste und zugleich ein schweres Werkstück in der Floristik. Zum Lernen ist es oft einfacher, mit nur einer Blumenart zu beginnen. Das Beispiel auf den Fotos ist ein Dauerauftrag für ein Architekturbüro, den eine Klientin im Unverblümt ausführt. Im Unverblümt gibt es Klientinnen und Klienten die durch von uns angebotene Workshops, durch eigene Motivation und handwerkliches Geschick gelernt haben Sträuße zu binden. Trotzdem bleibt das Binden vor der Kundschaft eine besondere Herausforderung. Sträuße zu binden, hat viel mit der eigenen Verfassung zu tun, was traue ich mir zu, wie geht es mir heute, was macht meine Ungeduld?

Kriterien eines Straußes:

- Wie sieht die Bindestelle aus? Sie sollte so schmal wie möglich und so breit wie nötig sein.
- Liegen alle Stiele in der Spirale? Wenn das nicht so ist, ist der Strauß instabil und die Pflanzenteile werden leichter verletzt und gequetscht.
- Hat der Strauß seine gewünschte Form?
- Sind alle eingearbeiteten Blüten und Blätter ohne schadhafte Stellen?
- Ist die Bindestelle sauber und die Stiele unterhalb der Bindestelle? Daher in der Bindestelle und unterhalb von ihr dürfen sich keine Verzweigungen und Blattreste befinden, da diese im Wasser stehen und so die Bakterienbildung forcieren.
- Wie ist die farbliche Gestaltung des Straußes?

Dieses Beispiel stammt von: Solveig Kelber, LOK-Unverblümt, Krongasse 19, 1050 Wien.

4.9. Sommer – Balkonkisterl bepflanzen im Sommer



Das Kisterl wird zunächst mit Blähton gefüllt ...
© Susanne Pflügl



... und dann mit einem Stück Vlies oder Tuch ausgelegt.
© Susanne Pflügl



Im Anschluss daran kommt die Erde.
© Susanne Pflügl



Nach dem Bepflanzen wird gegossen.
© Susanne Pflügl

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Diese Tätigkeiten lassen sich alleine oder auch gut in einer Gruppe durchführen. Wobei auch in der Gruppe am besten jede Person ein eigenes Kisterl bepflanzt.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Verbesserung der Handbeweglichkeit durch feinmotorische, gezielte, bewusste, koordinierte Handarbeit
- Bewusste Sinnliche Wahrnehmung: Ertasten der Struktur der Pflanzen und Wurzeln
- Visuelle Wahrnehmung: erfassen verschiedener Farben, Formen und Wuchseigenschaften
- Sich Fertigkeiten aneignen: einfacher Umgang mit Gartenwerkzeug, Umgang mit Pflanzen
- Aufmerksamkeit fokussieren: Die Auswahl der Pflanzen und der praktische Arbeitsvorgang erfordern konzentriertes, genaues Arbeiten
- Verbesserungen von Denken, Kreativität, Handlungsplanung, Kommunikation: Ideen, Konzepte und Vorstellungen. Z.B. wie das fertig bepflanzen Balkonkisterl aussehen soll, zu formulieren und zu handhaben und dadurch Selbstvertrauen gewinnen
- Interpersonelle Interaktionen: Ideenaustausch mit anderen, Umgang mit Anerkennung und Kritik, Respekt, Wärme, Wertschätzung und Toleranz
- Verbesserungen in Motivation und Antrieb: Klientinnen bzw. Klienten sind meist neugierig wie sich die Pflanzen entwickeln, kommen gerne wieder in den Garten und tragen Verantwortung für pflanzliche Lebewesen (gießen, Verblühtes auszupfen, düngen)

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Im Sommer, am besten im Mai nach den Eisheiligen.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Je nach Menge der Balkonkisterln und Gruppe der Teilnehmenden unterschiedlich.

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Werkzeug, Pflanzen und Material herrichten. 10 min	Blumenkisterl bepflanzen. 50 min	Werkzeug wegräumen, Arbeitsplatz säubern. 10 min	Täglich 5 min fürs Gießen einplanen.

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Sommerblumen, Beispiele dafür sind:
 - Sonne: Pelargonien, Margeriten, Surfinien, Petunien, Weihrauch, Hawaiiieschen, Bidens, Tagetes
 - Halbschatten: Pelargonien, Surfinien, Lobelien, Scaevula, Fleissiges Lieschen, Begonien
 - Schatten: Knollenbegonien, Fuchsien, Fleißige Lieschen
 - Kräuter- und Gemüsepflanzen für ein sonniges Plätzchen: Thymian, Oregano, Salbei, Basilikum, Balkontomate, Erdbeere, Duftpelargonie, Kapuzinerkresse, Bohnenkraut, Schnittlauch, Petersilie
- Blumenkisterl
- Pflanzschaufel
- Blumenerde
- Gießkanne
- Blähtonsteine (oder Kies bzw. Flusststeine)
- Vlies (oder altes Leintuch)
- Gartenhandschuhe

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Etwa 25 Euro (davon 2-8 Euro für das Blumenkisterl; 5 Euro für die Schaufel, die Erde, und die Gießkanne; 7 Euro für die Blähtonsteine; und 2 Euro für die Gartenhandschuhe).

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Einführung ins Thema Balkonkisterl bepflanzen

Am besten werden die Pflanzen mit ihren Namen, vielfältigen Farben, unterschiedlichen Wuchseigenschaften und Ansprüchen zunächst einmal vorgestellt. Den Klientinnen bzw. Klienten ihre Lieblingspflanzen oder bevorzugten Farben nennen oder zeigen. Aus alten Blumenkatalogen können wir z.B. Bilderkollagen gestalten, die als Lernhilfe oder als Pflanzplan dienen können. Eine Möglichkeit wäre auch der Zugang über das Thema Farbe z.B. könnten sich anhand des Farbkreises die Wirkungen der Farben näher angesehen werden.

Zunächst die Materialien, Werkzeug und Pflanzen bereitstellen. Die Balkonkisterln mit 1-2cm Blähton als Drainageschicht befüllen. Ein dünnes Vlies oder altes Leintuch zuschneiden und darauflegen, dies trennt Blähton und Blumenerde. Mit einer Pflanzschaufel nur so viel Blumenerde einfüllen, dass das Vlies bzw. Leintuch bedeckt ist.

Die ausgewählten Pflanzen austopfen; falls die Wurzelballen stark durchwurzelt und verfilzt sind, die Topfballen mit beiden Händen leicht auseinander ziehen und das Wurzelgeflecht auflockern. Die Pflanzen nun in das Kisterl etwas versetzt einsetzen, hängende Pflanzen am besten vorne, damit sie herunter hängen können und aufrecht wachsende Pflanzen hinten.

Pflanzenbedarf:

In ein Kisterl mit 60cm: 3 Pflanzen

In ein Kisterl mit 80cm: 4 Pflanzen

In ein Kisterl mit 100cm: 5 Pflanzen

Die Zwischenräume füllt man mit Blumenerde auf und drückt die Erde mit den Händen leicht an, damit sich die Erde später nicht setzt. Am besten wird hier einen Gießrand gelassen, das heißt das Erdniveau bleibt ca. 1-2cm unter dem Kisterlrand. So wird eine Überschwemmung beim Angießen verhindert.

Die Kisterln können jetzt an ihrem Bestimmungsort aufstellt bzw. aufhängt und angegossen werden. Ab sofort sollten die Pflanzen regelmäßig, am besten direkt auf die Erde und nicht über das Blatt gegossen werden. Regelmäßiges Auszupfen der abgeblühten Blüten und Düngergaben alle 14 Tage verhindert Blühpausen.

Was braucht zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Zuerst sollte man sich überlegen an welchem Standort die Gefäße später platziert werden. Es gibt viele Pflanzen die pralle Sonne brauchen, um optimal zu gedeihen und andere wiederum die ein Halbschattiges Plätzchen bevorzugen. Das Pflanzenangebot lockt mit den herrlichsten Farben, es gilt sich nun zu entscheiden. Harmonisch Ton in Ton, lieber Kontrastreich mit etwas zum ‚Naschen‘ oder ganz bunt, erlaubt ist was gefällt.

Um die tolle Blütenpracht den ganzen Sommer über genießen zu können, sollte qualitativ hochwertige Blumenerde gewählt werden. Durch einen leichten Tonanteil speichert sie besser Wasser, ist sie strukturstabil und sackt nicht so schnell in sich zusammen. Mit Sommerblumen bepflanzt, haben wir bis in den Herbst eine Freude an diesen Balkonkisterln.

Ab September können die Sommerblumen durch eine Herbstbepflanzung mit z.B. Ericen, Chrysanthemen, Ziergräsern, Zierkohl, Stiefmütterchen ersetzt werden. Besonders hübsch macht sich auch die Dekoration mit Ranken vom Hopfen, mit Hagebutten oder Zierkürbissen. Und im Winter ist es möglich die mit Erde gefüllten Kisterln mit Reisig von z.B. Tanne, Wacholder, Zypresse oder Föhre auszustecken. Und weiters können sie mit diversen Zapfen und weihnachtlichen Schmuck dekoriert werden.

Dieses Beispiel stammt von: Susanne Pflügl.

4.10. Sommer – Kräuterkrantz binden



Das Material wird zusammengestellt.

© Susanne Pflügl



Anschließend werden die Kräuter gebündelt ...

© Susanne Pflügl



... und am Kranz befestigt.

© Susanne Pflügl



Das Ergebnis kann an einem gut sichtbaren Ort präsentiert werden.

© Susanne Pflügl

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Es kann hier alleine, aber auch gut zu zweit gearbeitet werden. Eine Person kann die Kräuter auf die passende Größe zurechtschneiden und damit Büscherln formen, und die zweite Person legt die Büscherln an und bindet sie an die Kranzunterlage.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Visuelle Wahrnehmung: Kräuter haben unterschiedliche Farben, Formen, Größen
- Geruchs- und Geschmackswahrnehmung: Wonach riechen die würzigen Kräuter? Woran erinnert mich dieser Geruch, Geschmack? Welchen Kräuterduft empfinde ich als angenehm? Welche Kräuter schmecken?
- Taktile Wahrnehmung: bewusstes, sinnliches Fühlen.
Salbeiblätter: groß, weich, behaart, Rosmarinblätter: klein, spitz, dünn
- Beweglichkeit der Hand: Kränze binden= feinmotorische, gezielte, bewusste, koordinierte Handarbeit
- Zusammenspiel zwischen Sensorik und Motorik fördern: Wie fest soll der Draht gebunden sein?
- Verbesserung von Kognition/Denken: Kräuternamen kennen lernen und einprägen
- Fertigkeiten aneignen: Umgang mit Gartenwerkzeug, floristisches Arbeiten mit Kräutern
- Verbesserungen von Kommunikation und Kreativität: Ideen, Konzepte und Vorstellungen äußern und handhaben. Zum Beispiel zuerst formulieren wie der Kranz aussehen soll, und dann das Werkstück so ausfertigen und dadurch Selbstvertrauen gewinnen.
- Interpersonelle Interaktionen: Ideenaustausch mit anderen, Umgang mit Anerkennung und Kritik, Respekt, Wärme, Wertschätzung und Toleranz

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Mit Kräutern Juli bis August. Ganzjährig mit Materialien der Saison.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Je nach Gruppe der Teilnehmenden und Menge unterschiedlich.

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitungszeit
Kräuter abschneiden, sortieren und auf die passende Größe schneiden. Kleine Büscherln formen. 20 min	Kräuterbüscherln zum Kranz binden. 1-2 Stunden	Werkzeug wegräumen, Arbeitsplatz säubern. 10 min

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Verschiedene Kräuter, z.B. Salbei, Oregano, Thymian, Lavendel, Rosmarin, Ysop, Quendel, die beim Trocknen Farbe und Form schön behalten
- Erntekorb
- Gartenschere
- Bindedraht 0,8 mm
- Drahtschere
- Arbeitstisch, Arbeitsfläche
- Draht- od. Kunststoffring oder man formt kostengünstig einen Ring aus Weide.

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

5-10 Euro, je nachdem ob man Kräuter selber hat oder kaufen muss.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Einführung ins Thema Kräuterkränze binden

Kräuter erkennen, betrachten, riechen, schmecken, Bilder von Kränzen zeigen; Kräuter kennen lernen und vergleichen. Welche Kräuter eignen sich zum Binden für einen Kranz? Welche sehen im getrockneten Zustand noch gut aus?

Zuerst wird das benötigte Material und Werkzeug bereitgestellt. Mit einer Gartenschere ernten wir die Kräutertriebe, sammeln sie im Erntekorb und transportieren sie zum Arbeitstisch.

Nun sollte man die verschiedenen Kräuter auf die Größe von ca. 8-10 cm einkürzen und sortiert in Kisterln auf dem Arbeitstisch ablegen. So lässt sich leichter der Überblick behalten.

Als nächsten Schritt befestigen wir die Drahtspule an die Kranzunterlage, indem wir sie von innen nach außen, und gegen den Uhrzeigersinn, einige Male im Kreis binden.

Aus den verschiedenen Kräutern können wir nun kleine Sträuße/„Büscherl“ formen; am besten wird mit einer großblättrigen Art begonnen. Zum Beispiel nimmt man ein Salbeiblatt und legt die feineren Kräuter wie z.B. Lavendelblüten, Rosmarin je nach Wunsch darauf. Diese Büscherln ordnet man dachziegelartig, dicht und überlappend an der Kranzunterlage an und befestigt jedes Büscherl mit dem Bindedraht. Hier sollte darauf geachtet werden den Draht ausreichend fest anzuziehen, damit sich die Kräuter nicht lösen wenn sie später eintrocknen.

Wir legen ein Büscherl nach dem anderen an und verdecken damit die Stiele des vorhergehenden; so arbeiten wir uns weiter bis ans ‚Ende‘. Das ‚Ende‘ ist zugleich der ‚Anfang‘, dort wo zuerst begonnen wurde, hier biegen wir die Zweige des ersten Büscherls vorsichtig zurück, um das letzte Büscherl dahinter anordnen zu können. Zuletzt wird der Draht mit der Drahtschere abgeschnitten und das Drahtende in den Kranzkörper zurückgesteckt, damit sich keiner am Draht verletzt.

Der Kranz kann regelmäßig mit Wasser besprüht werden um ihn so länger frisch zu halten, oder man lässt ihn an einem luftigen Ort trocknen. Erlaubt ist was gefällt!

Was braucht's zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Ein Kräuterkranz kann mit einer Schleife verziert an Tür oder Wand den Hauseingang schmücken oder im Wohnraum sein ‚Duftes‘ Aroma verströmen. Besonders nett macht er sich liegend auf einem Teller als Tischschmuck. Er lässt sich kostengünstig und recht einfach selbst herstellen.

Je nach Saison können die Kräuter durch andere Materialien ersetzt werden um damit einen schönen Kranz ‚zaubern‘.

Frühling: Buchs, Efeu, Moos, Heu

Herbst: Fruchtstände wie Beeren, Hagebutten, Clematis, Hortensienblüten, Erica, ‚buntes‘ Herbstlaub

Winter: immergrüne Gehölze, Tanne, Zypresse, Wacholder, Föhre, geschmückt mit Zapfen, Nüssen, Bucheckern

Sommer: verschiedene Kräuter, Sommerblumen, Wiesenblumen, Wildkräuter

Dieses Beispiel stammt von: Susanne Pflügl.

4.11. Sommer – Gläserquadrat mit unterschiedlichen Oberflächenbeschaffenheiten



Ein Gläserquadrat kann mit ...
© Solveig Kelber



... unterschiedlichsten Materialien immer wieder ...
© Solveig Kelber



... neu befüllt werden ...
© Solveig Kelber



... und regt dadurch alle Sinne an.
© Solveig Kelber

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Für jeweils eine Person.

Zielgruppe: Das Gläsertablett ist eine Möglichkeit mit Menschen zu arbeiten, die sich eher schwer in die Alltagsaktivitäten einbeziehen lassen und viel Unterstützung bei ihren Aktivitäten brauchen.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Aktivität im sensomotorischen Bereich erhöhen
- Anregung der Sinne: Wie schwer ist welches Material, wie riecht es, wie fühlt es sich an, welche Farbe hat es?

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Das vorliegende Beispiel stammt aus dem Sommer, saisonale Abwandlungen sind jedoch gut möglich.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Sammeln, Suchen, Bereitstellen der zu benutzenden Materialien. 30 min	Riechen, greifen, tasten der Materialien, für alle den richtigen Ort finden. bis zu einer Stunde	Aufräumen und das Gläsertablett an einer geeigneten Stelle präsentieren. 30 min	Wechseln des Wassers & Austausch verwelkter Materialien. 10 min täglich

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- 16 Gläser
- Ein Tablett
- Exotische Nüsse
- Heu
- Steine
- Blütenblätter
- Brombeeren
- Pfefferminze
- Dahlien
- Eichenblätter
- Moos
- Wolliger Schneeball
- Rosen

Dabei kann die Anzahl der Pflanzen und Materialien flexibel gewählt werden. Entscheidend dabei ist, welche jeweiligen Mengen gerade zur Verfügung stehen (etwa aus dem eigenen Garten).

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Die Materialkosten des hier gezeigten Beispiels betragen etwa 30 Euro. Das Tablett ist auch denkbar mit gemischten Gläsern aus dem secondhand Bereich. Das senkt die Kosten.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Zu Beginn wird alles, was das Umfeld an interessanten Texturen und geruchsintensiven Materialien bietet, auf einem Tisch zusammengesammelt. Es wird an allem gerochen, die Farben angeschaut und die Texturen gefühlt.

Das Moos ist feucht, die Nüsse trocken und rau, die Pfefferminze riecht, die Steine sind hart und kalt, verändern aber ihre Temperatur, wenn sie lange in der Hand gehalten werden. Es lässt sich einiges erkunden. Wenn genügend Materialien am Tisch liegen, gilt es sich ausgiebig mit ihnen zu beschäftigen, um sie dann in den Gläsern zu platzieren.

Je nach ihren Bedürfnissen wird das Moos gelegt, werden die Rosen ins Wasser gestellt, die Nüsse ins Trockene platziert. Es kann eine Herausforderung sein, jedem Stück seinen Ort zu geben. Was besonders gefällt, darf mehrfach vorkommen.

Zum Schluss entsteht ein interessantes Potpourri des Ortes, an dem wir uns befinden. Auch andere können sich mit dem Tablett beschäftigen und sich sinnlich anregen lassen. Es sollte an einem Ort präsentiert werden, an dem Viele zum Bestaunen und Erkunden vorbeischlendern.

Was braucht zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Das Gläsertablett ist eine Möglichkeit mit Menschen zu arbeiten, die sich eher schwer in die Alltagsaktivitäten einbeziehen lassen und viel Unterstützung bei ihren Aktivitäten brauchen.

Ist das Grundgerüst vorhanden, lässt es sich immer wieder verändern und anfüllen.

Eine Abwandlung zu jeder Zeit mit verschiedenen gesammelten und gekauften Materialien ist möglich (Winter: Verschiedene Koniferen, Nüsse, Zimtstangen, Anissterne, Zapfen, Rinde, eine Mandarine etc.).

Dieses Beispiel stammt von: Solveig Kelber, LOK-Unverblümt, Krongasse 19, 1050 Wien.

4.12. Sommer – Pflanzenpflege, eine unterschätzte Tätigkeit



Pflanzen müssen regelmäßig gegossen ...
© Solveig Kelber



... arrangiert ...
© Solveig Kelber



... und geschnitten werden.
© Solveig Kelber

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Für jeweils eine Person, aber auch als Teamarbeit denkbar.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Verantwortung und Sorge übernehmen
- Aufmerksamkeit schulen
- Entwicklung sensomotorischer Fähigkeiten

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

In jeder Saison nötig und möglich, besonderer Bedarf besteht im Sommer.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Kübel mit Wasser bereitstellen und ein Gefäß, in das die abgestorbenen Pflanzenteile gesammelt werden können. 5 min	Stark abhängig von Anzahl und Größe der zu pflegenden Pflanzen, von der Außentemperatur, eventuell auch vom Niederschlag.	Kübel verräumen, zusammensetzen, Pfützen trocken wischen. 10 min	Tätigkeit, die im Bedarfsfall täglich zu wiederholen ist.

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

Topfpflanzen in aller Art.

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Null Euro bei vorhandenen Topfpflanzen.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Getaucht wird auf den Fotos ein Basilikum.

Pflanzen in Tontöpfen müssen öfter gegossen werden als solche in Plastiktöpfen. Bei einem Tontopf lässt sich dagegen klopfen, ein heller Ton bedeutet, der Boden ist trocken, ein dumpfer Ton, dass der Boden feucht ist. Bei Plastiktöpfen wird ein Bleistift in die Erde gesteckt. Wenn welche daran hängen bleibt, ist es noch feucht genug. Wenn gegossen wird, dann ist es am besten durchdringend zu gießen.

Falls die Pflanze einmal so trocken geworden ist, dass der Erdballen sich zusammenzieht und kein Gießwasser mehr annimmt, stellt man den Topf samt Pflanze in einen Eimer Wasser und wartet, bis er vollgesogen ist, bis keine Luftblasen mehr aufsteigen. So erholt sich die Pflanze am schnellsten. Dies machen wir mit den meisten Pflanzen, die vor dem Geschäft in der Sonne stehen. Nach dem Tauchen nimmt man den Topf heraus und lässt das Wasser abtropfen.

Immer wieder wird auch bei uns zu viel mit der Gießkanne gegossen. Das führt zu einem Fußbad in den jeweiligen Topfuntersätzen. Die Folge ist stauende Nässe und Wurzelfäulnis.

Zur Pflanzenpflege gehört nicht nur das Gießen, sondern auch darauf zu schauen, ob die Pflanze verwelkte Blüten oder Blätter hat. Diese werden abgezupft und in einem eigenen Kübel gesammelt. Es geht nicht nur darum, dass die Pflanze schön aussieht, die Samenbildung nimmt der Pflanze in unserem Fall die Kraft für weitere gewünschte Blüten.

Zum Abschluss der Tätigkeit kommt es auch darauf an, die Pflanzen für den Verkauf zu arrangieren, farblich passende zusammenzustellen, die alten Blätter zusammenzusammeln und falls etwas auf den Gehsteig gefallen ist, Ordnung zu machen.

Was brauchts zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Froh ist, wer im Urlaub Menschen um sich herum hat, die auf die Pflanzen zu Hause schauen. Das Unverblümt hat aus dem Bereich Pflanzenpflege heraus einen eigenen Service entwickelt, in dem wir der Kundschaft anbieten, in ihrem Urlaub ihre Terrassen und Zimmerpflanzen zu versorgen. Es hat sich in diesem Bereich schon Stammkundschaft gefunden, die jedes Jahr wieder ihre Wohnungsschlüssel bei uns abgeben. Manchmal dürfen wir auch auf fremden Dachgärten Paradeiser, Ribisel u. ä. ernten. Der Vertrauensvorschluss der Kundschaft ist für die Klientinnen, Klienten und uns eine wohlthuende Erfahrung.

Grundsätzliches: Pflanzen sind Lebewesen. Was lebt, hat einen Stoffwechsel. Dazu benötigt die Pflanze Licht, Wasser, bestimmte Temperaturen und Nährstoffe. Ausreichend gießen, dafür gibt es kein Rezept, da je nach Wärme, Licht, Wachstumsperiode, Lufttrockenheit, speziellen Bedürfnissen der Pflanzen sowie Pflanzensubstrat und Pflanzengefäß große Unterschiede bestehen.

Dieses Beispiel stammt von: Solveig Kelber, LOK-Unverblümt, Krongasse 19, 1050 Wien.

4.13. Sommer – Drahtvase mit Sommerblühern



Zunächst wird der Draht ...

© Solveig Kelber



... zu einem kreativen Gebilde verwoben.

© Solveig Kelber



Dieses kann dann verziert ...

© Solveig Kelber



... und mit Blumen oder Pflanzenteilen fertiggestellt werden.

© Solveig Kelber

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Für jeweils eine Person, lässt sich aber auch in einer Gruppe von bis zu acht Personen anfertigen.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Verbesserung des Zusammenspiels von Sensorik und Motorik
- Selbstvertrauen gewinnen
- Aktivierung, um etwas im Hier und Jetzt zu tun

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Sommer, aber für jede Saison abwandelbar.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Vorbereitung der zu verwendenen Materialien. 10 min	Drahtkugel anfertigen, Reagenzgläser platzieren, mit Wasser anfüllen, Schnittblumen einstellen. 20 min	Arbeitsplatz aufräumen, Vase an geeigneten Ort präsentieren. 10 min	Wasser wechseln, Gläser putzen, frische Blumen hineinstellen 10 min

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Aludraht
- Reagenzgläser
- Formiumblätter
- Flexigras
- Knorpelmöhre
- Brombeere
- Phlox
- Enzian
- Edelweiß

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

6,50 Euro. Die Kosten lassen sich senken, indem auf Blumen aus dem Garten zurückgegriffen wird. Der Draht ist durch günstigen Wickeldraht ersetzbar.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Der Zierdraht lässt sich gut in Schlaufen biegen und miteinander verschlingen. Das dabei entstehende Drahtgebilde wird zu einer Basis ausgeformt, in der drei Reagenzgläser Platz haben und die gut steht.

Nun lassen sich durch die Basis das Flexi-Gras und die geviertelten Formiumblätter winden. In das Drahtgebilde werden die drei Reagenzgläser hineingesteckt. Reagenzgläser mit Wasser befüllen.

Blumen anschneiden und in die Reagenzgläser stellen.
Edelweiß und Brombeere werden in das Drahtgebilde gesteckt und trocknen dort ein.

Was brauchts zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Statt den im Beispiel verwendeten kultivierten Pflanzen, die aus dem Großhandel stammen, können natürlich auch Gräser verwendet werden, die im eigenen Garten wachsen. Wichtig ist, die Gläser immer wieder mit Wasser zu befüllen, da sonst die Wasserversorgung der Blumen nicht gegeben ist.

Die Drahtkugelvase ist in vielen Varianten und in jeder Saison möglich. Es lässt sich aus einfachem Wickeldraht eine Kugel formen, diese wird mit nur einem Wasserröhrchen bestückt. Die Basis aus Wickeldraht kann auch Grundlage sein für weitere Gestaltungen z.B. mit Moos.

Dieses Beispiel stammt von: Solveig Kelber, LOK-Unverblümt, Krongasse 19, 1050 Wien.

4.14. Frühling bis Herbst – Kräuternernte (Variante 1: Blüten und Blätter)



Kräuter können auf unterschiedliche Weise ...
© Susanne Pflügl



... gesammelt ...
© Susanne Pflügl



... verarbeitet ...
© Susanne Pflügl



... und gelagert werden.
© Susanne Pflügl

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Diese Tätigkeiten lassen sich gut in einer kleinen Gruppe durchführen. 2 Personen können die Kräuter ernten und weitere 2 Personen können mit dem Abrebeln und Weiterverarbeiten beschäftigt werden.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Bewusste sinnliche Wahrnehmungen: Das Ertasten der Zartheit des pflanzlichen Materials beim Berühren und Abzupfen der Blätter, die Kräuter verströmen ihr tolles Aroma, eine Duftwolke steigt einem in die Nase
- Förderung feinmotorischer Fähigkeiten: durch gezielten, bewussten, koordinierten Handgebrauch. Wie fest muss ich an dem Blatt ziehen, damit es sich vom Stiel löst?
- Fertigkeiten aneignen: einfacher Umgang mit Gartenwerkzeug, Umgang mit Pflanzen
- Zeitliche Orientierung: Pflanzen haben ihre Eigenzeiten und sind nicht ständig verfügbar, Witterung und Jahreszeit geben einen Rhythmus vor (z.B. Bärlauch im zeitigen Frühjahr)
- Denken, Lesen, Schreiben: Pflanzennamen kennenlernen, einprägen und aufschreiben
- Interpersonelle Interaktionen: Erfahrungsaustausch mit anderen, Umgang mit Anerkennung und Kritik, Respekt, Wärme Wertschätzung und Toleranz
- Verbesserungen von Aufmerksamkeit und Konzentration: beim Abzupfen kann die Aufmerksamkeit geschult werden, hier ist es wichtig braune oder faule Blätter auszusortieren, damit am Ende die Qualität stimmt

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Die Kräuternernte, Weiterverarbeitung und Trocknung erstreckt sich je nach Pflanzenart über Frühjahr, Sommer bis in den Spätherbst.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Je nach Kräutermenge und Gruppe der Teilnehmenden unterschiedlich.

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitungszeit
Werkzeug und Material vorbereiten. 10 min	Die Kräuternernte, Weiterverarbeitung und Trocknung. 1-2 Stunden	Werkzeug und Arbeitsplatz säubern. 10 min

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Kräuter zum Ernten
- Erntekorb
- Gartenschere
- Papier, Stift
- Trockenrahmen (ein Holzrahmen mit Fliegengitter bespannt)
- Eventuell Kissenüberzug bzw. Kräuterleinensäckchen, Wäscheleine und Wäscheklammern
- Vorratsgläser (große Einmachgläser oder alte, gereinigte Gurkengläser)
- Arbeitstisch
- Trockenraum (gut belüfteten Raum zum Kräuteraufhängen, z.B. überdachter, geschützter Sitzplatz, ein luftiger, trockener Raum, oder evtl. Dachboden)

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Je nachdem, was sich im Haushalt findet, etwa 25 Euro (davon etwa 10 Euro für den Erntekorb, 2-25 Euro für eine Gartenschere und 2-4 Euro für die Kräuter).

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Einführung ins Kräutertema

Kräuter betrachten, riechen, schmecken, evtl. Kräuterbilder zeigen, Kräuter kennen lernen und vergleichen, evtl. im Kräuterquiz ‚erschnuppern‘, informieren über die verschiedenen Konservierungsmethoden.

Blüten und Blättertrocknung

Die abgeernteten Blätter können liegend z.B. in einem Holzrahmen mit Fliegengitter bespannt getrocknet werden. Hierbei sollten wir die Pflanzen locker ausbreiten und nicht zu dicht auflegen, sowie auf eine saubere Unterlage und gute Luftzirkulation achten. Ebenso können wir sie in einem elektrischen Dörrgerät auf kleiner Stufe oder in kleinen Mengen in einem Kissenüberzug geschützt auf der Wäscheleine trocknen lassen.

Pflanzenbeispiele für diese Trocknungsart

Blätter: Erdbeere, Himbeere, Brombeere, Bärlauch, Spitzwegerich, Duftpelargonie

- Material und Werkzeug bereitstellen
- Kräuter sollen nach Möglichkeit nicht gewaschen werden, um zu trocknen, deshalb nur saubere Blätter und Triebe verwenden
- Kleine Blätter wie z.B. Petersilie können einfach mit den Fingern abgeknipst werden, kräftigere Triebe werden am besten mit einer scharfen Schere geerntet (unscharfes/stumpfes Werkzeug kann die Stiele quetschen und Wachstum, Vitalität und Gesundheit der Kräuter beeinträchtigen)
- Die Kräuter in einem Erntekorb sammeln und zum Arbeitstisch transportieren
- Die Blätter nun von den Trieben mit den Fingern abzupfen
- Auf gute Qualität achten und beschädigte, gelbe oder evtl. braune Blätter aussortieren
- Die Blätter nun auf einen Trockenrahmen, in einen Kissenüberzug (Kräuterleinsäckchen) oder in ein elektrisches Dörrgerät zum Trocknen geben
- Erst wenn die Blätter beim Anfassen knistern und rascheln sind sie wirklich trocken und können in saubere, gut verschließbare Gläser abfüllt werden
- Am besten werden die Gläser trocken und dunkel gelagert, damit die Kräuter ihr Aroma behalten
- Die Gläser nun mit Pflanzenname und Erntedatum beschriften
- Nun sind sie bereit für eine spätere Weiterverarbeitung, beispielsweise für Tee, Salze oder als Füllung für Kräuterkissen

Blüten: Kornblume, Ringelblume, Rosen, Kamille, Sonnenblume, Holunderblüten

- Bei der Blütenernte am besten die ganzen Blütenköpfe mit den Fingern abknipsen
- In einem Erntekorb sammeln
- Auf gute Qualität achten und beschädigte, gelbe oder evtl. braune Blätter aussortieren
- Auf einen Trockenrahmen oder in ein elektrisches Dörrgerät geben
- Erst später, im getrockneten Zustand die Blütenblätter auszupfen

- In saubere, gut verschließbare Gläser abfüllen, trocken und dunkel lagern
- Mit Pflanzennamen und Erntedatum beschriften
- Nun sind sie bereit für eine spätere Weiterverarbeitung, beispielsweise für Tee, Salze oder als Füllung für Kräuterkissen

Was braucht's zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Sommerzeit ist Erntezeit vieler Kräuter, nun werden unsere Gartenbemühungen belohnt.

Es sprießen die verschiedensten Kräuter üppig und bereichern unsere Gerichte mit ihrem würzigen Geschmack und tollen Geruch. Die Reife und Ernte der Kräuter ist abhängig von Pflanzenart, Region und Wetter. Als guter Zeitpunkt empfehlen sich die Morgenstunden an sonnigen Tagen, hier sind der intensive Geschmack und die ätherischen Öle besonders gut ausgeprägt. Die meisten Kräuter haben kurz vor der Blüte das beste Aroma z.B. Melisse, Salbei, Thymian, Minze, Basilikum. In der Blütezeit sollten Oregano, Majoran, sowie alle Blütenkräuter wie Lavendel, Kornblumen, Ringelblumen oder Rosen geerntet werden. Kräuter lassen sich konservieren, indem sie beispielsweise eingefroren, in Öl, Essig oder Salz eingelegt oder getrocknet werden.

Je nach Pflanzenart gibt es verschiedene Varianten der Trocknung, die vorzugsweise vor der prallen Sonne geschützt in einem trockenen, gut durchlüfteten Raum stattfindet. Wenn die Kräuter mit den Fingern zerbröseln können und sie dabei rascheln, ist der ideale Zeitpunkt gekommen um sie in Gläser oder Dosen abzufüllen. Luftdicht verschlossen und dunkel gelagert, hält sich das Aroma etwa ein Jahr.

Dieses Beispiel stammt von: Susanne Pflügl.

4.15. Frühling bis Herbst – Kräuternernte (Variante 2: Kräuter in Büscheln trocknen)



Kräuter können in Form ihrer Blätter ...
© Susanne Pflügl



... oder als ganzes ...
© Susanne Pflügl



... getrocknet und anschließend ...
© Susanne Pflügl



... gelagert werden.
© Susanne Pflügl

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Diese Tätigkeiten lassen sich gut in einer kleinen Gruppe durchführen. 2 Personen können die Kräuter ernten und weitere 2 Personen können mit dem Bündeln und Weiterverarbeiten beschäftigt werden.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Bewusste sinnliche Wahrnehmungen: Das Ertasten der Zartheit des pflanzlichen Materials beim Berühren und Abzupfen der Blätter, die Kräuter verströmen ihr tolles Aroma, eine Duftwolke steigt einem in die Nase
- Feinmotorische Fähigkeiten: feinmotorischer, gezielter, bewusster, koordinierter Handgebrauch
- Fertigkeiten aneignen: einfacher Umgang mit Gartenwerkzeug, Umgang mit Pflanzen
- Denken, Lesen, Schreiben: Pflanzennamen kennen lernen, einprägen und aufschreiben
- Interpersonelle Interaktionen: Erfahrungsaustausch mit anderen, Umgang mit Anerkennung und Kritik, Respekt, Wärme Wertschätzung und Toleranz

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Die Kräuternernte, Weiterverarbeitung und Trocknung erstreckt sich je nach Pflanzenart über Frühling, Sommer bis in den Spätherbst.

Wie lange braucht's? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Je nach Pflanzenmenge oder Gruppe der Teilnehmenden unterschiedlich.

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitungszeit
Material und Werkzeug herrichten. 10 min	Die Kräuterernte, Weiterverarbeitung und Trocknung. 1-2 Stunden	Werkzeug, Material und Arbeitsplatz reinigen. 10 min

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht's dazu? – Benötigtes Material

- Kräuter zum Ernten
- Erntekorb
- Gartenschere
- Bindfaden, Spagat, Bast oder ähnliches
- Papier, Stift
- Trockenraum = gut belüfteten Raum zum Kräuteraufhängen; z.B. ein überdachter, geschützter Sitzplatz, luftiger, trockener Raum oder evtl. Dachboden
- Vorratsgläser

Was kostet's mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Etwa 25 Euro

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Einführung ins Kräutertema Trocknen

Kräuter erkennen, betrachten, riechen, schmecken, Kräuterbilder zeigen, Kräuterinfo: Was wird wofür verwendet?/ Kräuter kennen lernen und vergleichen, Kräuterquiz- ‚erschnuppert‘, Kräutertee verkosten, Warum werden Kräuter getrocknet? Welche lassen sich leicht trocknen? Welche behalten besonders gut ihr Aroma? Welche lassen sich in Öl, Essig oder Salz einlegen?

Kräuter trocknen in Büscheln

Die ganzen Triebe mit den Blättern werden ca. eine Handbreite über dem Boden abgeschnitten. Die Kräutertriebe werden zu kleinen Sträußen geformt und kopfüber im Trockenraum aufgehängt. Erst später, im getrockneten Zustand, werden die Blätter von den Trieben abgerebelt (abgezupft). Die Blätter können anschließend in saubere Gläser abgefüllt, beschriftet, dunkel und trocken gelagert werden.

Pflanzenbeispiele für diese Trocknungsart sind

Melisse, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian, Oregano, Brennnessel, Anisysop, Zitronenverbene, Zitronengras.

Gärtnerischer Ablauf

Zuerst wird das benötigte Material und Werkzeug bereitgestellt. Wir schneiden die Kräutertriebe eine Handbreite über dem Boden mit der Gartenschere ab. Hierbei werden die ganzen Triebe mit den Blättern abgeerntet. Die Kräuter sollten nach Möglichkeit nicht gewaschen werden um zu trocknen, deshalb sollte hier schon auf gute Pflanzenqualität geachtet werden (keine faulen Triebe).

Die Kräutertriebe sammeln wir in einem Erntekorb und transportieren sie damit zum Arbeitstisch. Hier können nun unerwünschte Beipflanzen wie Trichterwinde, gelbe oder braune Blätter entfernt werden. Auch die Blätter um die spätere Bindestelle sollten entfernt werden.

Die Kräutertriebe nun zu einem kleinen Sträußen mit einem Bindfaden zusammenbinden, zuerst ein fester Knoten damit die Stiele, die bei der Trocknung etwas schrumpfen nicht herausfallen und anschließend ein leichter Knoten, sodass der Knoten später auch wieder gelöst werden kann. Hier sollte darauf geachtet werden, dass die Kräutersträuße nicht zu groß geraten, denn sind die Büschel zu dick gebunden, trocknen sie schlechter und fäulen eher. Des Weiteren ist zu beachten, dass der Bindfaden lang genug ist, um die Büschel damit im Trockenraum mit den Triebspitzen nach unten aufzuhängen. z.B. auf einem Rohr, Vorhangstange, gespannten Draht oder Seil.

Sind die Sträuße rascheltrocken, können sie heruntergenommen werden, der Bindfaden entfernt und die einzelnen Blätter abgerebelt (abgezupft) werden. Die getrockneten, abgezupften Blätter dann in saubere Gläser abfüllen, etikettieren und dunkel und trocken lagern.

Nun sind die Kräuter bereit für eine spätere Weiterverarbeitung, beispielsweise für Tee, Salze oder als Füllung für Kräuterkissen.

Dieses Beispiel stammt von: Susanne Pflügl.

4.16. Frühling bis Herbst – Feine Blütenkulinarik für Einsteiger (Neue Geschmackserlebnisse mit Blüten)



Blütenkulinarik
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

In Kleingruppen, diese bei Bedarf in Subteams teilen.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Geschmacksschulung - Unterschiede erkennen und benennen, sich mit anderen darüber austauschen
- Schulung und Erweiterung der Wahrnehmung auf bisher unbeachtete Pflanzenteile, diese sicher erkennen lernen
- Motorische Fertigkeiten üben (pflücken, zupfen, schneiden, rühren, streichen, ...)
- Gruppenerlebnis im gemeinsamen Anfertigen
- Selbst gestalteter Beitrag zur gemeinsamen Jause oder für ein Fest

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Blütenkräuter stehen vom zeitigen Frühjahr bis in den Herbst zur Verfügung.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Blüten ev. schon vorher sammeln und zur Gruppeneinheit mitbringen. 15 min	Blütensammeln (Garten, Natur) je nach Aufwand (Entfernung) als eigene Einheit. Sonst ca. 15 min Besprechung und Umsetzung. 20 min Aufräumen, Tisch decken, essen, plaudern. 30 min	Tisch abräumen und säubern. 15 min	keiner

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Verschiedene essbare Blüten aus dem Garten oder von der Wiese
- Je Sub-Gruppe ein Viertel Kilo Butter
- Gewürze nach Wahl (siehe Varianten)
- Eine Rührschüssel, Schneebesen oder Mixer
- Schneidbrett und gutes Messer
- Frischhaltefolie, kleine Schüsselchen, Keksausstecher
- Zum Verkosten Brot/süßes Gebäck und Gedeck für jede Person

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Butter und Brot, Gewürze – ca. 10 Euro

Wie gehe ich es an? – Durchführung am Beispiel von Blütenbutter

Einführungsgespräch in das Thema Blütenkulinarik: Welche Blüten sind denn essbar? Hinführen über Beispiele wie: Alle Blüten, die für Tee verwendet werden, können auch wie ein Gewürzkraut verwendet werden. Wer hat schon einmal solche Blüten gekostet? Es gibt allerdings viel mehr als diese, und wer gerne mit Farben und Geschmack experimentiert, kann sich hier kreativ entfalten.

Informationen zu essbaren Blüten können als Handzettel vorbereitet werden. Da wird es viele Aha-Erlebnisse geben.

In der Gruppe die zuvor vorbereiteten Blüten in einer Schale, auf einem Tablett herumreichen. Wer will nimmt sich einige heraus, um daran zu reiben, zu riechen, zu fühlen oder auch um mit einem herzhaften Biss die besonderen Geschmackskomponenten zu erkosten. Wenn dies einzeln reihum erfolgt, können die Erfahrungen zu den einzelnen Blüten gut ausgetauscht werden. Es werden sich überraschende Ergebnisse über Vorlieben und Zuschreibungen zeigen.

Für unsere Blütenbutter nehmen wir vor allem jene Blüten, die sich bei der Verkostung mehrheitlich als wohlschmeckend herausstellen. Wir können sie einzeln verwenden (jede Kleingruppe wählt) oder experimentieren mit einem Mix aus Allem. Die ausgewählten Blüten werden jetzt auf einem Schneidbrett fein gehackt.

Dann wird ein Viertel Kilo zimmerwarm weiche Butter flaumig gerührt. Entweder händisch mit dem Schneebesen oder mit dem Mixer. Dann etwa eine Handvoll fein gehackte Blüten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft bzw. Gewürzen nach Wahl abschmecken.

Variante 1: Gekochte Eidotter unterrühren oder färbende Gewürze wie Paprika, Curry, Safran etc. verwenden.

Variante 2: ‚Süße‘ Blütenbutter, z.B. mit Veilchen- oder Rosenblüten und Honig gewürzt. Passt gut zu einfachem Kuchen, Butterkipferl, Briochegebäck etc.

Jetzt geht es an die schöne Form. Dazu mit sauberen, kalten Händen eine Rolle formen und diese in eine Frischhaltefolie wickeln. Einfüllen und Glattstreichen in einer kalt ausgespülten bzw. mit Folie ausgelegten Form ist auch möglich. Dann im Kühlschrank die Butter wieder fest werden lassen.

Eine aufwändigere Variante (z.B. als Beitrag für eine Hausparty oder ein Fest) ist, die Buttermasse auf ein Blech zu streichen, überkühlen lassen und dann mit Keksausstecher Motive auszustechen. Mit frischen, ganzen Blüten verziert serviert ist das eine hübsche Augenweide bei Buffets. Einfrieren geht auch gut, dann kann die Blütenbutter bei festlichen Anlässen im Winter verwendet werden. Da werden dann sicher Erinnerungen an den Garten-Sommer wach.

Während wir unseren Arbeitstisch aufräumen und anschließend für eine kleine Jause den Tisch decken, kann die Butter im Kühlschrank wieder fest werden. Die Rolle aus der Folie wickeln und für jede Person eine Scheibe abschneiden. Diese dann selber auf ein Brot streichen und genießen. Auch jetzt ist wieder ein Gespräch über die Geschmackswahrnehmung angesagt.

Was braucht's zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Geeignete Blüten:

aus dem Garten z. B. Kapuzinerkresse, Taglilie, Zucchini, Lavendel, Eisbegonien, Sonnenblumenblätter, Rosenblüten.

Oder Wildkräuter wie Gänseblümchen, Veilchen, Schafgarbe, Löwenzahnblütenblätter, Ackerstiefmütterchen, Blüten vom Apfel und anderen Rosengewächsen.

Die Blüten können jeweils gemischt oder sortenrein verwendet werden.

Ein frischer Blumenstrauß aus den verwendeten Blüten erhöht das sinnliche Aha-Erlebnis beim Essen.

Dieses Beispiel stammt von: Elisabeth Plitzka.

4.17. Frühling bis Herbst – Geschützt durch starke Pflanzen (mit rasch wachsenden Pflanzen schützende Räume erzeugen)

Über das Jahr mehrere Einheiten - hier ist Dranbleiben erforderlich!



Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Kann einzeln oder in Teams durchgeführt werden.

Zielgruppe: Die erforderlichen Arbeitsschritte sind wegen ihrer Einfachheit und dem garantierten Erfolg auch für Kinder geeignet. Bei Menschen mit motorischen Einschränkungen in der Gruppe arbeitsteilig vorgehen bzw. einander Hilfe geben.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Taktile Wahrnehmung (unterschiedliche Samengrößen und -formen, Erdlöcher bohren)
- Feinmotorische Fähigkeiten (v.a. bei der Aussaat und dem Vereinzeln) trainieren
- Handlungsplanung: über eine Saison - von der Aussaat bis zur Ernte
- Geduld – bis es hoffentlich keimt und wächst
- Ausdauer/Verbindlichkeit - aufgrund der regelmäßigen Pflege
- Ermöglicht Zusammenarbeit und Erfahrungsaustausch über eine ganze Saison

- Anlass für laufende interpersonellen Interaktionen (Wie geht es unseren Pflanzen, haben wir alles gut gemacht?)
- Täglich im Vorbeigehen beim Wachsen zusehen und sich erfreuen. Mit Sommerbeginn ist bereits ein erster Sichtschutz vorhanden.
- Erfolgserlebnisse mit Mehrfachnutzen: neben Sichtschutz wird eigenes Material für kreatives Gestalten oder wertvolles Vogelfutter produziert. Es können auch Samen für die Neusaat im nächsten Jahr getrocknet und aufgehoben werden.

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Beste Aussaatzeit ist je nach Kleinklima Ende April bis Mitte Mai. Bei Spätfrostgefahr und in höheren Lagen die Pflänzchen bei Zimmertemperatur vorziehen und vor dem Auspflanzen abhärten. Die Anwuchspflege (Beikräuter entfernen, anhäufeln) wird in Folgeeinheiten bewerkstelligt. Ebenso die Verschönerung mit kletternden Blühern. Gießen ist nur bei extremer Trockenheit erforderlich.

Wie lange braucht's? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit
<p>Saatgut ist leicht zu beschaffen (gibt es im Supermarkt). Mutterboden für Aussaat vorbereiten (siehe Beispiel „Von der Wiese zum Gemüse“ Seite 141)</p> <p>Über Nacht oder ein paar Stunden in einem Glas mit warmem Wasser vorquellen lassen.</p> <p>10 min</p>	<p>Die Umsetzung ist über die Saison in mehreren Einheiten aufgeteilt.</p> <p>Pflanzung ca. 45–60 min Anwuchspflege ca. 20–30 min Mulchen, Nachdüngen ca. 15 min Dazwischen je nach Wetter gießen.</p>

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht's dazu? – Benötigtes Material

- Saatgut von Sonnenblumen, Ziermais, ev. auch Prunkwinde und Kapuzinerkresse. Anzahl der Samenpackerl je nach zu bepflanzenden Flächen bzw. auch Anzahl der Körner je Tüte (am besten aufmachen und zählen). Für das nächste Jahr kann eigenes Saatgut geerntet und aufbewahrt werden.
- Bei Vorkultur: kleine Töpfchen zur Aussaat (z.B. saubere Joghurtbecher, selber aus Papier gedrehte Töpfchen, leere gereinigte Töpfe von gekauften Pflanzen). Wenn keine Erde zum Befüllen der Aussaattöpfchen aus dem Garten entnommen werden kann, Pflanzerde zukaufen. Jeweils mit ca. einem Drittel Sand abmagern.
- Eventuell kleine Holzstäbchen zum Löcher machen
- Gießkanne, Wasser

- Grabgabel zum Erde Lockern
- Haue zum Beikraut jäten und Erde Anhäufeln
- Als Mulchmaterial leicht angetrockneten feinen Rasenschnitt
- Ev. Pflanzstäbe zum Stützen

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Ca. 10 Euro für die Samen.

Ca. 10 Euro zum Befüllen der Aussaatöpfe/1 Sackerl Blumenerde und Sand.

Bei Containerbepflanzung: Kosten für Zukauf von Pflanzerde je nach Menge und Qualität.

Wie gehe ich es an? – Durchführung bei Direktsaat in vorbereiteten Gartenbeeten

Zuerst gemeinsam einen Pflanzplan besprechen. Von den beiden großwüchsigen Pflanzen, Mais und Sonnenblumen, haben auf einem m² ca. 6 – 8 Pflanzen Platz. Bei Reihenpflanzung ist der ideale Abstand zueinander etwa 25 bis 30 cm, zwischen den Reihen 50 cm. Zur Bemessung der Abstände Zentimeterband oder Stäbchen/Schnürchen mit Markierungen verwenden.

Bevor die Samenkörner in die Erde gebracht werden, die Aussaatlöcher mit dem Finger oder einem kleinen Holzstäbchen vorbohren. Es können auch mit der ganzen Hand kleine Mulden ausgehoben. Bei leichten, sandigen Böden fingertiefe Löcher (7-8 cm), in festeren Böden zumindest 3 – 5cm tiefe Löcher. In dieser Phase kann noch gut mit den Abständen experimentiert bzw. diese korrigiert werden.

Jetzt geht es los. Je 1 – 3 Samenkörner in die vorbereiteten Löcher geben. Bei Sonnenblumen darauf achten, dass die Spitze oben und der runde Teil unten ist, aber keine unnötige Sorge, sie drehen sich dann schon zu recht. Mit der Handfläche dann die Löcher zudrücken, mit der Faust festklopfen, sodass sich eine Mulde ausbildet. Das erleichtert das Gießen und wir merken uns so auch besser, wo die jungen Pflänzchen hervor sprießen sollen.

Eingießen und regelmäßig vorbeischaun, was sich tut! Bei trockenem Wetter zwischendurch auch sanft mit der Brause nachgießen. In zwei bis drei Wochen sollten die Pflänzchen aus der Erde lugen.

Wenn mehr als ein Saatkorn je Pflanzloch gekeimt hat, die beiden schwächeren Pflänzchen ausziehen (eventuell an anderer Stelle im Garten einpflanzen). Jetzt wird auch gut erkennbar, was nicht dazugehört. Diese Beikräuter jäten.

Ein paar Wochen später, wenn die Pflanzen schon gut gewachsen sind (ca. 25 cm hoch) rundherum anhäufeln. Das erhöht vor allem in windigen Lagen die Standfestigkeit der sehr hoch wachsenden Zierstücke. Dazu die Erde zwischen den Pflänzchen zuerst mit einer Haue auflockern, und entweder mit dieser im Stehen oder gebückt mit der Hand rund um die Stängel einen ca. 10 – 15 cm hohen Erdwall bilden.

Wenn alles fertig angehäufelt ist, den Boden immer wieder mit einer Mulchschicht z.B. aus Rasenschnitt bedecken. Da Mais und Sonnenblumen Starkzehrer sind, sind auch Düngejauchen eine gute Wachstumshilfe.

Was braucht zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Mais und Sonnenblumen kommen aus dem warmen Mittelamerika. Sie lieben nährstoffreiche, lockere und warme Böden.

Vor der Aussaat den Boden mit der Grabgabel tief auflockern und von unerwünschten Wurzelkräutern befreien. Bei mageren Böden Kompost einarbeiten oder biologischen Fertigdünger untermischen (dies kann vom Gärtnerpersonal vorbereitet werden oder als eigene Therapieeinheit gestaltet sein).

In wärmeren Gegenden ist der Boden für Direktsaat ca. Mitte April auf der erforderlichen Mindesttemperatur von 12 Grad. Auf Nummer sicher geht, wer Anfang/Mitte Mai aussät, oder die Pflänzchen zuerst im geschützten Glashaus/Fensterbrett vorzieht.

Wer das Pflanzenbild seiner Gartenraumteiler noch verschönern möchte, kann in einem zweiten Schritt Kletter-Kapuzinerkresse und Trichterwinde dazwischen säen (Aussaattiefe ca. 2 x die Samengröße). Diese beiden Sommerblüher sind sehr frostempfindlich, daher erst nach den Eisheiligen (Mitte Mai) in die Erde legen. Außerdem brauchen Mais und Sonnenblumen einen Wachstumsvorsprung, um ihre Zusatzaufgabe als Rankgerüst erfüllen zu können.

In sehr windigen Gegenden oder bei überbordendem Wachstum kann es erforderlich werden, die Pflanzen mit einem starken Stab zu stützen.

Toller Zusatzeffekt: Die Samen von Sonnenblumen und Ziermais können geerntet und getrocknet werden, um sie dann kreativ weiter zu verwenden (Bilder kleben, Schmuck herstellen).

Wenn die abgeblühten Sonnenblumen über Winter stehen bleiben dürfen, sind sie beliebte Nahrungsmittel für Vögel. Man kann die Blütenköpfe auch abschneiden und in Töpfe stecken oder auf Fensterbretter legen. Sie werden bestimmt gefunden und wir können Meisen & Co bei ihrem lustigen Picken zusehen!

Räumliche Effekte lassen sich auch mit der Bepflanzung von großen Töpfen/Containern erzielen. Aufgrund der Pflanzengröße und ihres Nährstoff- und Wasserbedarfs erforderlicher Minstdurchmesser von 50 cm. Max. 4 Körner je Topf legen.

Dieses Beispiel stammt von: Elisabeth Plitzka.

4.18. Frühling bis Herbst – Kreatives Pflanzenpressen (botanische Gemälde aus gepressten Pflanzen)



Kreatives Pflanzenpressen
© Ingeborg Holzapfel

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

In Einzelarbeit und Kleingruppen (8 – 12 Personen).

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Bewegungsfreude erhöhen (in frischer Luft spazieren und die Augen offen halten, bücken, aufsammeln, herunterpflücken...)
- Sinnliche Wahrnehmung schärfen (erkennen und finden, was gesucht wird)
- Eigene Vorlieben erkennen – welche Pflanzen mag ich besonders und warum?
- Kognitives Lernen – Pflanzen mit Namen kennen und bestimmen lernen
- Feinmotorische Handhabung bei der Pressung und bei der kreativen Weiterverwendung
- Gruppenerlebnis durch Austausch von Erfahrungen
- Bereicherung und Verschönerung der eigenen Umgebung
- Bei Ausstellungen Anerkennung durch andere finden

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Geeignete ganze Pflanzen bzw. Pflanzenteile – Blätter, Blüten, Samen, Früchte, Wurzeln - lassen sich in von Frühjahr bis Herbst sammeln.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Sammeln der Hilfsmittel und für die Gruppe zur Verfügung stellen. Je nach Beschaffungsaufwand	Einführung. ca. 15 min Bestimmen und pressen. ca. 30–50 min	Wegräumen der nicht verwendeten Pflanzen und Hilfsmittel, zusammenkehren. ca. 15 min	Eventuell einmal die Lagen zur Trocknung wechseln. Je nach gepresster Menge - ca. 15–20 min je Person

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Selbst gesammelte Pflanzenteile
- Alte Telefonbücher oder dicke Bücher
- Etwas zum Beschweren der Bücher (große Steine, schwere Gegenstände, weitere Bücher,)
- Saugfähiges Papier, z.B. Küchenrolle, Klopapier, alte Zeitungen

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Alle erforderlichen Hilfsmittel können bei Bedarf zusammen gesammelt werden.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Zur Einstimmung erzählt die Leitungsperson über die Geschichte der Pflanzenpressung. Bevor die Fotografie erfunden wurde, waren exakte Zeichnungen und durch Pressung konservierte Pflanzen, die wichtigste Grundlage zum Erkennen und Bestimmen der weltweiten Artenvielfalt. Auf diese Weise konnte auch von botanischen Exkursionen in fernen Ländern je ein Exemplar sicher und platzsparend mit nach Hause genommen werden. Diese Sammlungen waren und sind immer noch wichtige Lehrmaterialien. Wer die Möglichkeit hat, könnte als Einstimmung auch einen Ausflug in ein naturkundliches Museum machen, wo es Herbarien (v. lat.: herbar = Kraut), d.h. Sammlungen getrockneter Pflanzen und Pflanzenteile zu bestaunen gibt.

Im nächsten Schritt wird die Technik des Pflanzenpressens erläutert und anhand eines Beispiels demonstriert. Im Zuge der Pressung zwischen mehreren Lagen von gut saugfähigem Papier werden die Sammelstücke schonend getrocknet. Durch den Wasserentzug bleiben die Pflanzen sehr

lange haltbar (es verändern sich zum Teil die Farben). Die ältesten erhaltenen Herbarien sind einige hundert Jahre alt. Es ist wichtig, die Pflanzen möglichst eben zwischen die Saugblätter zu legen. Werden dazu alte Telefonbücher oder Bücher verwendet, dann die Pflanzen jedenfalls zwischen zwei saugfähige Extrablätter legen. Die Bücher werden daraufhin gut beschwert, sodass die Pflanzen in eine Ebene gepresst werden.

Jetzt starten wir zum ersten Sammelausflug in den Garten, die Wiese vor dem Haus, in den nächstgelegenen Park. Für Anfänger ist es einfacher Pflanzen mit zarten Blättern und Blüten selbst (keine dicken Blütenköpfe) zu nehmen. Gut gelingt auch das Sammeln und Pressen der Blätter von Laubbäumen im Herbst. Es kann auch ganz gezielt die Aufgabe zur Suche nach bestimmten Pflanzen gestellt werden, z. B. Heilkräuter.

Die Pflanzenschatze werden sorgfältig gepflückt, in einen Korb gelegt und sollen möglichst unbeschädigt nach drinnen gelangen. Damit man sich die schönsten Exemplare zum Pressen aussuchen kann, von jeder gewünschten Pflanze mehrere mitnehmen, auch besondere Teile wie die Blätter der Grundrosetten oder verblühte Samenstände oder Früchte bereichern die spätere Verwendungsmöglichkeit.

Jede Person presst so viele Pflanzen, wie sie möchte, in ihrem zugeteilten Buch Platz haben bzw. je nach vorhandener Zeit. Es können die Bücher aller Teilnehmenden gemeinsam gestapelt und nur einmal ordentlich beschwert werden. Ein guter Ort zum Trocknen sollte luftig und trocken sein, damit es nicht zu Schimmelbildung oder Fäulnis kommt. Wenn die Pflanzen sehr wasserhältig sind, nach einigen Tagen umschichten und dabei das Saugpapier erneuern. In ca. 14 Tagen bis zu zwei Monaten ist dann der Trocknungsprozess fertig. Die Pflanzen können jetzt kreativ weiterverwendet werden.

Was braucht zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Sammelpaziergänge lassen sich gut in Wochen- oder Monatsroutinen einfügen. Sie können auch individuell umgesetzt werden.

Für die weitere Verwendung gibt es zahlreiche Möglichkeiten, z.B.:

Aus den getrockneten Pflanzenteilen lassen sich schöne Natur-Collagen herstellen. Dazu nach Lust und Laune kreativ aufkleben und als Bild in einen Rahmen geben und im Zimmer, Gruppenraum oder als Ausstellung aufhängen. Zur Erhöhung der Gestaltungsvielfalt an Formen, Farben, Größen das Sammelgut eines Jahres verwerten.

Wir schaffen unser eigenes Herbarium für naturkundliche Studien. Zum Beispiel legen wir ein Herbarium aller Kräuter an, die wir für unsere Gesundheit oder Schönheit im Therapiegarten haben oder in der Natur der Umgebung finden. So können wir sie besser kennenlernen und haben jederzeit ein Anschauungsbeispiel zur Hand. Dazu ein schönes Exemplar je Heilkraut auf einen Bogen kleben, mit Namen schön beschriften und folieren. Mit der Schutzfolie können einzelne Bögen auch zur Erkundung bei Spaziergängen oder in den Garten mitgenommen werden. Die Sammlung ist auch als schöne und lehrreiche Ausstellung zu verwenden, kann auch anderen bzw. öffentlich gezeigt werden.

Aus gepressten, aufgeklebten und folierten Pflanzenteilen lässt sich mittels zweier sehr ähnlicher Exemplare ein nützliches Memory herstellen. Damit können wir spielerisch unsere Pflanzenkenntnisse erweitern, dazu Geschichten erzählen oder schreiben etc.

In Hobbyläden gibt es Pflanzenpressen aus Holz zu erwerben. Wer über eine Holzwerkstatt verfügt, kann diese auch gemeinsam selber anfertigen. Das Prinzip ist einfach: aus Holzleisten zwei Platten gitterförmig zusammennageln (oder fertige Holzgitter entsprechend zuschneiden). Zwischen diese werden dicke Papierlagen mit den Pflanzen gelegt und das ganze Paket dann mit einem oder zwei Spannrömpfen fest verschnürt. Ganze Holzplatten sind nicht zu empfehlen, da es hier wegen der geringeren Luftdurchlässigkeit leichter zu Schimmel oder Fäulnis kommt.

Dieses Beispiel stammt von: Elisabeth Plitzka.

4.19. Frühling bis Herbst – Alles Pesto aus der wilden Kräuterküche (einfache Köstlichkeiten aus frischen Kräutern)



Alles Pesto aus der wilden Kräuterküche
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Geeignet für Settings in Kleingruppen. Sehr tauglich in Einrichtungen, wo auch gemeinsames Essen möglich oder gewünscht ist.

Voraussetzung ist eine minimale Küchenausstattung. Zum Sammeln der Wildkräuter braucht es geeignete ungedüngte, schadstofffreie Plätze.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Vielfältige Kommunikationsmöglichkeit über den gesamten Projektverlauf (Erfahrungswissen und handwerkliche Tipps austauschen, gemeinsam eine Aufgabe erfüllen, unterschiedliche Vorlieben kennen lernen)
- Unterschiedliche Fähigkeiten einbringen oder erlernen können
- Erweiterung des Erfahrungsschatzes durch Erkennen und Verwenden von Wildkräutern
- Wertschätzung für die Schätze der Natur, die uns ohne Mühe und Arbeit geschenkt sind und die wir oft als unwert (Unkräuter) missachten oder vernichten
- Schulung der vielfältigen Geschmacks- und Geruchswahrnehmung

Die erzeugten Köstlichkeiten werden entweder sofort gemeinsam vernascht oder können abgefüllt in kleinen Gläsern mit nach Hause genommen oder verschenkt werden.

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Mit Frühlingsbeginn stehen die ersten Wildkräuter zur Verfügung. Dann kann bis zum Spätherbst aus dem Vollen geschöpft werden. Die in den Rezepten angegebenen Wildkräuter kommen häufig vor und sind leicht zu erkennen. Einmal auf den Geschmack gekommen, lassen sich unzählige Variationen mit den genannten und anderen grünen Wildkräutern (Giersch, Rucola, Gundelrebe...) herstellen. Ebenso sind Varianten mit Würzkräutern aus dem Garten (Basilikum, Petersilie, Minzen...) oder gemischte Formen möglich.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Kräuter sammeln und alle weiteren Zutaten besorgen. Je nach Beschaffungsaufwand	Menge so einteilen, dass Schneiden, Abfüllen und Etikettieren in einer Einheit/in einem Durchgang umgesetzt werden kann. 50-60 min	Aufräumen, Abwaschen, Putzen. 30 min	keiner

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Wildkräuter sowie andere Zutaten – siehe Rezepte
- Arbeitstisch
- Schneidbretter und gute Messer
- Mixer, Käsehobel
- Rührschüsseln, Teigspachtel, Löffel
- Zum Sammeln: Körbe und ev. Scheren

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Je nach Materialzukauf (Öl, Nüsse, Käse, ...) und Art der Verwendung (Brot zum sofort Essen, Gläser zum Abfüllen für Aufbewahrung).

Wie gehe ich es an? – Durchführung

In einem eigenen Arbeitsschritt können die Wildkräuter gemeinsam gesucht, bestimmt und gesammelt werden oder von der Leitungsperson mitgebracht werden.

Wichtige Prinzipien für Wildkräuterköche: Wir sammeln nur, was wir zweifelsfrei erkennen können und nur an Plätzen, die frei sind von Schadstoffeinträgen (Düngemittel, Pestizide, Abgase) oder Verschmutzungen (Ruß, Hundekot...). Wir sammeln am besten bei trockenem, sonnigem Wetter ab dem späten Vormittag (höherer Wirkstoffgehalt!).

Bevor wir unsere Wildkräuterschätze verwenden, werden sie gesäubert und von eventuellen Fremdpflanzen befreit. Sollten sie gewaschen werden, müssen sie zur Erzielung einer besseren Haltbarkeit unbedingt zuerst vollkommen trocken werden, bevor sie mit Fett in Verbindung kommen. Beim Frischkonsum des Pesto ist das nicht erforderlich.

Im nächsten Schritt zerkleinern wir die Pflanzenteile möglichst fein mit dem Messer auf einem Schneidbrett. Dann kommen diese zusammen mit den anderen festen, ebenfalls zerkleinerten (geriebenen, zermörserten) Zutaten in eine Rührschüssel. Locker durchmischen. Dann erst nach und nach das Öl dazumengen und mit der Hand oder dem Mixer zu einer glatten, saucigen Crème verrühren. Eventuell noch mit Salz abschmecken (je nach Schärfe des verwendeten Käse) und fertig ist der Genuss! Die einfachste Sofortverwendung des Pesto ist, dieses auf getoastetes oder saftiges Weißbrot zustreichen. Dazu schmeckt dann ein frischer, säuerlicher Apfel oder knackiger Salat. Auch Bruschetta (weißes Baguette mit klein gehackten Paradeisern) kann mit einem Tupfer Pesto obendrauf verfeinert werden. Die klassische Variante ist Pasta (also Nudeln) mit Pesto. Süße Pesto sind lecker zu Vanilleeis oder zu Joghurt.

Soll ein Pesto aufbewahrt werden, dieses mit einem Löffel in sehr saubere, trockene Gläser geben. Oben darauf noch einen Ölfilm gießen, sodass alle festen Bestandteile bedeckt sind. Gut verschließen und kühl aufbewahren.

Hübsche Etiketten können sehr einfach selbst hergestellt werden. Dies kann z.B. ein Teil der Gruppe übernehmen, während der andere rührt und abfüllt. Dazu nehmen wir einen A4-Bogen mit Klebeetiketten und bemalen diesen großzügig mit Buntfarbstiften. Das so ‚eingefärbte‘ Papier wirkt sehr individuell. Wir schreiben dann auf jedes Etikett mit einem Filzstift den Namen des Pesto und kleben diese auf die Gläser. Weitere Verzierungen mit bunten Bändern oder einem zugeschnittenen Stofftuch machen sich auch sehr hübsch.

Was braucht's zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Pikante Rezepte

Vogelmiere und Brunnenkresse klein schneiden, mit Oliven- oder Walnussöl und fein gehackten Walnüssen vermengen. Brennnessel, Knoblauchsrauke, Breit- und Spitzwegerich klein schneiden. Dazu fein gehackte Pinienkerne, geriebenen Parmesan und Olivenöl. Abschmecken mit einem Spritzer Zitrone. Bärlauchpesto wird mit etwas Brennnessel und Spitzwegerich milder. Distelöl erhöht die fruchtige Komponente.

Süße Variante

Ackerminze und Zitronenmelisse fein hacken. Diverse Nüsse wie Kürbiskerne, Pinienkerne, Walnüsse ebenfalls hacken und mit Rohrzucker karamellisieren. Zu den Kräutern geben und dann mit Kürbiskernöl und Schlagobers nach Gefühl zu einer weichen, cremigen Paste vermengen.

Variante Blütenpesto

Blütenmix oder sortenreine Blüten (insbesondere stark duftende, z.B. Rosen, Veilchen) klein schneiden, mit etwas Honig und Öl pürieren, fein geriebene Nüsse/Mandeln/Sesam dazugeben und vor dem Einfüllen in Gläser nochmals alles gut durch pürieren.

Wichtig zur Haltbarkeit

Gläser nicht zu voll mit Pesto füllen, damit vor dem Verschließen noch ausreichend Platz für das Auffüllen mit einer konservierenden Ölschicht ist. Dunkel und kühl lagern.

Dieses Beispiel stammt von: Elisabeth Plitzka.

4.20. Herbst – Zweiggefüge aus Garten- Fundstücken



Die Zweige werden miteinander verbunden ...
© Solveig Kelber



... und anschließend ...
© Solveig Kelber



... reichlich verziert.
© Solveig Kelber

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Für zwei Personen durchführbar.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Gemeinsames Lösen von Problemen
- Spielerische Auseinandersetzung mit den Früchten eines Gartens
- Kommunikation nonverbal und verbal erleben

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Im Herbst

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Sammeln, suchen und finden von Material. 45 min	Materialien säubern, Blumen putzen, das Werkstück zusammenfügen. 1 Stunde	Einen geeigneten Platz finden, an dem das Zweiggefüge stehen und bewundert werden kann. 10 min	keiner

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Ausgewaschene Wurzeln
- Hirse
- Alliumgewächse, frisch und trocken
- Früchte des Götterbaums
- Früchte des Blauglockenbaums
- Früchte des Trompetenbaums
- Schilf
- Sonnenblumen
- Strohblumen
- Lampionblumen
- Hortensien
- Rebdraht

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

2 Euro für den Draht, alles andere kann gesammelt werden.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Das Zweiggefüge ist gemeinsam leichter zu bewältigen, da es einige Zeit brauchen kann bis eine gewisse Stabilität erreicht ist. Die Äste oder Wurzeln müssen jeweils an mindestens zwei Stellen gekreuzt und miteinander verbunden werden. Vorher muss im Miteinander geklärt werden, wie groß unser Werkstück werden soll und welche unsere Materialien sind.

Gemeinsame Arbeit schult das Kooperationsvermögen: Wer hält, wer nimmt einen Draht in die Hand, wo finden unsere Fundstücke einen Platz, wie müssen wir die Wurzeln fixieren, damit wir genügend Halt in das Werkstück bekommen. Je verzweigter Gehölze sind, umso mehr Verbindungen sind nötig. Bei sehr dichten Verästelungen ist manchmal Ausschneiden erforderlich. Altes Holz sieht oft toll aus, gibt aber keinen Halt, wenn es morsch oder brüchig ist. Je größer und schwerer ein Objekt ist, umso mehr und festere Verbindungen sind nötig. Ist nur wenig Festigkeit nötig, können Schnur, Bast, Zierdraht verwendet werden. Für eine mittlere Festigkeit ist Rebdraht gut geeignet. Kabelbinder und Verschraubungen bieten eine sehr hohe Festigkeit.

Was braucht's zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Im Beispiel auf den Fotos sind Wurzeln das Grundgerüst. Obstbaumgehölze oder andere sind genauso geeignet. Die übrigen Materialien sind hineingehängt, durchgesteckt und in jedem Fall an das Gerüst an zwei Stellen gebunden. Es lassen sich auch frische Blumen in die Gestaltung mit einbeziehen. Dann braucht es allerdings eine große Schale, in der das Gerüst steht, um so mit Wasser versorgt zu werden. Aus Obstbaumschnitt lassen sich Raumteiler konstruieren, die in die Reagenzgläser gehängt werden können, um diese mit Blumen zu bestücken. Im Frühling ist auch eine Alternative mit Zwiebelblumen denkbar. Diese werden von der Erde befreit, mit Moos umwickelt und in den Raumteiler gehängt. Regelmäßiges Sprühen nicht vergessen, damit die Wasserversorgung gegeben ist.

Dieses Beispiel stammt von: Solveig Kelber, LOK-Unverblümt, Krongasse 19, 1050 Wien.

4.21. Herbst bis Frühling – Einen bunten Frühling pflanzen (Fröhliche Frühlingstöpfe mit Blumenzwiebeln)



Einen bunten Frühling pflanzen
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Zahl der Teilnehmenden flexibel, je nachdem wie viele Personen an der Gestaltung eines Topfes beteiligt sind (jede Person macht ihren individuellen Topf, eine Kleingruppe von 3 – 5 Personen arbeitet zusammen an einem Topf).

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Sensomotorische Schulung (verschiedene Zwiebelgrößen, oben- unten erkennen, ...)
- Kreative Ausdrucksmöglichkeit (Farbkombinationen, mehrlagige Befüllung)
- Unterschied zwischen Einzelarbeit versus Teamarbeit erleben/entscheiden
- Emotionales und kognitives Erleben des Jahreskreislaufes (der Weg von der Zwiebel bis zur Blüte und zur neuerlichen Zwiebel, im Heute Vorfreude auf Zukunft empfinden...)
- Einen Beitrag zur Verschönerung des Lebensumfeldes selber leisten können

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Blumenzwiebeln für die Frühjahrsblüte werden ab Oktober bis Ende November gesteckt.

Da wir Töpfe verwenden (das heißt auch drinnen arbeiten können), können wir auch bis zum Abverkauf in den Gartencentern zuwarten. Bei großem Mengenbedarf kann auch lose Ware im Online-Versand kostengünstiger erworben werden.

Wie lange braucht's? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Material beschaffen, Erdmischung vorbereiten. Je nach Beschaffungsaufwand.	Je nach Anzahl der Teilnehmenden und Töpfe. ca. 1 Stunde	Aufräumen, in Innenräumen, auch säubern. 15 min	Ab und zu Feuchtigkeit kontrollieren und nachgießen. 15 min

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht's dazu? – Benötigtes Material

- Töpfe (gebrauchte Plastiktöpfe gibt es in Gärtnereien geschenkt, sorgfältig reinigen)
- Verschiedene Blumenzwiebeln (Narzissen, Tulpen, Krokusse,)
- Blumenerde (eigene Gartenerde)
- Sand, Kies
- Eventuell Arbeitshandschuhe
- Etiketten (statt gekaufter Plastiksticker z.B. im Sommer Holzstiele von Eislutschern dafür sammeln)
- Wasserfeste Stifte (Bleistift hält auch gut)

Was kostet's mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Je nach Zukaufverfordernis für Töpfe, Erde, Blumenzwiebeln unterschiedlich.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Zur Einstimmung wird Erfahrungswissen zum Zwiebelpflanzen eingeholt und ausgetauscht. Seitens der Gruppenleitung können auch botanische Informationen (z.B. was kennzeichnet eine Zwiebel, wie erkenne ich oben und unten,) und Geschichten z.B. zur Herkunft/Entdeckung der Zwiebeln für unsere Gärten eingespielt werden.

Zum Kennenlernen der einzelnen Zwiebeln sind diese entweder noch in der Kaufpackung (jeweils mit Bild und Namen) am Tisch bereitgelegt, oder in Schalen mit Namen lose präsentiert. Damit man sie an der Form erkennen und unterscheiden lernt, sie vorab einmal angreifen und daran riechen kann, genügt auch eine Demonstrationszwiebel je Art. Diese kann auch halbiert werden, um den Zwiebelaufbau zu studieren.

Wenn die Erde im Vorhinein noch nicht pflanzfertig abgemischt wurde, kann dies entweder von der Gruppe gemeinsam gemacht werden oder jede Person mischt sich ihre Erde mit Sand/Kies im Topf selber durch. Wenn genug Platz ist und auch Schmutz gemacht werden darf (im normalen Innenraum ist das eventuell nicht möglich) ist dieser vorbereitende Arbeitsschritt eine zusätzliche, für Viele eine lustvolle Erfahrungsdimension.

Für die Pflanzung füllen wir den Topf so mit Erde, dass die dicksten Zwiebeln ca. 2 mal so hoch mit weiterer Erde bedeckt werden können, wie ihr Umfang ist (z.B. Tulpen und Narzissen liegen je nach Stärke ca. 10 cm unter der Erde, Krokusse ca. 6 cm). Die Erde etwas festklopfen und dann dicht an dicht die Zwiebeln mit der Spitze nach oben fest hineinsetzen. Eventuell kontrolliert die Leitungsperson, ob die Zwiebeln richtig und gut sitzen, bevor dann mit Erde aufgefüllt wird.

Die Aufgabe kann erweitert werden, indem nach den großen Zwiebeln etwas Erde kommt, und in diese zweite Ebene dann noch eine weitere Lage kleine Zwiebeln. So kann die Blühzeit des Topfes verlängert werden – zuerst blühen die Krokusse, dann kommen die Tulpen und Narzissen. Jeder Topf wird noch mit einem Stecketikett mit Namen der eingesetzten Zwiebeln, dem heutigen Datum und bei Individualtöpfen auch dem Namen der Person versehen.

Die Töpfe müssen draußen kühl und dunkel überwintern (für die Blüte braucht es einen Kältereiz). Dazu wird ein geschützter Platz (an der Hausmauer, Schuppeneck, ...) gewählt, stellt sie eng an eng und hüllt sie mit Laub oder Stroh rundherum ein. Dazu kann man auch z.B. alte Obststeigen verwenden und einige Töpfe zusammenstellen. Damit das Laub nicht davonfliegt, Reisigzweige oder Schilfmatten etc. darüber legen. Eine andere Methode ist, die Töpfe in leeren Gartenbeeten einzugraben. Wichtig ist jedenfalls, dass noch angegossen wird und dass die Zwiebeln auch über den Winter nicht austrocknen. In längeren trockenen Phasen daher ab und zu mit dem Finger die Feuchtigkeit der Erde kontrollieren und bei Bedarf nachgießen.

Was braucht's zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Zur Einbindung des Projektes in den Jahreskreislauf können mit den folgenden Tätigkeiten weitere Einheiten gestaltet werden:

1. Wer dem Frühling vorgeifen will, kann die Töpfe an helle, warme Plätze ins Haus holen, sobald sich die ersten Spitzen zeigen. So lässt sich Tag für Tag dem raschen Austreiben zuschauen. Zur Verschönerung können die Töpfe gut mit Zapfen, Moos, Schneckenhäuschen, Rindenstücken etc. aufdekoriert werden. Unschöne Plastiktöpfe entweder in Übertöpfen platzieren oder mit bunten Manschetten aus z.B. Krepppapier aufpeppen und mit Bastbändern festbinden.
2. Wenn man dieses Projekt jährlich durchführen kann/will, werden die Zwiebeln nach dem Abblühen in den Töpfen belassen, wo sie bis zum Sommer ihre oberirdischen Teile einziehen. Nach der Blüte unbedingt die Köpfe abschneiden (die sonst stattfindende Samenbildung erfordert zu viel Kraft), Stängel und Hüllblätter keinesfalls abschneiden, sie enthalten jene Nährstoffe, die sich die Zwiebeln als Nahrungsdepot für die nächste Saison zulegen müssen. Im Sommer die Töpfe dann leeren, die Zwiebeln säubern und teilen und bis zur neuerlichen Pflanzung trocken, dunkel und möglichst kühl lagern. So wird bereits für kostenloses Pflanzgut für den Herbst vorgesorgt.

Dieses Beispiel stammt von: Elisabeth Pletzka.

4.22. Winter – Wintervitalität mit Sprossen aus dem Glas (gegen Wintermüdigkeit mit Keimlingen hochstarten)



Selbst im Winter können wir gartentherapeutisch arbeiten.
© Natur im Garten/Alexander Häiden

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Diese Tätigkeit eignet sich am besten in Institutionen mit gleich bleibenden Gruppen, da sich der Herstellungsprozess über mehrere Tage verteilt bzw. auch laufend wiederholt und damit gut in Routinen eingebaut werden kann.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Motivationsschub für den nächsten Tag – Nachschauen, was sich getan hat!
- Freude über sichtbares Wachstum im Gegensatz zur Ruhe in der lichtarmen Winterzeit
- Erkenntnis, wie aus wenig (kleinem Samenkorn) eine gesunde, schmackhafte Würze wird
- Gemeinsame und individuelle Verantwortung erkennen (Die Gläser können z.B. zur Pflege und Beobachtung auch mit auf das eigene Zimmer genommen werden.)
- Erfolgserlebnis durch Anwendung und Schulung einfacher, alltagstauglicher Handgriffe

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Winter, wenn draußen der Garten ruht (nichts zu tun ist) und wir für unsere gesunde Ernährung frische Vitalstoffe brauchen.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Alle Materialien beschaffen (Baumarkt, Samen - am besten im Naturkostladen). Gläser vorreinigen (auskochen) 15-20 min	Einführung 15 min Alle Arbeitsschritte bis Befüllen und Durchspülen ca. 30 min	Gemeinsames Aufräumen. ca. 15 min	Täglich mind. 1x durchspülen: Wenn von den Klientinnen bzw. Klienten selber gemacht, fix in den Tagesablauf einbauen. ca. 5 min Wenn von einer Person alle gespült werden, geht es rationeller. Grundsätzlich abhängig von der Zahl der Gläser.

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Pro teilnehmender Person 1 sauberes Einmachglas (mind. 0,25l)/leeres Gurkenglas oder ein paar größere Gläser für alle (jede Sprossenart in einem eigenen Glas)
- Festes, feines Fliegengitter
- Dicke Gummiringerl
- Scheren
- Löffel zum Einfüllen
- Samen (ungebeizt) z.B. Getreide wie Weizen, Hafer, Gerste, Roggen, Mais; Ölsaaten wie Senfkörner und Rettich; Hülsenfrüchte wie Mungobohnen (Sojabohnen), Erbsen, Linsen.
- Etiketten oder Kärtchen und Stifte zum Beschriften

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Ca. 5- 6 Euro für die Beschaffung einer Bio- Keimmixpackung bzw. von Getreide.
Ev. ungebeizte Biogetreidekörner oder Hülsenfrüchte aus der Hausküche beschaffen.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Einführung in die Sprossenkunde:

Trockene Samen sind sehr lange haltbar. Wenn diese jedoch die richtige Kombination aus Feuchtigkeit und Temperatur vorfinden, beginnen sie zu keimen. Aus dem Ruhezustand beginnt Aktivität. Zuerst quillt der Samen auf, dann entsteht die Keimwurzel und aus der Hülle entspringt das Keimblatt – der Anfang neuen Pflanzenlebens ist vollbracht! Die zierlichen Keimlinge halten für

das weitere Wachstum der Pflanze ein gefülltes Kraftpaket bereit. Sie stecken voller Vitalstoffe, die für unsere Gesundheit sehr wertvoll sind. Mit ihren Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Antioxidantien, Phytohormonen und weiteren phytotherapeutischen Substanzen bereichern sie unsere Winterernährung.

Zuschneiden des Fliegengitters in Quadrate ca. 20 x 20 cm (Größe je nach Glas, der Stoff soll gut über die Glasöffnung reichen).

Auswahl und Einfüllen der Samen bis ca. zu einem Drittel des Glases. Nicht zu viel einfüllen, denn das erschwert die Durchspülung, da die Sprossen beim Keimen größer werden und Luftraum brauchen.

Das Fliegengitter über das gefüllte Glas legen und mit einem starken Gummiringerl fixieren. Zum sicheren Halt können auch zwei oder drei Gummiringerl verwendet werden.

Wenn verschiedene Samen verwendet werden, bitte Gläser beschriften. Dazu entweder an das Gummiringerl ein Kärtchen binden (bleibt beim Spülen besser trocken) oder ein Etikett auf das Glas kleben. Aufgestellte Kärtchen vor dem Glas bedürfen mehr Sorgfalt, damit es nicht zu Verwechslungen kommt.

Das Glas jetzt mit frischem, kaltem Wasser bis zur Hälfte befüllen. Dann die Samen mehrmals gut durchspülen. Dazu das Glas auf den Kopf stellen, damit das Wasser gut abfließen kann, dann wieder neu mit Wasser auffüllen und wieder vollständig ablaufen lassen. Bei sehr großen Samen hilft es, diese über einige Stunden (1 Nacht) eingeweicht zu lassen und erst später/am nächsten Tag beim ersten Durchspülen das überschüssige Wasser abzuleeren. Die Samen sollen weder im Wasser liegen, noch vertrocknen.

Die Gläser an einen warmen Ort stellen (Zimmertemperatur), damit die Keimung in Gang kommt. Gut ist z.B. ein Platz oben auf einem Schrank unter der Decke, denn dort ist mehr Wärme. Licht ist erst für die Chlorophyllbildung erforderlich, d.h. es genügt, die Keimlinge ab der Blattbildung, zumindest jedoch ein paar Stunden bzw. einen Tag vor dem Aufessen ans Licht zu stellen. Je nach Samen ist der Keimling in 3 – 5 Tagen zum Vernaschen bereit!

Was braucht's zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Am besten ist es, die Samen einzeln anzusetzen und nicht zu vermischen. Einerseits aus praktischen Gründen, da die gleichstarken auch gleichzeitiger keimen werden. Andererseits kann so ihr Unterschied nicht nur im Geschmack besser erspürt werden, sondern auch die Formen der Keimung können gut beobachtet werden.

In der Gruppe entsteht verkostbare Vielfalt, indem einzelne Personen jeweils einen anderen Samen pflegen und hegen.

Das Keimen in Gläsern ist sicherer als in einer Schale. In der Schale ist es viel schwieriger, die richtige Feuchtigkeit zu gewährleisten. Das Glas lässt sich zudem gut durchspülen und hält durch seine Form auch eine Luftfeuchtigkeitsreserve bereit.

Tipp: Das Spülwasser ist gutes Gießwasser für Jungpflanzen oder Zimmerpflanzen.

Dieses Beispiel stammt von: Elisabeth Plitzka.

4.23. Winter – Winterliches Kerzenlicht



Das Material wird zusammengelegt.
© Solveig Kelber



Erstellung der Grundstruktur
© Solveig Kelber



Verzierung der Struktur
© Solveig Kelber



Die Kerze ist fertig.
© Solveig Kelber

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Für eine Person, aber auch in der Gruppe mit bis zu acht Personen durchführbar, hängt stark von der Kompetenz der handelnden Personen ab.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Training der sensomotorischen Fähigkeiten
- Koordination beider Hände: der Draht reißt leicht, gleichzeitig müssen Blätter gehalten werden

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Im Winter.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Materialien und Draht auswählen und auf dem Tisch bereitstellen. 10 min	Umwickeln der Gläser mit Zierdraht und Zubehör. 30 min	Alles wird an seinen Ort zurückgebracht. 10 min	keiner

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Glas
- Verschiedene Zierdrähte
- Sterne
- Skelettblätter
- Rinde

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

4 Euro.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Die verschiedenen Materialien werden auf dem Tisch ausgebreitet, die Skelettblätter werden um das Glas gelegt, eine Hand hält diese fest und die andere umwickelt die Blätter mit Draht.

Wenn die Blätter fest sind, werden mit der gleichen Methode die Sterne und die Rinde um das Glas angelegt. Wichtig ist, dass alles fest sitzt und nicht einfach hinunterrutscht.

Als Abschluss wird ein Teelicht ins Glas gestellt. Um die Hitzeentwicklung zu dämmen, können Sand oder Steine ins Glas geschüttet werden.

Was brauchts zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Je nach Kompetenz der Klientinnen und Klienten können die Blätter und das Zubehör auch von der anwesenden Fachkraft gehalten werden, bis eine gewisse Festigkeit vorhanden ist.

Eine Abwandlung als Sommerwindlicht mit Blütenblättern und Gräsern, alles aus dem eigenen Garten kann sehr reizvoll sein.

Dieses Beispiel stammt von: Solveig Kelber, LOK-Unverblümt, Krongasse 19, 1050 Wien.

4.24. Winter – Gesteckter Adventkranz



Das Material wird zusammengelegt.
© Solveig Kelber



Der Kranz wird rundum besteckt ...
© Solveig Kelber



... bis die Steckmasse vollständig bedeckt ist ...
© Solveig Kelber



... und der Kranz eine gleichmäßige Einheit bildet.
© Solveig Kelber

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Für jeweils eine Person, lässt sich aber auch in einer Gruppe von bis zu acht Personen anfertigen.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Förderung der feinmotorischen Fähigkeiten
- Auseinandersetzung mit gestalterischen Fähigkeiten
- Verminderung psychosomatischer Symptome
- Steigerung des Selbstvertrauens

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Im Winter in der Adventzeit.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Steckschaumunterlage ins Wasser legen, sich voll saugen lassen, Materialauswahl und Vorbereitung des Arbeitstisches. 30 min	Rundherum den Kranzkörper mit den Materialien ausstecken, bis ein halbrunder Kranzkörper gestaltet ist und keine Steckmasse mehr sichtbar ist. 2 Stunden	Arbeits Tisch aufräumen, den Kranz an einem guten Ort platzieren. 15 min	Nachwässern des Kranzes: Die Haltbarkeit des Kranzes lässt sich so verlängern. 5 min

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

Kranzunterlage aus Steckmasse:

- Draht
- Kerzen
- Lorbeer-Schneeball
- Olive
- Brunia
- Früchte des Blauglockenbaums
- Verschiedene Sterne
- Klematisranken

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

15 Euro.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Der Kranz aus den Fotos ist gesteckt. Dazu wird die Steckschaum-Kranzunterlage in einer Wanne gewässert. Sie sickert mit der Zeit langsam ein und darf nicht in das Wasser gedrückt werden, da sonst trockene Stellen im Kranzkörper bleiben.

Alle Materialien werden für den Kranz auf den Tisch bereit gelegt. Der Kranz wird Stück für Stück gearbeitet. Die pflanzlichen Materialien sind kreuz und quer gesteckt. Wichtig ist, dass die Steckmasse verdeckt ist und die Materialien harmonisch gestreut.

Es muss ein harmonisches Verhältnis zwischen Kranzöffnung und Kranzkörper geschaffen werden. Grundlage ist der Goldene Schnitt. Die Kranzöffnung darf nicht kleiner sein, als der Kranz in seiner größten Ausdehnung breit ist.

Im Unverblümt kommt es allerdings oft weniger auf die vollendete Form an, sondern darauf, dass ein sauber gearbeitetes Werkstück entsteht, welches die Klientin oder den Klienten und auch die Kundschaft zufrieden stellt.

Zum Abschluss werden die Kerzen auf Draht gesteckt und dann im Kranzkörper fixiert. Dabei dürfen keine Drähte an der Unterseite des Kranzes austreten, oder sie müssen umgebogen und zurückgesteckt werden. Damit die Kerzen nicht brechen, ist es hilfreich, die Spitzen des Drahtes mit einem Feuerzeug anzuwärmen, bevor sie in die Kerze gesteckt werden.

Was braucht zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Der Adventkranz ist zum ersten Mal 1839 bei Johann Wichern in Hamburg im Rauhen Haus schriftlich belegt. Dieser hatte 19 kleine rote und vier dicke weiße Kerzen. Mit großer Wahrscheinlichkeit hat Johann Wichern als Erster den Adventkranz im europäischen Raum eingeführt und bekannt gemacht.

Der Kranz steht als Form ohne Anfang und Ende für die Unendlichkeit. Die immergrüne Farbe der Koniferen ist die Farbe der Hoffnung. Die Gehölze stehen für den Sieg über den Winter. Die Kerze, das Licht ist das Symbol für den Frieden, Leben und Weihnachten.

Bei der Fertigung des gesteckten Adventkranzes hat sich eine spontane Arbeitsteilung ergeben. Eine Klientin setzte sich zu der Werkenden dazu und drahtete die Walnüsse an. Sie steckte mit der Zange ein Stück Steckdraht in die Walnuss. Einen eigenen Kranz wollte sie nicht gestalten. Sie wollte nur zuschauen und hat dabei eine sinnvolle Tätigkeit für sich entdeckt.

Ein Blütenkranz lässt sich natürlich das ganze Jahr hindurch auch ohne Kerzen gestalten. Die Blüten haben, wenn sie kurz verarbeitet sind, in der Steckmasse eine sehr gute Haltbarkeit.

Dieses Beispiel stammt von: Solveig Kelber, LOK-Unverblümt, Krongasse 19, 1050 Wien.

4.25. Winter – Rank Obelisk aus Weide



Löcher in die Baumscheibe bohren
© Susanne Pflügl



Die Äste werden sortiert ...
© Susanne Pflügl



... und abhängig von ihrer Dicke und Länge eingebracht.
© Susanne Pflügl



Der Obelisk ist fertig.
© Susanne Pflügl

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Diese Tätigkeiten lassen sich alleine, oder auch in der Gruppe durchführen. Wobei auch in der Gruppe am besten jede Person an seinem eigenen Werkstück flechtet. Die Personen sollten über eine gute Feinmotorik in den Händen verfügen.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Beweglichkeit der Hand: Weiden flechten (feinmotorische, gezielte, bewusste, koordinierte Handarbeit)
- Bewusste Sinnliche Wahrnehmung: Ertasten der materiellen Struktur/Weide, Visuelle Wahrnehmung
- Fertigkeiten aneignen: einfacher Umgang mit Gartenwerkzeug, Umgang mit Naturmaterial; Weide ist nur begrenzt lagerbar, verändert ihre Struktur und trocknet ein
- Aufmerksamkeit fokussieren: Weiden flechten erfordert konzentriertes, genaues Arbeiten
- Verbesserungen von Denken, Kreativität: Ideen, Konzepte und Vorstellungen formulieren, z.B. wie der Obelisk aussehen und zu handhaben sein soll, und dadurch Selbstvertrauen gewinnen.
- Interpersonelle Interaktionen: Ideenaustausch mit anderen, Umgang mit Anerkennung und Kritik, Respekt, Wärme, Wertschätzung und Toleranz

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Dezember bis Jänner.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Je nach Gruppe der Teilnehmenden und Menge unterschiedlich.

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Besonderes
Weide sammeln/kaufen. Weide nach Größe sortieren. 1-2 Stunden	Weide flechten. 1-2 Stunden	Wenn die Weiden eingetrocknet sind und brechen, können sie im Wasser eingeweicht werden.
Grundgerüst herstellen: In eine Baumscheibe Löcher bohren. 1-2 Stunden		

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Frische Triebe z.B. von Korbweide, Purpurweide, Hartriegel: gelb- oder rotholzige
- Gartenschere
- Bindfaden, Draht, Spagat, Bast oder ähnliches
- Drahtschere
- Grundgerüst: Baumscheibe und Schablone (dünnes Sperrholz) mit eingebohrten Löchern
- Karton, Stift, evtl. Zirkel oder Teller als Schablone

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Etwa 25 Euro, je nachdem ob auch Werkzeug gekauft werden muss oder nur Material. Frische Triebe können kostenlos sein, oder man zahlt bis zu 5 Euro pro Bund beim Selberschneiden. Eine Gartenschere kostet je nach Qualität 3-25 Euro. Faden und Drahtschere gibt es um etwa 3-5 Euro. Baumscheiben, bzw. Holzstücke können entweder bei Holzarbeiten oder von Landwirtinnen bzw. Landwirten ergattert werden, oder im Baumarkt gekauft werden (etwa 10 Euro).

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Einführung ins Thema Weidenflechten

Früher war das Flechten mit Weide vor allem im ländlichen Raum sehr verbreitet. So entstanden Körbe in verschiedensten Variationen für den Hausgebrauch oder auch zum Verkauf. Mit wenigen Handgriffen lässt sich ein Weidenobelisk aus frischen Ruten flechten, und kann mit Kletterpflanzen berankt oder je nach Jahreszeit geschmückt den Garten, Balkon oder Hauseingang verschönern.

Weiden ernten bzw. kaufen

Die Weidenruten mit einer Gartenschere abschneiden. Alle störenden Seitentriebe entfernen und die Ruten nach Länge und Stärke sortieren.

Grundgerüst und Schablone anfertigen

Zuerst wird auf eine Baumscheibe und ein Stück Sperrholz ein Kreis gezeichnet. Nun werden darauf im Abstand von etwa 3cm die Punkte zum Anbohren markiert; Hier sollte darauf geachtet werden, dass am Ende eine ungerade Anzahl an Löchern gegeben ist.

Dieses Grundgerüst erleichtert später das Flechten, da die Senkrechten Weidentriebe ihre Form besser behalten. Alternativ können die Ruten auch in einen Kübel mit Blumenerde gesteckt und oben zusammengebunden werden.

Weide flechten

Das Grundgerüst (die Baumscheibe samt Schablone) dient als Steckhalter. Die etwa fingerdicken Ruten werden hier in die vorgebohrten Löcher gesteckt, die Enden kann man provisorisch mit einer Bindschnur zusammenbinden. Nun schieben wir die Schablone hoch, sodass wir genug Platz haben um zwischen Baumscheibe und Schablone zu flechten, etwa 40cm.

Wir nehmen uns die dünneren Ruten und flechten mit dem dickeren Ende beginnend, abwechselnd einmal vorne und einmal hinten um die senkrecht gesteckten Weidentriebe. Wenn die erste Runde sehr locker ist, können die Ruten mit Draht fixiert werden. Da die Reihen immer versetzt sind, gewinnt das Gebilde nach und nach an Stabilität und hält immer besser. Dazwischen sollten die Ruten immer wieder nach unten zusammengedrückt werden.

Soll das Gerüst für Kletterpflanzen verwendet werden, ist es vorteilhaft das Geflochtene dazwischen immer wieder zu unterbrechen, damit später die Pflanze genug Platz hat um das Gerüst hochzuklettern. Gut geeignet sind hierfür einjährige Pflanzen, wie die Schwarzäugige Susanne, Duftwickeln, Trichterwinden, Zierkürbis oder Klettergurken. Ein Weidenobelisk kann auch ohne Kletterpflanze den Garten oder Balkon als Kunstobjekt verschönern.

Es empfiehlt sich das Weidengerüst über den Winter in einem kühlen Kellerraum einzulagern, dies erhöht die Lebensdauer und man kann so die Geflechte bis zu 6 Jahren immer wieder verwenden; ohne Einlagern hält ein Weidenobelisk ca. 2 Jahre.

Was braucht zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Weiden wachsen in der Natur, meist entlang von Gewässern, und in der Regel erhält man die Genehmigung sich einige Ruten schneiden zu dürfen. Diese Ruten können als Stecklinge angesetzt werden und da sie rasch anwurzeln, besteht nach ein paar Jahren ein eigenes ‚Vorratslager‘ zum Abernten. Es gibt die Weidenruten aber auch in manchen Baumschulen oder Blumengeschäften auf Bestellung zu kaufen.

Ein guter Erntezeitpunkt ist im Dezember/Jänner, hier im unbelaubten Zustand sind die Ruten biegsam.

Ein Weidenobelisk kann mit etwas Geschick leicht selbst aus frischen Weidenruten geflochten werden.

Dieses Beispiel stammt von: Susanne Pflügl.

4.26. Winter – Halbtbarer Winterkranz



Alle Materialien werden am Tisch
zusammengelegt.
© Solveig Kelber



Dabei können unterschiedliche winterliche
Attribute zum Einsatz kommen.
© Solveig Kelber



Der Kranz wird besteckt.
© Solveig Kelber



Das Resultat soll einheitlich sein.
© Solveig Kelber

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Für jeweils eine Person, lässt sich aber auch in einer Gruppe von bis zu acht Personen anfertigen.
Zielgruppe: Für Klientinnen bzw. Klienten denkbar, die mit einer Klebepistole umgehen können.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Abschwächung psychosomatischer Beschwerden
- Erhöhung der Frustrationstoleranz
- Stärkung der feinmotorischen Fähigkeiten

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Im Winter, Abwandlungen zu anderen Jahreszeiten sind denkbar.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Materialauswahl, Vorbereitung des Arbeitstisches, anheizen der Klebepistole. 10 min	Der Kranz wird Stück für Stück umklebt, bis eine gute Form erreicht und keine Unterlage mehr zu sehen ist. Wichtig ist mit Ruhe und sauber zu arbeiten. 2 Stunden	Entfernen der Klebefäden am Werkstück, aufräumen des Arbeitsplatzes. 10 min	keiner

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Abwickelband
- Steine
- Rindenstücke
- Zapfen aller Art
- Gebleichte exotische Nüsse
- Ballonblume
- Strohrömer
- Klebepistole
- Klebesticks

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

8,50 Euro.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Ein Strohrömer wird mit einem Band abgewickelt. Eine Kranzform lässt sich auch kostengünstig aus Zeitungen und Wickeldraht selber herstellen. Wichtig ist, dass die Grundform eine gute Stabilität hat, damit die runde Form nicht verloren geht.

Alle Materialien werden ausgesucht und auf den Tisch aufgelegt. Die Heißklebepistole wird vorgeheizt.

Die heißen Klebesticks der Heißklebepistole können Verbrennungen an den Händen verursachen. Deshalb ist große Vorsicht im Umgang mit dieser Technik geboten.

Der Kranz wird rundherum, Stück für Stück gearbeitet. Die Kranzöffnung sollte im Verhältnis zum Kranzkörper im Goldenen Schnitt sein. Wichtig ist, dass der gesamte Kranzkörper mit Materialien abgedeckt wird.

Was brauchts zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Abwandlungen sind in jeder Jahreszeit möglich: Es lassen sich optisch schöne Wirkungen erzielen, wenn nur mit einem Material gearbeitet wird, z.B. Kastanien, Nüsse oder Eicheln. Die Zwischenräume können beim Kleben z.B. mit Sisal verdeckt werden.

Dieses Beispiel stammt von: Solveig Kelber, LOK-Unveblümt, Krongasse 19, 1050 Wien.

4.27. Zu jeder Jahreszeit Malen mit Pflanzenfarben



Alle Materialien werden zusammengelegt.
© Ingeborg Holzzapfel UBU „Natur im Garten“



Unterschiedliche Pflanzen und Substanzen ergeben ...
© Ingeborg Holzzapfel UBU „Natur im Garten“



... verschiedene Farbnuancen.
© Ingeborg Holzzapfel UBU „Natur im Garten“



Jedes Bild ist ein Unikat.
© Ingeborg Holzzapfel UBU „Natur im Garten“

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Die Tätigkeiten lassen sich gut in einer kleinen Gruppe durchführen mit Personen im Alter von 4 bis 99. Jede Person kann sich für eine Pflanze entscheiden und davon das entsprechende Material (Blüte, Blätter, Früchte,...) sammeln und dann zu Pflanzenfarbe verarbeiten. Beim Malen und Experimentieren können die gewonnenen Farben allen Teilnehmenden zur Verfügung gestellt werden, sodass für alle eine große Vielfalt an Farbtönen für den kreativen Prozess bereit steht.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Bewusste sinnliche Wahrnehmungen: Das visuelle Wahrnehmen der vielfältigen Farben in der Natur und ihre Veränderlichkeit, das Erasten der Zartheit des pflanzlichen Materials beim Berühren und Abzupfen der Blütenblätter, Früchte und Blätter.
- Sensorik und Motorik: Förderung des koordinierten Handgebrauchs beim Sammeln und Verarbeiten des Pflanzenmaterials und beim Erzeugen des Farbbreis; Förderung der Feinmotorik durch koordinierte Fingerführung beim Trennen und Sortieren des Pflanzenmaterials (z.B. Blütenblätter zupfen) und beim Malen mit dem Pinsel, etc.
- Aneignung von Fertigkeiten: Umgang mit Gartenschere, ev. Messer beim Ernten, Sortieren, Zerkleinern des Pflanzenmaterials, Umgang mit Pinsel, Papier,...
- Zeitliche Orientierung: Pflanzen blühen und fruchten zu verschiedenen Zeiten. Zu jeder Jahreszeit gibt es andere Pflanzen und Farben, mit denen sich malen und experimentieren lässt. Die Jahreszeiten werden deutlich und geben einen Rhythmus vor.
- Kognitive Fähigkeiten: Farben erkennen, beschreiben, zuordnen, Pflanzenteile und -Namen erkennen, einprägen.
- Interpersonelle Interaktionen: Erfahrungsaustausch mit anderen, Zusammenarbeit und gemeinsames Nutzen des erzeugten Produkts, ev. kreatives Arbeiten an einem gemeinsamen Kunstwerk/Bild.

- Soziale Kompetenz: Stellung und Rolle in der Gruppe, Bereitschaft zu Zusammenarbeit, gegenseitige Unterstützung und Rücksichtnahme, Umgang mit Anerkennung, Kritik, Respekt, Wertschätzung und Toleranz.
- Persönlichkeitsentwicklung: Es braucht Geduld und Ausdauer, bis die Pflanzenteile zu einem feinen, malfähigen Farb-Brei verarbeitet sind.
Das Malen ermöglicht den Ausdruck der eigenen Kreativität in einem Schaffensprozess und fördert Selbstvertrauen, Inspiration und Experimentierfreude.
Die Veränderlichkeit der Farbtöne sowohl während des Malvorganges als auch nachher im Laufe der Zeit fördert die Neugierde, schult die Beobachtungsfähigkeit und das Akzeptieren von Veränderungen durch äußere Gegebenheiten.

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Zu jeder Jahreszeit, da jede ihre ganz besonderen Farben hat.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Je nach Lust und Ausdauer der Klienten-Gruppe: > 90 Minuten

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitungszeit
Werkzeug und Material vorbereiten. Pflanzenmaterial kann auch im Voraus gesammelt werden - oder mit den Klientinnen und Klienten. 10 min	Pflanzenmaterial sammeln (wenn nicht in der Vorbereitung geschehen). 25 min Verarbeiten der Pflanzenteile zum Farbbrei. 15 min Malen mit den Pflanzenfarben. 20 min	Farben in Gläschen abfüllen, falls sie nochmals gebraucht werden. 5 min Werkzeug und Arbeitsplatz säubern. 15 min Bilder trocknen lassen.

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Blüten in kräftigen Farben, saftig grüne Blätter, saftreiche Früchte
- Sammelgefäße
- Ev. Gartenschere, Messer, Schneidbrett
- Reibschalen mit Stößel oder als Ersatz (Plastik-)Schälchen mit je einem rundem Flusskieselstein
- Kleine Schälchen oder Marmeladegläschen mit Deckel zum Aufheben der Farben
- Wasser, ev. Kleister

- Malutensilien: mehrere Pinsel, Malbecher, Gemüseteile zum Drucken (Erdapfel; Karotte, Stängel, etc.)
- Papier zum Bemalen
- Zum Experimentieren: Zitrone, Essig, Backpulver, Soda, Seifenrest, grobkörniges Salz
- Arbeitstisch, geeigneter Platz zum Malen, ev. Malunterlage

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Wenn die Pflanzen aus dem Garten kommen und als Mörser ein Stein verwendet wird, betragen die Kosten Null Euro. Wenn Material zugekauft wird (etwa Mörser und Kleister) ist mit etwa 15-20 Euro zu rechnen.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Einführung ins Thema und Materialsammlung

Auf einem gemeinsamen Spaziergang durch den Garten oder in der Natur kann die Vielfalt der Farben und Strukturen und jahreszeitliche Besonderheiten erlebt werden. Dabei kann das Material für das Zubereiten der Pflanzenfarben gesammelt werden.

Herstellen der Pflanzenfarben

Die hier vorgestellte Grundtechnik der Farbherstellung aus Pflanzen ist so einfach, dass sie vermutlich so alt ist wie das Bedürfnis des Menschen, sich bildlich kreativ auszudrücken.

- Pflanzenmaterial (Blütenblätter, Früchte, Laubblätter,...) wird nach Sorte und Farbe getrennt, von anderen Pflanzenteilen, die nicht genutzt werden, befreit (z.B. Blütenblätter auszupfen), wenn nötig zerkleinert und in einzelnen Behältern bereitgestellt. (Es kann auch getrocknetes Pflanzenmaterial verwendet werden.)
- Jede Person kann sich eine Sorte von Pflanzenmaterial aussuchen und bearbeitet dieses weiter: Zerkleinertes, sortenreines Material in die Reibschale füllen, nach Bedarf etwas Wasser zufügen und nun mit dem Stößel zu einem Brei zerreiben. Anstelle von Reibschalen können auch andere Schalen aus Keramik oder Plastik verwendet werden und zum Zerreiben statt des Stößels ein abgerundeter Flusskiesel, der gut in der Hand liegt.

Malen mit den selbst hergestellten Pflanzenfarben

- Der so gewonnene Farbbrei kann sofort zum Malen verwendet werden! Pflanzenfasern, die dabei mitvermalt werden, ergeben interessante Strukturen und Effekte.
- Der Fantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Experimentieren mit den selbst hergestellten Pflanzenfarben

Das Spannende am Malen mit Pflanzenfarben ist, dass jedes Kunstwerk zur Überraschung wird und sich nie im Voraus exakt planen lässt.

Pflanzenfarben reagieren sehr empfindlich und unterschiedlich bei ihrer Verarbeitung: So spielt die Wahl des Untergrundes bzw. des Papiers auf dem gemalt wird, eine wesentliche Rolle für das Farbergebnis: Auf normalem Schreibpapier, das meist einen neutralen oder leicht basischen pH-Wert aufweist, schlagen häufig rote bis violette Pflanzenfarben in blau bis blaugrün um, während

bei säurehaltigem Papier (z.B. Küchenrolle) ein deutlicher Rot-Ton sichtbar wird. Aber auch durch Zusätze und Experimentieren mit Zitronensaft, Essig, Backpulver, Soda oder Seife lässt sich dieses Farbenspiel in vielen Schattierungen erzeugen.

Besondere Muster und Effekte lassen sich durch das Aufstreuen von grobkörnigem Salz, kristallinem Soda oder Zitronensäure auf die noch nassen Farbflächen des Bildes erzielen. Nach dem Trocknen können die Kristalle mit einem trockenen Pinsel einfach abgekehrt werden.

Auswahl an Pflanzen, die sich gut zum Verarbeiten und Malen eignen

Jede Jahreszeit hat ihre besonderen Farben und es gilt sie zu entdecken und einfach auszuprobieren! Manch zarte Blütenblättchen, wie die des Storchenschnabels oder des Veilchens, ergeben wunderbare kräftige Farbtöne, während andere Pflanzen mit leuchtenden Blütenköpfen, wie die Rose, beim Vermalen manchmal wenig Farbe zeigen. Probieren geht hier über Studieren!

FARBTÖNE aus Pflanzen- und Naturfasern:

- **ROT bis BLAU / BLAUGRÜN:** je nach pH-Wert:
Blütenblätter von Iris, Veilchen, Geranien, Malven, Hibiskus, Mohn, Dahlien,...
Früchte von Holunder, Heidelbeeren, Apfelbeere, Dirndl,...
Knolle der Roten Rübe, Blätter des Blau- bzw. Rotkraut: sehr gut lässt sich bei diesen Gemüsen auch einfach der Sud, der beim Kochen übrig bleibt, oder die rot-violette Marinade-Soße, die beim Salat übrig bleibt, zum Malen verwenden.
- **GELB bis ORANGE:**
Sonnenblume, Löwenzahn, gelber Hahnenfuß, Wundklee, Kapuzinerkresse, Ringelblume, Tagetes, Dahlien,...
- **GRÜN:**
Alle weichlaubigen, sattgrünen Blätter, besonders von: Spinat, Mangold, Brennnessel, Rhabarber, Löwenzahn,...
Bei Varietäten mit rötlichen Blättern entsteht ein Rotbraun: Mangold, Radicchio, Blutbuche,...
- **BRAUN, SCHWARZ:**
Holzkohle, überreife Pilzköpfe mit dunklen Lamellen (Schopftintling, Champignon), Erde, besonders Kompost-, oder Walderde,...

Viele Varianten sind möglich:

- Der Farb-Brei kann durch ein Teesieb abgeseiht oder durch ein Baumwolltuch gepresst werden; dies ergibt den reinen Saft, der sich zum Aquarellieren besonders gut eignet.
- Wird etwas Kleister oder Stärke-Brei (Mais-, Kartoffelstärke in Wasser angerührt) hinzugefügt, bekommt die Farbe beim Auftragen mehr Körper, wird dadurch kräftiger und es lassen sich viele weitere Effekte erzielen. Diese Farbmischung lässt sich auch gut für Drucke verwenden. Dazu eignen sich nicht nur selbst geschnittene Kartoffelstempel, auch Früchte, Stängel, Gemüse quer geschnitten oder Blätter ergeben wunderschöne Abdrucke.
- Durch Zugabe von Kreidepulver (abgeschabte weiße Tafelkreide) werden die Farbtöne pastelliger.
- Eine Möglichkeit zum leichteren Verarbeiten und zur Intensivierung der Farbausbeute ist das Kochen des Pflanzenbreis für ca. 15 Minuten.
- Auch direktes Zerdrücken oder Zerreiben von Pflanzenteilen auf dem Maluntergrund/Papier ist eine einfache Maltechnik und ergibt oft überraschende Effekte.

- Die gewonnenen Farbsäfte können in kleine Schraubgläschen gefüllt und verschlossen im Kühlschrank einige Tage aufbewahrt werden, um zu einem späteren Zeitpunkt verwendet zu werden. Sie verändern allerdings dabei teilweise ihre Farbe.
- Die Meisterinnen und Meister des Mittelalters haben zur Festigung und Verstärkung der Farbbrillanz Alaun zugesetzt. Da diese Substanz jedoch giftig ist, wird hier bewusst darauf verzichtet.
Wir wollen mit der Vergänglichkeit unserer Bilder gerne leben und sind neugierig, wie sie sich im Laufe der Zeit verändern. Das macht Lust, im nächsten Jahr aufs Neue mit Pflanzenfarben zu malen und zu experimentieren.

Was braucht's zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Am besten entdecken wir die Vielfalt an Natur-Farben bei einem Spaziergang durch den Garten, im Park oder bei einem Ausflug in die ‚wilde‘ Natur: Eine wunderbare Farbenfülle, die uns die Natur beschert, egal zu welcher Tages- und Jahreszeit, egal ob es regnet oder die Sonne scheint. Diese Farbenpracht findet sich auf unterschiedlichste Weise in Blüten, Blättern, Früchten, Wurzeln,...

Schon mit ganz einfachen Mitteln lässt sich die pflanzliche Farbvielfalt auch auf Papier bannen und ermöglicht uns kreatives Gestalten und Experimentieren mit den Farben der Natur.

In der vorliegenden Beschreibung zur Herstellung von Pflanzen-Farben werden möglichst einfache Methoden vorgestellt und auf chemische Zusätze bewusst verzichtet. Zum Einsatz kommen daher nur Materialien, die sich in jedem Haushalt finden. Die Farben der hier entstehenden Bilder zeigen oft im Laufe der Zeit Veränderungen und sind daher in einer gewissen Art vergänglich. Gerade das hat aber auch seinen ganz besonderen Reiz und stellt eine Metapher für den Kreislauf der Natur dar, die zum Nachdenken und Philosophieren anregt.

Dieses Beispiel stammt von: Ingeborg Holzapfel.

4.28. Zu jeder Jahreszeit – Kräutersalz herstellen



Kräuter und Gerätschaften werden bereitgestellt.

© Susanne Pflügl



Das Salz wird abgewogen.

© Susanne Pflügl



Alle Bestandteile werden vermischt und in Gläsern abgefüllt.

© Susanne Pflügl



Die Gläser können verziert und gelagert werden.

© Susanne Pflügl

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Diese Tätigkeiten lassen sich alleine oder auch gut in einer kleinen Gruppe durchführen. Bei der Gruppenarbeit könnte eine Person das Kräutersalz mischen und in die Gläser einfüllen, während eine andere Person die Etiketten gestaltet und die Gläser anschließend z.B. mit einem Deckeltuch und schönem Band dekoriert. Oder jede Person mischt sich sein/ihr eigenes Salz nach den persönlichen Geschmacksvorlieben.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Visuelle Wahrnehmung: Kräuter haben unterschiedliche Farben, Formen, Größen
- Geruchs- und Geschmackswahrnehmung: Wonach riechen die würzigen Kräuter? Woran erinnert mich dieser Geruch, Geschmack? Welchen Kräuterduft empfinde ich als angenehm? Welche Kräuter schmecken mir?
- Taktile Wahrnehmung: bewusstes, sinnliches Fühlen beim Mischen der Zutaten mit den Händen
- Verbesserungen von Kognition/Denken: Kräuternamen kennen lernen und einprägen
- Fertigkeiten aneignen: Nun bin ich in der Lage mir mein Kräutersalz selbst herzustellen
- Verbesserungen von Kommunikation und Kreativität: Ideen, Konzepte und Vorstellungen äußern und handhaben. Zum Beispiel zuerst formulieren welche Kräuter am liebsten mit dem Salz gemischt werden möchten, dieses Vorhaben so ausführen und dadurch Selbstvertrauen gewinnen
- Interpersonelle Interaktionen: Ideenaustausch mit anderen, Umgang mit Anerkennung und Kritik, Respekt, Wärme, Wertschätzung und Toleranz

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Zu jeder Jahreszeit, die Kräuter können ganzjährig in getrocknetem Zustand gekauft, oder im Sommer selbst abgeerntet, getrocknet und dann zu einem Salz weiterverarbeitet werden.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Je nach Klientengruppe/Gruppe der Teilnehmenden und Menge unterschiedlich.

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitungszeit
Kräuter selber vorziehen und trocknen oder getrocknete Kräuter zukaufen. Material und Kräuter herrichten. 10 min	Kräutersalz vermengen, mischen, mahlen, abfüllen. 30 min Etikettieren, Gläser dekorieren. 30 min	Werkzeug wegräumen, Arbeitsplatz säubern. 10 min

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- 300g Salz
- 5g Bergbohnenkraut
- 5g Thymian
- 5g Ysop
- 5g Rosmarin
- 10g Stangensellerie
- 10g Petersilienblätter
- 10g Brennnessel
- 10g Majoran
- Arbeitstisch, Arbeitsfläche
- Kochlöffel
- Mörser oder elektrische Mühle
- Schale
- Küchenwaage
- Gläser zum Abfüllen (z.B. Einmachgläser, Salzstreuer)

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Pro fertiges Kräutersalzglas in etwa 3 Euro.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Einführung ins Thema Kräutersalz herstellen

Kräuter betrachten, riechen, schmecken, informieren wofür Kräutersalz verwendet werden kann und wie es hergestellt wird; Hinweis auf Sauberkeit und Hygiene.

Vor Arbeitsbeginn ist gründliches Händewaschen aus hygienischen Gründen notwendig. Zutaten, Materialien und Werkzeug herrichten. Kräuter nach Rezept abwiegen und in den Mörser oder die elektrische Mühle geben. Mit einem Mörser oder einer elektrischen Mühle die getrockneten Kräuter zerkleinern und fein zermahlen.

Das Meersalz unter ständigem Rühren nach und nach der Kräutermischung zugeben, sodass alle Zutaten am Ende gleichmäßig vermengt sind. Wenn alles ordentlich vermischt ist, nochmals gut durch mörsern bzw. mit der elektrischen Mühle vermahlen, bis sich alle Zutaten auch farblich gut miteinander verbunden haben.

Das fertige Kräutersalz, welches nun herrlich duftet und wunderbar schmeckt, in die vorbereiteten Einmachgläser oder Salzstreuer füllen, ein Trichter und eine Messschaufel erleichtern diesen Vorgang. Am besten kosten wir das fertige Salz nun, um den Geschmack zu testen, eventuell auf Gemüsestückchen gestreut oder auf kleinen Butterbrotstücken.

Nach Belieben werden die Gläser nun mit einem schönen Etikett versehen: hier sollte beispielsweise der Name ‚Kräutersalz‘, die Zutatenauflistung, Herstellung- und Haltbarkeitsdatum vermerkt werden. Das fertige Glas kann nun mit einem Deckeltuch und einem schönen Band dekoriert werden. Nach einigen Tagen der Lagerung, entfalten sich das Aroma und der Geschmack noch besser.

Was brauchts zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Ob auf das Frühstücksei, zum Würzen von Gemüse oder Nudelgerichten, Salaten, Suppen, Saucen oder zu Fleischgerichten eine Prise Kräutersalz bringt erst den notwendigen ‚Pep‘ und guten Geschmack in die jeweiligen Speisen. Es lässt sich ganz leicht selbst herstellen. In diesem Rezept werden getrocknete Kräuter verwendet, um die Fäulnisgefahr weitgehend auszuschließen. Die Mengenangaben und die Auswahl der Kräuter sollen als Richtwert dienen, denn hier sind der Experimentierfreude und Kreativität keine Grenzen gesetzt. Je nachdem wie stark das Mischverhältnis sein soll, können wir zu gleichen Teilen Salz mit Kräutern mischen oder man nimmt 2 Teile Salz und 1 Teil Kräuter oder 1 Teil Salz mit 2 Teilen Kräutern. Mögliche verwendbare Kräuter sind beispielsweise Bärlauch, Bergbohlenkraut, Brennessel, Kresse, Dill, Basilikum, Giersch, Oregano, Majoran, Petersilie, Quendel, Rosmarin, Sauerampfer, Salbei, Thymian, Vogelmilch, Basilikum oder einfach was der Kräutergarten so hergibt. Getrocknete Gemüsestückchen können ebenfalls dazu verwendet werden; sie ergeben ein tolles ‚Suppensalz‘ z.B. Sellerie, Knoblauch, Zwiebel, Pastinak.

Je nachdem welche Kräuter ausgewählt werden ergibt sich immer wieder eine neue Geschmacksrichtung: mediterran, asiatisch, deftig oder auch blumig. Es lassen sich auch verschiedene Blüten beimengen (Kornblumen, Sonnenblumen, Malven, Ringelblumen, Ysop-, Rosen- oder Lavendelblüten).

Dieses Beispiel stammt von: Susanne Pflügl.

4.29. Zu jeder Jahreszeit Kräuter für die Schönheit (Einfache Pflegeessenzen aus Blatt und Blüten herstellen)



Kräuter für die Schönheit
© Natur im Garten/Alexander Haiden

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Kann in Gruppen bis maximal 12 Personen – je nach Fertigkeiten - durchgeführt werden. Teilung in Kleingruppen mit unterschiedlichen Pflanzen.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Mentales Training durch Aneignen von Pflanzenwissen, Wirkstoffen etc.
- Sich selber mit kostengünstigen Zutaten eine Freude machen können
- Selber ein kleines Geschenk für Freundinnen, Mütter und Omis herstellen können (vor allem Frauen lieben natürliche Kräuter für die Schönheit)
- Achtsamkeitsstärkung durch konzentrierte Zubereitung
- Mit einfachsten Rezepturen aus Pflanzen hautpflegende Mittelchen herstellen

Achtung: Manche Pflanzen können allergische Reaktionen auslösen. Falls dies bei jemand aus der Gruppe der Fall ist, bitte nicht aktiv teilnehmen und jedenfalls nicht auf der eigenen Haut anwenden. Bei Unsicherheit zuerst nur in kleiner Menge ausprobieren.

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Zeitlich unabhängig. Kann entweder mit frischen oder getrockneten Pflanzen hergestellt werden.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Pflanzen sammeln, den Arbeitstisch vorbereiten. ca. 1 Stunde	Einstimmung und Einführung. ca. 20–30 min Herstellen, einfüllen, etikettieren. ca. 30 min	Arbeitstisch aufräumen. ca. 15 min	Ab und zu im Vorbeigehen die Gläser aufschütteln, bei Bedarf Flüssigkeit nachfüllen. Ein paar Minuten, je nach Anzahl der Gläser

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Frische oder getrocknete Blüten und/oder Blätter der genannten Kräuter
- Hochwertiges Öl oder Essig als Trägersubstanz
- Große verschließbare Gläser für den Ansatz
- Feines Sieb, Leinenfleck zum Abseihen
- Dunkle Fläschchen und Trichter zum Abfüllen
- Etiketten und bunte Stifte zum Beschriften

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

1 Liter hochwertiges Pflanzenöl (möglichst Bio) ab ca. 15 Euro

1 Liter echter Apfel- oder Weinessig ca. 4 – 5 Euro

Dunkle Glasfläschchen – über Onlineshops (z.B. www.feeling.at)

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Die sauber geernteten Blätter und/oder Blüten sind nach Arten getrennt auf Tüchern, in Pappkartons oder Schalen am Arbeitstisch vorbereitet. Achtung! Kleine Insekten verstecken sich z.B. gerne in den Blütenköpfen von Ringelblume oder Löwenzahn, daher am besten bei der Ernte leicht ausschütteln. Wichtig ist auch, dass die Pflanzen für die weitere Verarbeitung insbesondere für Ölauszüge sehr, sehr trocken sind.

Bevor die vorbereiteten Kräuter verwendet werden ist es sinnvoll, sie zuerst einmal zu besprechen. Da gibt es sicher viel Interessantes auszutauschen – wer kennt den Namen der dazugehörigen Pflanze, wie schaut sie aus, wo wächst sie, was gibt es dazu an Erinnerungen etc. seitens der Leitungsperson werden wichtige Informationen über Inhaltsstoffe, Verwendung in der Volksmedizin, gärtnerische oder Wildsammeltipps etc. eingebracht. Ebenso werden die beiden, in der Folge gemeinsam umgesetzten, einfachen Methoden zum Auszug von Wirkstoffen mit Öl und Essig erklärt.

Für die Verarbeitung sind einige größere Gläser mit Schraubverschluss vorbereitet. In Kleingruppen oder einzeln werden jetzt diese Gläser locker mit Blüten und/oder Blättern gefüllt. Bei Essig ca. das halbe Glas mit Kräutern füllen, den Rest mit Flüssigkeit. Bei Öl ist es besonders wichtig, dass alle Pflanzenteile vollkommen mit der Flüssigkeit bedeckt sind. Dazu kann man auch in der Größe des Glases eine Scheibe aus Butterpapier schneiden, zum ‚Beschweren‘ auf die Pflanzen legen und nochmals mit Öl bedecken. Die Gläser werden gut verschlossen und beschriftet. Auf die Etiketten schreiben wir den Namen der Pflanze, die verwendete Flüssigkeit und das Datum von heute.

Dann kommen die Gläser für einige Wochen an einen geeigneten Platz. Ölauszüge dauern mindestens drei bis sechs Wochen und sollten warm und hell (sonnig) stehen. Essigauszüge sind bereits in zwei Wochen fertig und stehen dazu kühl und dunkel. Zwischendurch im Vorbeigehen ein wenig durchschütteln und falls Flüssigkeit fehlt nachfüllen, damit alle Pflanzenteile bedeckt bleiben. Nach der Reifezeit werden die Blüten mit einem Sieb von der Flüssigkeit getrennt. Zur leichteren Handhabung zuerst in große Becher mit Schnabel umgießen und von dort dann mit einem Trichter in kleine, am besten dunkle Glasfläschchen abfüllen. Bei der Beschriftung der Fläschchen führen wir zumindest den Namen (z.B. Veilchenessig, Ringelblumenöl) und das Abfülldatum an. Je nach Zeit und Geschick werden die Etiketten mit Farbstiften hübsch ausgestaltet. Es können auch Anhänger aus Karton gefertigt werden, die mit einem bunten Bastband oder Spagat an den Flaschenhals gebunden werden. Dies ist etwas schwieriger als das Aufkleben von Etiketten.

Was braucht's zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Heilpflanzen aus dem eigenen Garten oder in der Natur gesammelt können ganz frisch verarbeitet werden. So sind ihre Inhaltsstoffe noch besonders reichlich vorhanden. Bei raschem schonendem Trocknen bleiben diese ebenfalls gut erhalten. (siehe Beispiel: Kräuter richtig trocknen)

Zur einfachen Unterstützung der täglichen Hautpflege eignen sich die im Folgenden genannten Heilpflanzen gut. Sie sind zudem leicht zu erkennen (keine Verwechslungsgefahr) bzw. einfach anzubauen.

Aus Wildsammlung von der Wiese: Veilchen (echtes Duftveilchen, Ackerstiefmütterchen), Quendel (wilder Thymian), Birkenblätter, Holunderblätter, Spitzwegerich, Löwenzahn.

Aus dem Garten: Ringelblume (Blütenblätter gezupft oder ganze Blüten), Zitronenmelisse, Rosenblüten, Lavendelblüten.

Zum Ansetzen, d.h. Herauslösen und Konservieren der wertvollen pflegenden Inhaltsstoffe können verschiedene Trägersubstanzen verwendet werden. Für den kosmetischen Effekt bevorzugen wir kaltgepresste Öle oder reine Fruchtessige.

Öle, insbesondere Olivenöl, Jojobaöl, Distelöl, Mandelöl: Haben aufgrund ihrer hochwertigen Fette zusätzliche pflegende und nährenden Wirkung. Werden sanft in die Haut einmassiert oder auch in das Badewasser gegeben.

Essig (5 – 7 % reiner Apfel- oder Weinessig ohne Zuckerzusatz etc.):

Ist erfrischend und klärend. Kann in das Waschwasser für Haut und Haare gegeben werden, oder etwas verdünnt auch direkt mit Wattebausch aufgebracht. Angenehm sind auch warme oder kalte Kompressen aus Kräutereisigen.

Für die Aufbewahrung sind dunkle Gläser am besten, da sie vor Licht schützen. Für längere Haltbarkeit im Kühlschrank aufbewahren. Unsere einfachen Pflanzenauszüge in Öl oder Essig können in weiterer Folge zu Cremes oder Salben verarbeitet werden. Rezepte dazu finden sich in guten Kräuterbüchern.

4.30. Zu jeder Jahreszeit Schnittblumenpflege im Unverblümt



Richtiges Anschneiden will gelernt sein.

© Solveig Kelber



Schnittblumen brauchen regelmäßig neues Wasser ...

© Solveig Kelber



... und müssen optisch hübsch gestaltet werden ...

© Solveig Kelber



... damit sie möglichst lange ihre Anziehungskraft erhalten.

© Solveig Kelber

Für wie viele und für wen passt´s? – Personenzahl und Zielgruppe

Diese Tätigkeit lässt sich in einer Gruppe von 5- 8 Personen durchführen.

Wie wirkt´s? – Mögliche Wirkungsweisen

- Verantwortung für die Versorgung der Schnittblumen übernehmen
- Körperliche Aktivität
- Feinmotorische Fähigkeiten trainieren
- Erhöhung der sozialen Kompetenz
- Aufmerksamkeit für seine Umgebung entwickeln

Wann arbeite ich am besten? – Beste Zeit der Durchführung

Im Blumengeschäft zu jeder Jahreszeit. Im häuslichen Bereich im Frühling, Sommer und Herbst.

Wie lange braucht´s? – Zeitlicher Arbeitsaufwand

Vorbereitungszeit	Durchführungszeit	Nachbereitung	Laufender Pflegeaufwand
Blumen auspacken bzw. die Schnittblumen aus dem Verkaufslokal zum Arbeitstisch bringen. 10 min	Abhängig von Schnittblumenmenge und der Anzahl derer, die mitarbeiten, und deren Kompetenz. 1-2 Stunden	Arbeitsplatz aufräumen, Werkzeug verräumen, den Mist wegbringen. 15 min	Schnittblumenpflege wird täglich wiederholt.

Wie schwer ist es? – Beurteilung



Was braucht´s dazu? – Benötigtes Material

- Werkzeug:
 - Scharfe und saubere Messer und Scheren (notwendig um mit Blumen technisch optimale Ergebnisse erzielen zu können)
 - Saubere Vasen
 - Kübel mit frischem Wasser
 - Eventuell Wasserkocher und Feuerzeug
- Rosen
- Sonnenblumen
- Gladiolen
- Bergenienblätter
- Dahlien
- Gräser
- Lavendel
- Erdbeerblätter

Was kostet´s mich? – Geschätzte durchschnittliche Materialkosten

Abhängig von der Auftragsituation und vom Umsatz des Geschäfts bzw. von der Üppigkeit und Vielfalt des Gartens oder Feldes, wo Blumen gepflückt werden können.

Wie gehe ich es an? – Durchführung

Die Blume ist ein Lebewesen und muss ihren Bedürfnissen entsprechend behandelt werden. Wenn geschnittene Pflanzenteile länger als einige Minuten ohne Wasserversorgung sind, trocknet die Schnittstelle aus. Die Pflanze kann das Wasser nur über eine frische Schnittstelle aufnehmen.

Deshalb ist es notwendig, die Blumen anzuschneiden und sofort ins Wasser zu stellen. Warmes Wasser hat eine geringere Oberflächenspannung als kaltes Wasser und wird aus diesem Grund besser aufgesogen. Die Blumen kommen eingepackt, in Karton oder Papier, gebündelt vom Großmarkt. Sie werden ausgepackt und von Schadhaftem befreit.

Folgende Maßnahmen werden getroffen, um der Schnittblume die Wasseraufnahme zu ermöglichen: Alle krautigen Stiele werden mit einem scharfem Messer oder einer scharfen Schere (hängt vom Vermögen derer ab, die mitmachen) angeschnitten, milchsaftführende Stiele werden einige Sekunden gekocht, dazu zählen viele Sommerblüher. Milchsaftführende Stiele können auch kurz angebrannt werden.

Bei floristischem Anschnitt mit dem Messer schneidet der Florist oder die Floristin mit dem Messer am Stiel auf sich zu. Das scheint am Anfang ungewohnt, vermindert aber die Gefährdung Anderer.

Unmittelbar nach dem Anschnitt werden die Blumen in frisches Wasser gestellt. Am Blumenstiel müssen Blätter und Blüten entfernt werden, damit diese nicht im Wasser stehen, was zu einer erhöhten Bakterienbildung führt.

Jedes Blatt bedeutet für die Blume ein Mehr an Verdunstungsfläche. Das Entfernen der Blätter hat eine längere Haltbarkeit der Blume zur Folge. Die Blätter werden auch entfernt, um die vorhandene Linie der Schnittblumen besser zur Geltung zu bringen.

Die Haltbarkeit der Blumen erhöht sich, wenn das Wasser täglich gewechselt und die Blumen frisch angeschnitten werden. Auf diese Weise wird Bakterienbildung reduziert. Nach Gebrauch der Vasen und Kübel, sind diese mit Reinigungsmittel und Wasser gut durchzuspülen, um auch hier Bakterien vorzubeugen. Nach dem Anschnitt erhalten alle Schnittblumen einen geeigneten Stellplatz im Geschäft.

Was braucht zum Erfolg? - Tipps und Bemerkungen

Die Schnittblumenpflege kann eine Gruppe von bis zu acht Personen miteinander ausführen. Dabei können die Klientinnen und Klienten verschiedene Kompetenzen einbringen. Nicht alle schneiden mit an. Es gibt die, die Vasen waschen. Einige tragen nur Vasen vom Geschäft in den Arbeitsbereich und zurück. Andere kehren auf, überlegen, welche Farben im Geschäft wo ihren Platz haben. Es ist von allen eine große Rücksicht auf die Zusammenarbeit notwendig. Wer hat was schon erledigt, was muss noch getan werden, wer braucht Hilfe, weil eine Vase zu schwer ist. Einige Klientinnen bzw. Klienten arbeiten auch nur im Sitzen und mit Blumen, die ihnen gebracht werden. Jede/r wird von uns so unterstützt, dass wir gemeinsam nach ein bis zwei Stunden die Blumen versorgt haben.

Dieses Beispiel stammt von: Solveig Kelber, LOK-Unverblümt, Krongasse 19, 1050 Wien.

5. Die Mitarbeiterinnen des Buches



Mag.a Dr.in Dorit Haubenhofer (verh. van Meel), Biologin und Green Care Wissenschaftlerin

Promotion in Biologie über tiergestützten Therapie. Von 2006-2009 forschte sie an der Universität Wageningen, NL, zur Sozialen Landwirtschaft. Seit 2010 ist sie wieder zurück in Wien und unterstützt als selbstständige Wissenschaftlerin und Green Care Expertin, das Feld zu implementieren und voranzutreiben. Sie ist Redakteurin der Zeitschrift green care (www.greencare.at), Lektorin an der Universität Wien, Vortragende, Organisatorin von Veranstaltungen und Autorin zahlreicher Artikel, Forschungsberichte und Bücher.

dorithaubenhofer@web.de

Aufgaben im vorliegenden Buch: Projektleitung;
Autorin der Kapitel 1.3, 1.4, 2.4, 2.5



Mag.a Karin Enzenhofer, Biologin

Geboren 1981 in Freistadt, Österreich, Studium der Biologie in Wien - Schwerpunkt Ökologie und Botanik - mit ausgezeichnetem Erfolg, seit dem Abschluss als selbstständige Biologin tätig, zahlreiche Publikationen, besonderes Engagement im Bereich Naturschutz und Bewusstseinsförderung für die Wirkungen der Natur auf den Menschen und die daraus resultierenden Folgen, Forschungsgebiete: Vegetationsökologie, Botanik, Freilandforschung und Gartentherapie.

Karin_Enzenhofer@gmx.net

Aufgabe im vorliegenden Buch:
Autorin der Kapitel 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.5



Dr.in Ingeborg Holzapfel, Biologin

1957 in Linz geboren, Matura am wirtschaftskundlichen Realgymnasium, Abschluss der Handelsakademie in Wien, Doktorats-Studium der Biologie an der Universität Wien, Hauptfach Botanik, Aus- und Weiterbildungen im Bereich Training, Coaching, Organisations- und Personalentwicklung, Naturpädagogik und Umweltbildung. Arbeit an der Universität Wien, bei „die umweltberatung“ Niederösterreich, Greenpeace; dzt. als Bildungsreferentin in der Natur im Garten Akademie auf der GARTEN TULLN.

ingeborg.holzapfel@naturimgarten.at

Aufgabe im vorliegenden Buch:

Autorin eines Praxisbeispiels



Mag.a Solveig Kelber, Floristin, akad. Exp. für Gartentherapie

Als gebürtige Hamburgerin studierte sie Germanistik in Berlin und entschied sich nach dem Studium für die Berufung zur Floristin. Nach Lehr- und Gesellinnenjahren folgte der Umzug nach Wien und die Erarbeitung eines Konzepts für ein Blumengeschäft im sozialen Bereich. Langjährige Mitarbeit bei verschiedenen sozialen Trägern. 2008 die lang ersehnte Eröffnung des LOK-Unverblümt, einem Blumengeschäft und Beschäftigungsprojekt für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

solly@kelber.at

Aufgabe im vorliegenden Buch:

Autorin von Praxisbeispielen



**Susanne Pflügl, Gärtnerin,
akad. Exp. für Gartentherapie**

Geboren 1978, schon in der Kindheit konnte ich im elterlichen Garten zu jeder Jahreszeit Naturerlebnisse sammeln und bis heute finde ich den Garten faszinierend wegen seiner Verspieltheit, Wandlungsfähigkeit und Lebendigkeit. Nach meiner Ausbildung zur Gärtnerin habe ich mich der Lehrlingsausbildung gewidmet. Seit 2004 bin ich im Therapiezentrum Ybbs als Gärtnerin tätig und seit 2010 bin ich Akademische Expertin für Gartentherapie und arbeite mit Klienten die zum Beschäftigung- und Arbeitstraining in den Garten kommen.

Susi.pfluegl@wibs.at, Susanne.pfluegl@wienkav.at

Aufgabe im vorliegenden Buch:
Autorin von Praxisbeispielen



**Elisabeth Plitzka,
Regional- und Unternehmensberaterin, akademische
Expertin für Gartentherapie, Kräuterpädagogin,
Arche-Noah-Vielfaltsgärtnerin, Autorin und
Reiseleiterin**

Jahrgang 1960, aufgewachsen inmitten von Feldern und Gärten des Mühlviertels, von Kind an Begeisterung für Garten und Natur. Hat sich als Beraterin und Managerin auf Garten & Wirtschaft spezialisiert. Berät und begleitet Unternehmen, Institutionen sowie die öffentliche Hand bei der Konzeption und Umsetzung innovativer Gartenprojekte (Produktentwicklung, Marketing, Events, Qualifizierungen). Vermittelt ihre gärtnerischen und garten-touristischen Erfahrungen als Autorin (Gartenreiseführer Niederösterreich sowie Österreich), bei der Konzeption und Leitung von Garten-Genussreisen, als Dozentin in der Erwachsenenbildung sowie als Coach bei der Entwicklung von Privatgärten, Schaugärten und Garteninitiativen. Findet Ausgleich und Freude in der praktischen Umsetzung sozialer und therapeutischer Gartenprojekte.

elisabeth@plitzka.at, www.gartengenuss.at

Aufgabe im vorliegenden Buch:
Autorin von Praxisbeispielen



**Mag.a Theresia Weigend-Berger,
Romanistin und Literaturwissenschaftlerin**

Die Lektorin Mag. Theresia Weigend – Berger ist Romanistin und Literaturwissenschaftlerin. Neben diversen Übersetzungstätigkeiten, war sie auch als freie Journalistin für diverse Medien tätig. Das Thema Green Care ist ihr inhaltlich vertraut, das sie an der Universität für Veterinärmedizin Wien ihren Abschluss als ‚Akademisch geprüfte Fachkraft für Tiergestützte Therapie und Fördermaßnahmen‘ gemacht hat und im Rahmen des Projektes ‚Green Care in Wien‘ in der Wissenschaftskommunikation tätig war.

Theresiaberger@gmx.net

Aufgabe im vorliegenden Buch: Lektorat

6. Literaturverzeichnis

Appleton, J. (1975). *The experience of landscape*. 2nd revised edition, 1995. New York: Wiley. Zitiert nach Hunziker, M. (2000). *Einstellungen der Bevölkerung zu möglichen Landschaftsentwicklungen in den Alpen*. Birmensdorf: Eidgenössische Forschungsanstalt.

Asano, F. (2008). *Healing at a hospital garden: Integration of physical and non-physical aspects*. In: C. A. Shoemaker (2008). *International Symposium on Horticultural Practices and Therapy for Human Well-Being*. Proceedings of the International Symposium on Horticultural Practices and Therapy for Human Well-Being: Seoul, Korea, August 13 - 19, 2006. *Acta Horticulturae*, 775, 13-22.

Balling, J. D., Falk, J. H. (1982). *Development of visual preference for natural environments*. *Environment and Behavior*, 14, 5-28.

Barnicle, T., Midden, K. S. (2003). *The effects of a horticulture activity program on the psychological well-being of older people in a long-term care facility*. *Horticultural Technology*, 13 (1), 81-85.

Berlyne, D. E. (1971). *Aesthetics and psychobiology*. New York: Appleton-Century-Crofts. Zitiert nach Flade, A. (2004). *Parks und Natur in der Stadt. Konzepte und Wirkungen*. Darmstadt: IWU.

Berry, N. (1961). *The national garden therapy manual*. Texas Garden Clubs.

Bloor, M. J., McKeganey, N. P., Fonkert, J. D. (1988). *One Foot in Eden: A Sociological Study of the Range of Therapeutic Community Practice*. London: Routledge. Zitiert nach Sempik, J., Hine, R., Wilcox, D. (2010). *Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care, COST Action 866. Green Care in Agriculture*. Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University.

Bol, W., Conteh, F., Mol, L., Varwijk, A. E., Vogt, C. (2008). *Who gives the green light? Analyzing stakeholder involved in initiating natural playing field*. Wageningen: Wageningen University.

Bourassa, S. C. (1991). *The Aesthetics of Landscape*. Zitiert nach Hunziker, M. (2000). *Einstellungen der Bevölkerung zu möglichen Landschaftsentwicklungen in den Alpen*. Birmensdorf: Eidgenössische Forschungsanstalt.

Boyatzis, C. J., Varghese, R. (1994). *Children's emotional associations with colors*. *The Journal of genetic psychology, child behavior, animal behavior, and comparative psychology*, 155 (1), 77-85.

Brascamp, W., Kidd, J. L. (2004). *Contribution of plants to the well-being of retirement home residents*. In: D. Relf (ed., 2004). *Expanding roles for horticulture in improving human well-being and life quality. A proceedings of the XXVI International Horticultural Congress*. Toronto, Canada 11-17 August, 2002; *Acta Horticulturae*, 639, 145-149.

Brown, K. H., Jameton, A. L. (2000). *Public health implications of urban agriculture*. *Journal of Public Health Policy*, 21(1), 20-39.

Brown, S. P., Worden C., Frohne T. M., Sullivan, J. (2004). *Horticultural Therapy*. University of Florida, ENH970.

Burnett, K. M., Solterbeck, L. A., Strapp, C. M. (2004). *Scent and mood state following an anxiety-provoking task*. *Psychological Reports*, 95 (2), 707-722.

Cackowski, J. M., Nasar, J. L. (2003). The restorative effect of roadside vegetation: Implications for automobile driver anger and frustration. *Environment and Behavior*, 35, 736-751.

Campell, H., Know, T. W., Byrnes, T. (1896). *Darkness and daylight, or lights and shadows of New York life*. Hartford, CT: Hartford Publishing Co. Zitiert nach Davis, S. (1998). Development of the profession of horticultural therapy. In: S. Simson & M. C. Straus (1998). *Horticulture as Therapy. Principles and Practice*. Binghamton (3-20). New York: Haworth Press.

Caspersen, C. J., Bloemberg, B. P., Saris, W. H. (1991). The prevalence of selected physical activities and their relation with coronary heart disease risk factors in elderly men: the Zutphen Study, 1985. *American Journal of Epidemiology*, 133 (11), 1078-1092.

Cohen-Mansfield, J., Werner, P. (1998). Visits to an outdoor garden: impact on behaviour and mood of nursing home residents who pace. In: B. J. Vellas & L. J. Fitten (eds., 1998). *Research and practice in Alzheimer's disease*. Springer Publishing Company: New York, 419-436.

Coryell, J. A. (2003). The therapeutic use of color in a clinical environment. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 64 (3-B).

Davis, S. (1998). Development of the profession of horticultural therapy. In: S. Simson & M. C. Straus (1998). *Horticulture as Therapy. Principles and Practice*. Binghamton (3-20). New York: Haworth Press.

Davis-Berman, J., Berman, D. S. (1994). *Wilderness Therapy: Foundations, theories and research*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum Publishers.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Dessein, J., Bock, B. B. (eds., 2010). *The Economics of Green Care in Agriculture*. COST Action 866, Green Care in Agriculture. Loughborough: Loughborough University. http://www.ilvo.vlaanderen.be/Portals/9/Documents/Green_Care_in_Agriculture.pdf.

Detweiler, M. B., Sharma, T., Detweiler, J. G., Murphy, P. F., Lane, S., Carman, J., Chudhary, A. S., Halling, M. H., Kim, K. Y. (2012). What is evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly? *Psychiatry Investigation*, 9, 100-110.

DGPMP (2004). Nach Schlaganfall: Gärtnern bringt am meisten Lebensfreude. *Presse-Service Physikalische Medizin und Rehabilitation*, Oktober 2004, 2-4.

Diego, M. A., Jones, N. A., Field, T., Hernandez-Reif, M., Schanberg, S., Kuhn, C., McAdam, V., Galamaga, R., Galamaga, M. (1998). Aromatherapy positively affects mood, EEG patterns of alertness and math computations. *International Journal of Neuroscience*, 96 (3-4), 217-224.

Di Iacovo, F., O'Connor, D. (eds., 2009). *Supporting policies for Social Farming in Europe. Progressing Multifunctionality in Responsive Rural Areas*. Florenz: Arsia. http://ec.europa.eu/research/agriculture/pdf/sofar_book.pdf.

- Elings, M. (2006). People-Plant Interaction. The physiological, psychological and sociological effects of plants on people. In: J. Hassink & M. Van Dijk (eds., 2006). *Farming for Health* (43-55). Dordrecht: Wageningen Frontis Series, Springer. http://library.wur.nl/frontis/farming_for_health/toc.html
- Faber Taylor, A., Kuo, F. E., Sullivan, W. C. (2001). Coping with ADD: The surprising connection to green play settings. *Environment and Behavior*, 33(1), 54-77.
- Faber Taylor, A., Kuo, F. E., Sullivan, W. C. (2002). Views of nature and self-discipline: Evidence from inner city children. *Journal of Environmental Psychology*, 22, 49-63.
- Fabrigoule, C., Letenneur, L., Dartigues, J. F. (1995). Social and leisure activities and risk of dementia: a prospective longitudinal study. *Journal of American Geriatrics Society*, 43 (5), 485-490.
- Fieldhouse, J. (2003). The impact of an allotment group on mental health clients' health, wellbeing and social networking. *The British Journal of Occupational Therapy*, 66 (7), 268-296.
- Fine, A. (2010). *Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice*. 3rd edition. San Diego: Academic Press.
- Flade, A. (2004). *Parks und Natur in der Stadt. Konzepte und Wirkungen*. Darmstadt: IWU.
- Flade, A. (2010). *Natur psychologisch betrachtet*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Frohmann, E. (1997). Die Archetypen der Landschaft – ihre äußeren und inneren Bilder. *Natur und Landschaft*, 72, 202-206. Zitiert nach Plahl, C. (2004). *Psychologie des Gartens. Anmerkungen zu einer natürlichen Beziehung*. In: C. Callo, A. Hein, C. Plahl (eds., 2004). *Mensch und Garten. Ein Dialog zwischen Sozialer Arbeit und Gartenbau* (74-99). Norderstedt: Books on Demand GmbH.
- Frumkin, H. (2005). *Trees and Human Health: Building the Evidence Base*. In: C. Gallis (ed., 2005). *Forests, Trees, and Human Health and Well-Being. Proceedings of the 1st European COST E39 Conference October 2005 in Thessaloniki*. Thessaloniki: Medical & Scientific Publishers.
- Fung Yuen Yee, C. (2010). *Impressionen von Gartentherapie in Hong Kong*. *Green Care*, 2010 (2) 10.
- Gao, X. P., Xin, J. H. (2006). Investigation of human's emotional responses on colors. *Color Research and Application*, 31 (5), 411-417.
- Gebhard, U. (1993). *Erfahrung von Natur und seelische Gesundheit*. In: H. J., Seel, R., Sichler, B. Fischerlehner (1993). *Mensch-Natur. Zur Psychologie einer problematischen Beziehung*. (127-147) Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Gebhard, U. (2005). *Naturverhältnis und Selbstverhältnis*. *Scheidewege* 2005/2006, Jahrgang 35, 243-244.
- Gebhard, U. (2009). *Kind und Natur: Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Georg, J. (2010). *Gartentherapeutischer Prozess und Evaluation*. In: Schreier-Ulmann, R. (2010). *Lehrbuch Gartentherapie*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Gonzales, M. T., Hartig, T., Patil, G. G., Martinsen, E. W., Kirkevold, M. (2009). Therapeutic horticulture in clinical depression: A prospective study. *Research and theory for nursing practice*, 23 (4), 312-328.

Gonzales, M. T., Hartig, T., Patil, G. G., Martinsen, E. W., Kirkevold M. (2010). Therapeutic horticulture in clinical depression: A prospective study of active components. *Journal of Advanced Nursing*, 66 (9), 2002-2013.

Gonzales, M. T., Hartig, T., Patil, G. G., Martinsen, E. W., Kirkevold, M. (2011a). A prospective study of existential issues in therapeutic horticulture for clinical depression. *International Journal of Mental Health Nursing*, 20 (1), 119-129.

Gonzales, M. T., Hartig, T., Patil, G. G., Martinsen, E. W., Kirkevold, M. (2011b). A prospective study of group cohesiveness in therapeutic horticulture for clinical depression. *Issues in Mental Health Nursing*, 32 (1), 73-81.

Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

Gröning, G., Herlyn, U. (1996). Zum Landschaftsverständnis im ausgehenden 20. Jahrhundert. In: G. Gröning & U. Herlyn (1996). *Landschaftswahrnehmung und Landschaftserfahrung. Texte zur Konstitution und Rezeption von Natur als Landschaft. Arbeiten zur sozialwissenschaftlich orientierten Freiraumplanung*. Münster: LIT Verlag.

Haller, R. L., Kramer, C. L. (2006). *Horticultural Therapy Methods*. Binghamton, New York: Haworth Press.

Hamid, P. N., Newport, A. G. (1989). Effect of color on physical strength and mood in children. *Perceptual and Motor Skills*, 69 (1), 179-185.

Han, J. D., Uchiyama A. (2004). The Effect of Odor Presentation on Immune Function after Stress Loading. *Journal of International Society of Life Information Science*, 22 (2), 574-579.

Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 109-123.

Hartig, T., Kaiser, F. G., Bowler, P. A. (1997). Further development of a measure of perceived environmental restorativeness. Working paper No. 5, Institute for Housing Research, Uppsala University.

Hartig, T., Mang, M., Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*, 23, 3-26.

Hartig, T., Marcus, C. C. (2006). Healing gardens - places for nature in health care. *Lancet*, 368, 36-37.

Hassink, J. (2006). *Gezond door landbouw en groen. De betekenis van landbouw en groen voor de gezondheid van de stedelijke samenleving*. Assen: Van Gorcum.

Hassink, J., Haubenhof, D., vd Meer, I., vd Kamp, N., Schreurs, E., Schuler, Y. (2009). *Levende boerderij – lerende kinderen. Rapport 257 und Broschüre*. Wageningen: Plant Research International BV.

Hassink, J., van Dijk, M. (eds., 2006). *Farming for Health: Green-care Farming across Europe and the United States of America*. Dordrecht: Springer. http://library.wur.nl/frontis/farming_for_health/toc.html

Hassink, J., Zwartbol, C., Agricola, H., Elings, M., Thissen, J. (2007). Current status and potential of care farms in the Netherlands. *Wageningen Journal of Life Sciences NJAS*, 55(1), 21-36.

Haubenhofner, D.K. (2010). Es liegt in der Sache der Natur. Zeitschrift green care, 1, 5-7. <http://www.greencare.at/index.php/aktuelles/ausgaben-magazin-green-care>

Haubenhofner, D. (2012). Ziele und Erfolge von Bauernhofpädagogik – Ergebnisse einer vergleichenden Studie aus den Niederlanden. In Dokumentationsband der 19. Witzenhäuser Konferenz ‚wertvoll!- gehört das dazu? Die Landwirtschaft – ein Ort für Bildung und Soziale Arbeit. Kassel: Kassel University Press.

Haubenhofner, D., Demattio, L., Geber, S. (2012a). Wirkung und Nutzen von Green Care: Eine Recherche und Analyse fachbezogener Artikel. Ein Bericht für das Ländliche Fortbildungsinstitut und die Landwirtschaftskammer Wien. Wien: Landwirtschaftskammer Wien. <http://www.greencare.at/index.php/component/content/article/82-newsflash/98-green-care-status-quo-analysen>

Haubenhofner, D., Demattio, L., Geber, S. (2012b). Analyse unterschiedlicher Green Care Finanzierungsmodelle in Österreich und dem europäischen Ausland. Ein Bericht für das Ländliche Fortbildungsinstitut und die Landwirtschaftskammer Wien, Wien: Landwirtschaftskammer Wien. <http://www.greencare.at/index.php/component/content/article/82-newsflash/98-green-care-status-quo-analysen>

Haubenhofner, D.K, Elings, M., Hassink, J., Hine, R. (2010a). The Development of Green Care in Western- European Countries. *Explore – The Journal of Science and Healing*, 6 (2), 106-111.

Haubenhofner, D., Gallis, C., Harris, F., Jolly, L., Kaufmann, M., Krogh, E., Salo, K., Schockemöhle, J., Smeds, P., Wiesinger, G. (in prep). Learning in green care farms. In: C. Gallis (in prep). *Green Care: for Human Therapy, Social innovation, Rural economy, and Education* (chapter 13). NOVA Science Publishers.

Haubenhofner, D.K., Hassink, J., vd Meer, I., vd Kamp, N., Schreurs, E., Schuler, Y. (2010b). Farm education in the Netherlands. In: I. Darnhofer & M. Grötzer (2010) *Proceedings of the 9th European IFSA Symposium (1955-1962)*. Wien: Universität für Bodenkultur. http://ifsa.boku.ac.at/cms/fileadmin/Proceeding2010/2010_WS4.5_Haubenhofner.pdf

Haubenhofner, D., Prop, N., Berger, T. (2010). Grafik erstellt durch Haubenhofner, Prop und Berger für eine Power Point Präsentation des Projektes Prop, Berger, Haubenhofner: *Green Care in Wien – Diversifizierung als Chance für die Landwirtschaft*.

Health Council of the Netherlands and Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment (2004). *The influence of nature on social, psychological and physical well-being*. The Hague: Health Council of the Netherlands and RMNO.

Heerwagen, J. (2009). Biophilia, Health, and Well-being. In: L. Campbell & A. Wiesen (eds., 2009). *Restorative commons: creating health and well-being through urban landscapes* (38-57). Gen. Tech Rep. NRS-P-39. U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northern Research Station.

Hellbrück, J., Fischer M. (1999). *Umweltpsychologie: Ein Lehrbuch*. Göttingen: Hogrefe.

Hemphill, M. (1996). A Note on Adults' Color-Emotion Associations. *Journal of Genetic Psychology*, 157 (3), 275-280.

Hine, R., Peacock, J., Pretty, J. (2008). Care farming in the UK: Contexts, benefits and links with therapeutic communities. *International Journal of Therapeutic Communities*, 29 (3), 245-260.

Hofferer, M., Fanninger, R. (2011). *Praxishandbuch Outdoorpädagogik. Ein Lehr und Arbeitsbuch für outdoor-pädagogisches Denken, Planen und Handeln*. Wien: Outdoorpädagogik Austria.

- Hongratanaworakit, T., Buchbauer, G. (2005). Human behavioral and physiological reactions to inhalation of sweet orange oil. *Acta Horticulturae*, 679, 75-81.
- Hunziker, M. (2000). Einstellungen der Bevölkerung zu möglichen Landschaftsentwicklungen in den Alpen. Birmensdorf: Eidgenössische Forschungsanstalt.
- Hunziker, M. (2010). Die Bedeutungen der Landschaft für den Menschen: objektive Eigenschaft der Landschaft oder individuelle Wahrnehmung des Menschen? *Forum für Wissen*, 33-41.
- Jarrott, S. E., Gigliotti, C. (2004). From the garden to the table: Evaluation of a dementia-specific horticultural program. In: D. Relf (ed., 2004). *Expanding roles for horticulture in improving human well-being and life quality. A proceedings of the XXVI International Horticultural Congress*. Toronto, Canada 11-17 August, 2002; *Acta Horticulturae*, 639, 139-144.
- Jarrot, S. E., Gigliotti, C. M. (2010). Comparing responses to horticultural-based and traditional activities in dementia care programs. *American Journal of Alzheimer's Disease and other Dementias*, 25 (8), 657-665.
- Jarrot, S. E., Hye, R. K., Relf, D. (2002). An observational assessment of a dementia-specific horticultural therapy program. *Horticultural Technology*, 12 (3), 403-410.
- Kam, M. C. Y., Siu, H. M. (2010). Evaluation of a horticultural activity programme for persons with psychiatric illness. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 20 (2), 80-86.
- Kaplan, R. (1973). Some psychological benefits of gardening. *Environment and Behavior*, 5, 145-152.
- Kaplan, R. (1983). The role of nature in the urban context. In: I. Altman & J. F. Wohlwill (eds., 1983), *Behavior and the natural environment* (127-161). New York: Plenum Press.
- Kaplan, R., Kaplan, S. (1989). *The experience of nature - a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: towards an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.
- Kawamoto, R., Murase, C, Ishihara, I., Ikushima, M., Nakatani, J., Haraga, M., Shimizu, J. (2005). The effect of lemon fragrance on simple mental performance and psychophysiological parameters during task performance. *Journal of University of Occupational and Environmental Health*, 27 (4), 305-313.
- Kellert, S. R. (1993). The biological basis for human values of nature. In: S. Kellert & E. O. Wilson (eds., 1993), *The Biophilia Hypothesis* (42-69). Washington D.C.: Island Press.
- Kellert, S. R., Wilson, E. O (eds., 1993). *The Biophilia Hypothesis*. Washington D.C.: Island Press.
- Knasko, S. C. (1992). Odor's effect on creativity, mood, and perceived health. *Ambient Chemical Senses* 17 (1), 27-35.
- Körner, S. (2008). *Grün und Gesundheit – Literaturstudie*. Kassel: Universität Kassel.
- Korpela, K. M. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 9, 241-256.

- Korpela, K. M., Klemettila, T., Hietanen, J. K. (2002). Evidence for rapid affective evaluation of environmental scenes. *Environment and Behavior*, 34 (5), 634-650.
- Krause, G. (2008). Therapiegartenplanung versus Gartentherapie. Forschung und Lehre an der Fachhochschule Erfurt. In DGGL - Deutsche Gesellschaft für Gartenkunst und Landschaftskultur (ed., 2008). *Garten und Gesundheit: Zur Bedeutung des Grüns für das Wohlbefinden*. Berlin: Callwey Verlag.
- Kuo, F. E. (2001). Coping with poverty – Impacts of environment and attention in inner city. *Environment and Behavior*, 33 (1), 5-34.
- Kuo, F. E., Sullivan, W. C. (2001). Aggression and violence in the inner-city. Effects of environment via mental fatigue. *Environment and Behavior*, 33 (4), 543-571.
- Kuo, F. E., Sullivan, W. C., Coley, R. L. (1998). Fertile ground for community: inner-city neighbourhood common spaces. *American Journal of Community Psychology*, 26 (6), 823-851.
- Kuroda, K., Inoue, N., Ito, Y., Kubota, K., Sugimoto, A., Kakuda, T., Fushiki, T. (2005). Sedative effects of the jasmine tea odor and (R)-(-)-linalool, one of its major odor components, on automatic nerve activity and mood states. *European Journal of Applied Physiology*, 95 (2), 107-114.
- Kwallek, N., Lewis, Lin-Hsiao, C. M. J. W. D., Woodson, H. (1996). Effects of nine monochromatic office interior colors on clerical tasks and worker mood. *Color research and application*, 21 (6), 448-458.
- Laumann, K., Gärling, T., Stormark, K. M. (2003). Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 125-134.
- Lee, M. J. (2010). Effects of various horticultural activities on the autonomic nervous system and cortisol response of mentally challenged adults. *Horticultural Technology*, 20 (6), 971-976.
- Leufgen, W., van Lier, M. (2007). *Vrijspel voor natuur en kinderen*. Utrecht: Jan van Arkel.
- Lewis, C. (1976). Fourth annual meeting of the National Council for Therapy and Rehabilitation through Horticulture, September 6, Philadelphia, Pennsylvania. Zitiert nach Davis, S. (1998). Development of the profession of horticultural therapy. In: S. Simson & M. C. Straus (1998). *Horticulture as Therapy. Principles and Practice*. Binghamton (3-20). New York: Haworth Press.
- Lewis, C. A. (1992). Effects of Plants and Gardening in Creating Interpersonal and Community Well-Being. In: D. Relf (ed., 1992). *The Role of Horticulture in Human Well-Being and Social Development: A National Symposium*. (55-65). Portland: Timber Press.
- Lewis, C. A. (1995). Human health and well-being: the psychological, physiological, and sociological effects of plants on people. In: E. Matsuo & D. Relf (ed., 1995). *Horticulture in human life, culture and environment: international symposium, 22 August 1994, Acta Horticulturae*, 391, 31-39.
- Lohr, V. I., Pearson-Mims, C. H. (2006). Responses to scenes with spreading, rounded, and conical tree forms. *Environment and Behavior*, 38 (5), 667-688.
- Louv, R. (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. New York: Algonquin Books.
- Maas, J., Van Dillen S. M. J., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P. (2008). Social contacts as a possible mechanism behind the relationship between green space and health. *Health and Place*, 2008.

Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., De Vries, S., Spreeuwenberg, P. (2006). Green space, urbanity and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60, 587-592.

Mackay, G. J. S., Neill, J. T. (2010). The effect of "green exercise" on state anxiety and the role of exercise duration, intensity, and greenness: A quasi-experimental study. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (3), 238-245.

Marneros, A., Pillmann, F. (2005). *Das Wort Psychiatrie... wurde in Halle geboren: Von den Anfängen der deutschen Psychiatrie*. Stuttgart: Schattauer.

Maslow, A. H. (1971). *Towards a Psychology of Being*. Rotterdam: Lemniscaat.

Matsuo, E., Kawahara, A., Kwoen, H., Takfuji, H., Choi, J. (2004). Bibliographical study on the development of horticultural therapy in Japan In: D. Relf (ed., 2004). *Expanding roles for horticulture in improving human well-being and life quality. A proceedings of the XXVI International Horticultural Congress*. Toronto, Canada 11-17 August, 2002; *Acta Horticulturae*, 639, 201-205.

McCurry, E. (1963). *Flowers and Gardens - Therapy Unlimited*, Pontiac: Pontiac State Hospital. Zitiert nach Relf, D. (1973). *Horticulture: A therapeutic tool*, *Journal of Rehabilitation*, 39 (1), 27-29.

McGinnis, M. (1989). Gardening as therapy for children with behavioral disorders. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric and Mental Health Nursing*, 2 (3), 87-91.

Midden, K. S., Barnicle, T. (2004). Evaluating the effects of a horticulture program on the psychological well-being of older persons in a long-term care facility. In: D. Relf (ed., 2004). *Expanding roles for horticulture in improving human well-being and life quality. A proceedings of the XXVI International Horticultural Congress*. Toronto, Canada 11-17 August, 2002; *Acta Horticulturae*, 639, 167-170.

Mooney, P. F., Milstein, S. L., (1994). Assessing the benefits of a therapeutic horticulture program for seniors in intermediate care. In: M. Francis, P. Lindsey, J. C. Rice, (eds., 1994). *The healing dimensions of people-plant relations*. Center for Design Research, UC Davis, 173-194.

Mooney, P., Nicell, P. L. (1992). The importance of exterior environment for Alzheimer's residents: effective care and risk management. *Health Care Management Forum*, 5 (2), 23-29.

Moss, M., Cook, J., Wesnes, K., Duckett, P. (2003). Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in health adults. *International Journal of Neuroscience*, 113 (1), 15-38.

Neuberger, K. (1993). Die Arbeit im Garten als Metapher und Ausschnitt der Wirklichkeit, *Praxis Ergotherapie*, 6 (2), 88-93.

Neuberger, K. (1999). Im Garten erleben die Menschen sich selbst. *Bioland*, 6, 99.

Neuberger, K. (2002). Querschnitt durch die gartentherapeutische Landschaft. *Garten & Therapie - Kongress in Bad Lipspringe. Landschafts-Architektur*, 5, 21-23.

Neuberger, K. (2004). Geschichte der Gartentherapie In: C. Callo, A. Hein, C. Plahl, (eds., 2004). *Mensch und Garten. Ein Dialog zwischen Sozialer Arbeit und Gartenbau (74-99)*. Norderstedt: Books on Demand GmbH.

Neuberger, K. (2006). Farming for Health - Aspects from Germany. In: J. Hassink & M. Van Dijk (2006). *Farming for Health (193-197)*. Dordrecht: Wageningen Frontis Series, Springer.

- Neuberger, K. (2007). The Correlation Effect of Horticultural Activities – the Influence of Working with Plants on Human Experiences. In: C. Gallis (ed., 2007) Green Care in Agriculture, Health effects, Economics and Policies. Proceedings. Thessaloniki: University Studio Press.
- Neuberger, K. (2008). Some therapeutic aspects of gardening in psychiatry. *Acta Horticulturae*, 790, 83-90.
- Neuberger, K. (2010). Physical Resonance as a Methodological Approach to Understanding the Influence of Plants on People. In: J. Sempik, R. Hine, D. Wilcox (eds., 2010). *Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Cost 866, Green Care in Agriculture*. Loughborough: Loughborough University.
- Neuberger, K., Putz, M. (2010). Zu den Wurzeln der Gartentherapie im internationalen Kontext – ausgewählte Daten In: C. Berting-Hüneke (ed., 2010). *Gartentherapie, erweiterte 2. Auflage* (39-49). Idstein: Schulz-Kircher Verlag.
- Neuhauser, F. (2007). Gärten und Therapie in der Geriatrie In: C. Berting-Hüneke (ed., 2007). *Gartentherapie* (35-53). Idstein: Schulz-Kircher Verlag.
- Neuhold, M. (2005). Tee aus heimischen Kräutern und Früchten. Graz: Leopold Stocker Verlag.
- Niepel, A. (2008). Heilende Gärten. Garten und Therapie wachsen zusammen. In: DGGL - Deutsche Gesellschaft für Gartenkunst und Landschaftskultur (ed., 2008). *Garten und Gesundheit: Zur Bedeutung des Grüns für das Wohlbefinden*. Berlin: Callwey Verlag.
- Niepel, A., Emmrich, S. (2005). *Garten und Therapie – Wege zur Barrierefreiheit*. Stuttgart: Ulmer Verlag.
- Niepel, A., Neuhauser, F. (2007). Die Rolle der Gartentherapie. In: C. Berting-Hüneke (ed., 2007). *Gartentherapie* (28-34). Idstein: Schulz-Kircher Verlag.
- Niepel, A., Pfister, T. (2010). *Praxisbuch Gartentherapie*. Idstein: Schulz-Kirchner.
- Nilsson, K., Baines, C., Konijnendijk, C. C. (eds., 2007). *Health and the Natural Outdoors. Final report, COST Strategic Workshop, 19-21 April, 2007, Larnaca, Cyprus*.
- Nixon, B., Read, S. (1998). Therapeutic horticulture for young people with complex mental health problems. In: J. Stoneham & T. Kendle (eds., 1998). *Plants and human well-being: proceedings of a conference held at the University of Reading, 18-19 September 1996*. The Sensory Trust, Bath, 67-76.
- O'Connor, A. (1958). Horticulture as a curative. *Cornell Plantation*, Ithaca, 14, 3, 42. Zitiert nach Relf, D. (1973). Horticulture: A therapeutic tool, *Journal of Rehabilitation*, 39 (1), 27-29.
- Odendaal, J. S. J., Meintjes, R. A. (2003). Neurophysiological Correlates of Affiliative Behaviour between Humans and Dogs. *The Veterinary Journal*, 165, 296-301.
- Olbrich, E., Otterstedt C. (eds., 2003). *Menschen brauchen Tiere. Grundlagen und Praxis der tiergestützten Pädagogik und Therapie*. Stuttgart: Franck-Kosmos Verlag.
- Orians, G. H. (1980). Habitat selection – general theory and application to human behaviour. In: J.S. Lockard. *The evolution of human social behaviour*. New York: Elsevier.

Orr, B., Mattson, R. H., Chambers, N., Wichrowski, M. (2004). Factors affecting choice of horticultural therapy at the Rusk Institute of Rehabilitative Medicine. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 15, 6-14.

Paetz, A. (1893). *Die Kolonisierung der Irren*, Berlin. Zitiert nach Neuberger K. (2004). *Geschichte der Gartentherapie* In: C. Callo, A. Hein, C. Plahl, (eds., 2004). *Mensch und Garten. Ein Dialog zwischen Sozialer Arbeit und Gartenbau* (74-99). Norderstedt: Books on Demand GmbH.

Page, M. (2008). Gardening as a therapeutic intervention in mental health. *Nursing Times*, 104 (45), 28-30.

Parsons, R., Tassinary, L. G., Ulrich, R., Hebl, M. R., Grossman-Alexander, M. (1998). The view from the road: Implications for stress recovery and immunization. *Journal of Environmental Psychology*, 18 (2), 113-140.

Peacock, J., Hine, R., Pretty, J. (2008). *The Turnaround 2007 Project*. Report for the Wilderness Foundation. Available on request from the Wilderness Foundation at <http://www.wildernessfoundation.org.uk/contact-us>.

Perrins-Margalis, N. M., Rugletic, J., Schepis, N. M. (2000). The immediate effects of a group-based horticulture experience on the quality of life of persons with chronic mental illness. *Occupational Therapy in Mental Health*, 16 (1), 15-32.

Predny, M. L., Relf, D. (2000). Interactions between Elderly Adults and Preschool Children in a Horticultural Therapy Research Program. *Horticultural Technology*, 10 (1), 64-70.

Pretty, J. (2004). How nature contributes to mental and physical health. *Spirituality and Health*, 5, 68-78.

Proshansky, H. M., Fabian, A. K., Kaminoff, R. (1983). Place identity: Physical world socialization of the self. *Journal of Environmental Psychology*, 3 (1), 57-83.

Putz, M. (2007). *Natur und Garten als ergotherapeutisches Medium*. In: C. Berting-Hüneke (ed., 2007). *Gartentherapie*. Idstein: Schulz-Kircher Verlag.

Rappe, E. (2005). *The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care*. University of Helsinki, Department of Applied Biology, Publication 24.

Reil, C. (1803). *Rhapsodien über die Anwendung der psychischen Curmethode auf Geisteszerrütungen*. Halle: Curt.

Relf, D. (1973). Horticulture: A therapeutic tool, *Journal of Rehabilitation*, 39 (1), 27-29.

Relf, D. (1999). *The role of horticulture in human well-being and quality of life*. *Journal of Therapeutic Horticulture* 10:10-14. Zitiert nach Ivarsson, C. T. (2011). *On the Use and Experience of a Health Garden. Exploring the Design of the Alnarp Rehabilitation Garden*. Doctoral Thesis. Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences.

Relf, D. (2008). Historical perspective on theoretical models for research and program development in horticultural therapy In: C. A. Shoemaker (2008). *International Symposium on Horticultural Practices and Therapy for Human Well-Being*. Proceedings of the International Symposium on Horticultural Practices and Therapy for Human Well-Being: Seoul, Korea, August 13 - 19, 2006. *Acta Horticulturae*, 775, 79-91.

Relf, D. (2008a). A comparison of the evolution of therapy and rehabilitation through the care of plants and animals in the United States. In: C. A. Shoemaker (2008). International Symposium on Horticultural Practices and Therapy for Human Well-Being. Proceedings of the International Symposium on Horticultural Practices and Therapy for Human Well-Being: Seoul, Korea, August 13 - 19, 2006. *Acta Horticulturae*, 775, 107-112.

Relf, D., Dorn, S. (1995). Horticulture: Meeting the Needs of Special Populations. *Horticultural Technology*, 5 (2), 94-103.

Relf, D., Shoemaker, C. A., Matsuo, E. (2004). The evolution of the people-plant council: an assessment of the first twelve years In: D. Relf (ed., 2004). Expanding roles for horticulture in improving human well-being and life quality. A proceedings of the XXVI International Horticultural Congress. Toronto, Canada 11-17 August 2002; *Acta Horticulturae*, 639, 89-95.

Russel, K. C. (1999). Theoretical Basis, Process and Reported Outcomes of Wilderness Therapy as an Intervention and Treatment for problem Behaviour in Adolescents, Idaho: University of Idaho, College of Graduate Studies.

Russel, K. C. (2006). Brat camp, boot camp, or...? Exploring wilderness therapy program theory. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 6, 51-68.

Russel, K. C., Phillips-Miller, D. (2002). Perspectives on the wilderness therapy process and its relation to outcome. *Child and Youth Care Forum*, 31, 415-437.

Schaal, M. (1986). Ein Beitrag zur Geschichte der psychiatrischen Beschäftigungs- und Arbeitstherapie. *Beschäftigungstherapie und Rehabilitation*, 5, 267-269. Zitiert nach Neuberger K. (2004). *Geschichte der Gartentherapie* (75). In: C. Callo, A. Hein, C. Plahl, (eds., 2004). *Mensch und Garten. Ein Dialog zwischen Sozialer Arbeit und Gartenbau* (74-99). Norderstedt: Books on Demand GmbH.

Schaier, A. (1986). *Gartenarbeit für Körperbehinderte und Senioren*. Dortmund: Verlag für Modernes Lernen.

Schiffman, S. S. (1992). *Aging and the sense of smell: Potential benefits of fragrance enhancement*. New York: Elsevier Applied Science Publishers.

Schneiter-Ulmann, R. (2010). *Lehrbuch Gartentherapie*. Bern: Verlag Hans Huber.

Scholz, S., Sieber, A. (2007). Mit Pflanzen wachsen – Arbeit im grünen Bereich mit Menschen mit mentalen Beeinträchtigungen. In: C. Berting-Hüneke (ed., 2007). *Gartentherapie* (85-92). Idstein: Schulz-Kircher Verlag.

Seller, J., Fieldhouse, J., Phelan, M., (1999). Fertile imaginations: an inner city allotment group. *Psychiatric Bulletin*, 23 (3), 291-293.

Sempik, J., Aldridge, J., Becker, S. (2003). *Social and Therapeutic Horticulture: Evidence and Messages from Research*. Leicestershire, UK Media Services, Loughborough University (in association with Thrive).

Sempik, J., Hine, R., Wilcox, D. (2010). *Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care, COST Action 866. Green Care in Agriculture*. Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University.

- Shepard, P. (1969). English reaction to the New Zealand landscape before 1850. *Pacific Viewpoint Monograph* 4. Zitiert nach Hunziker, M. (2010). Die Bedeutungen der Landschaft für den Menschen: objektive Eigenschaft der Landschaft oder individuelle Wahrnehmung des Menschen? *Forum für Wissen*, 33-41.
- Shibata, S., Suzuki, N. (2002). Effects of the foliage plant on task performance and mood. *Journal of Environmental Psychology* 2 (3), 265-272.
- Shibata, S., Suzuki, N. (2004). Effects of an indoor plant on creative task performance and mood. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45 (5), 373-381.
- Shoemaker, C. A. (2004). Horticultural Therapy: Comparisons with other allied therapies and status of the profession. In: D. Relf (ed., 2004). *Expanding roles for horticulture in improving human well-being and life quality. A proceedings of the XXVI International Horticultural Congress*. Toronto, Canada 11-17 August 2002; *Acta Horticulturae*, 639, 173-177.
- Son, K. C., Um, S. J., Kim, S. Y., Song, J. E., Kwack, H. R. (2004). Effect of horticultural therapy on the changes of self-esteem and sociality of individuals with chronic schizophrenia In: D. Relf (ed., 2004). *Expanding roles for horticulture in improving human well-being and life quality. A proceedings of the XXVI International Horticultural Congress*. Toronto, Canada 11-17 August, 2002; *Acta Horticulturae*, 639, 185-189.
- Stathopoulou, G., Powers, M. B., Berry, A. C., Smits J. A. J. (2006). Exercise Interventions for Mental Health: A quantitative and qualitative review. *Clinical Psychology: Science and Practice* 13 (2), 179-193.
- Strohmeier, G. (2007). Soziale Kompetenzen durch das Gärtnern. In: C. Berting-Hüneke (ed., 2007). *Gartentherapie (74-84)*. Idstein: Schulz-Kircher Verlag.
- Sugimoto, M. (2008). The interaction effect between elderly and children during horticultural activities. In: C. A. Shoemaker (2008). *International Symposium on Horticultural Practices and Therapy for Human Well-Being. Proceedings of the International Symposium on Horticultural Practices and Therapy for Human Well-Being: Seoul, Korea, August 13 - 19, 2006*. *Acta Horticulturae*, 775, 47-54.
- Sugimoto, M. H. Cho, Mattson, R. H. (2006). Bio monitoring human heart rate and caloric expenditure responses to horticultural activity. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 16, 20-27.
- Tennessen, C. M., Cimprich, B. (1995). Views to nature: Effects on attention. *Journal of Environmental Psychology*, 15 (1), 77-85.
- Tereshkovich, G. (1975). Horticultural Therapy. A Review. National Council for Therapy and Rehabilitation Through Horticulture lecture and publication series. February 1, 1, 1-4. Zitiert nach Davis, S. (1998). Development of the profession of horticultural therapy. In: S. Simson & M. C. Straus (1998). *Horticulture as Therapy. Principles and Practice*. Binghamton (3-20). New York: Haworth Press.
- Terwogt, M. M., Hoeksma, J. B. (1995). Colors and emotions: preferences and combinations. *Journal of Genetic Psychology*, 122(1), 5-17.
- Tessin, W. (2004). Gestalt oder Geschehen. Anmerkungen zu einer Freiraumästhetik des Performativen. *Stadt + Grün*, 6, 11-17. Zitiert nach Flade, A. (2004). *Parks und Natur in der Stadt. Konzepte und Wirkungen*. Darmstadt: IWU.
- Ulrich, R. S. (1979). Visual landscapes and psychological well-being. *Landscape Research*, 4, 17-19.

Zitiert nach Ulrich, R.S. (1990). Influences of Passive Experiences with Plants on Individual Well-Being and Health. In: D. Relf (ed., 1992). The role of horticulture in human well-being and social development, a National Symposium (93-106). Portland: Timber Press.

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In: I. Altman & J. F. Wohlwill (eds., 1983). Behavior and the natural environment. Human Behavior and environment, 6, 85-125.

Ulrich, R. S. (1984). View through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, 224, 420-421.

Ulrich, R. S. (1990). Influences of Passive Experiences with Plants on Individual Well-Being and Health. In: D. Relf (ed., 1992). The role of horticulture in human well-being and social development, a National Symposium (19-21). Portland: Timber Press.

Ulrich, R. S. (1993). Biophilia, Biophobia and Natural Landscapes. In: S. Kellert, E. O. Wilson (eds., 1993). The Biophilia Hypothesis (73-136). Washington D. C.: Island Press.

Ulrich, R. S. (1999). Effects of gardens on health outcomes: Theory and research. In: C. Cooper-Marcus & M. Barnes (eds., 1999). Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations (27-86). New York: John Wiley.

Ulrich, R. S. (2002). Health Benefits of Gardens in Hospitals. International Exhibition Floriade "Plants for People". Texas: Center for Health Systems and Design.

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201-230.

Ulrich, R. S., Simons, R., Miles, M. A. (2003). Effects of environmental simulations and television on blood donor stress. *Journal of Architectural and Planning Research*, 20 (1), 38-47.

Unruh, A. M. (2004). The meaning of gardens and gardening in daily life: A comparison between gardeners with serious health problems and healthy participants. In: D. Relf (ed., 2004). Expanding roles for horticulture in improving human well-being and life quality. A proceedings of the XXVI International Horticultural Congress. Toronto, Canada 11-17 August, 2002; *Acta Horticulturae*, 639, 67-73.

Van den Berg, A. E. (2007). Kom je buiten spelen: een advise over onderzoek naar de invled van natuur op de gezondheid van kinderen. Wageningen: Alterra.

Van den Berg, A. E., Koenis, R., van den Berg, M. M. H. E. (2007). Spelen in het groen. Effecten van een bezoek aan een natuurspeeltuin op het speelgedrag, de lichamelijke activiteit, de concentratie en de stemming van de kinderen. Wageningen: Alterra.

Van den Berg, A. E., Koole, S. L., Van der Wulp, N. Y. (2003). Environmental Preference and Restoration: (How) Are they related? *Journal of Environmental Psychology*, 23, 135-146.

Van den Bogaard, J., Lobst, S., Schuster, M., Vaandrager, L., Borgharts, S., Custers, M., Haubenhof, D., Odink, J. (2009). Speelnatuur in de stad. Hoe maak je dat? Utrecht: Jan van Arkel.

Watson, D. P., Burlingame, A. W. (1960). Therapy through horticulture. New York: The MacMillian Company. Zitiert nach Relf, D. (1973). Horticulture: A therapeutic tool, *Journal of Rehabilitation* 39 (1), 27-29.

Weiß, A., Jung, S. (2007). Gartentherapie in der Heilpädagogik mit Kindern. In: C. Berting-Hüneke (ed., 2007). Gartentherapie (93-99). Idstein: Schulz-Kircher Verlag.

Wells, N. M., Evans, G. W. (2003). Nearby nature. A buffer of life stress among rural children. *Environment and Behavior*, 35 (3), 311-330.

Whitehouse, S., Varni, J. W., Seid, M., Cooper-Marcus, C., Ensberg, M. J., Jacobs, J. R., Mehlenbeck, R. S. (2001). Evaluating a children's hospital garden environment: Utilization and consumer satisfaction. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 301-314.

Wiesinger, G. (1991). Irrsinn und Landleben. Modelle einer Behindertenintegration in der Landwirtschaft. Forschungsbericht Nr. 28. Wien: Bundesanstalt für Bergbauernfragen.

Wiesinger, G. (ed.), Haase, T., Haubenhofner, D., Neuhauser, F., Scholl, S., Steininger, B., Thun-Täubert, E. (2011). Green Care in Landwirtschaft und Gartenbau. Resümee der COST Action 866 „Green Care in Agriculture“. Wien: Bundesanstalt für Bergbauernfragen.

Wiesinger, G., Neuhauser, F., Putz, M. (2006). Farming for health in Austria. Farms, horticultural therapy, animal-assisted therapy. In: J. Hassink & M. Van Dijk (2006). *Farming for Health* (233-248). Dordrecht: Wageningen Frontis Series, Springer. http://www.lebensministerium.at/publikationen/land/agrarumweltprogramm-biologische_landwirtschaft/publ_dienststellen/green_care_FF49.html.

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia. The human bond with other species*. Cambridge: Harvard University Press.

Wilson, E. O. (1993). *Biophilia and the conservation ethic*. In: S. Kellert & E. O. Wilson (Hrsg., 1993). *The Biophilia Hypothesis* (31-41). Washington D. C.: Island Press

Yamane, K., Kawashima, M., Fujishige, N., Yoshida, M. (2004). Effects of interior horticultural activities with potted plants on human physiological and emotional status. In: D. Relf (ed., 2004). *Expanding roles for horticulture in improving human well-being and life quality. A proceedings of the XXVI International Horticultural Congress. Toronto, Canada 11-17 August, 2002; Acta Horticulturae*, 639, 37-43.

Ziesenitz, K. (2009). *Natur als Erholungs(t)raum*. Dissertation. Universität Kassel.

Websites

Dawn Farm (2012). History. Online im Internet: <http://www.dawnfarm.org/about/dawn-farm-101/history> (14-08-2012).

DGGL (2006). Gartentherapietage 2006. Online im Internet: http://www.dggl.org/pdf/gartentherapietage_2006.pdf (18-08-2012).

Green Care (2012). Universitätslehrgang für Gartentherapie. Online im Internet: <http://www.green-care.at/index.php/aktuell/gartentherapie/62-universitaetslehrgang-fuer-gartentherapie> (28-09-2012).

Neuberger, K. (1993). Gartenarbeit und Therapie. In: Grüne Werkstatt (2012). Leitfaden. Online im Internet: <http://www.gruene-werkstatt.de/leitfaden/seiten/8162.htm>.

Wikipedia ‚Luft‘. Online im Internet: <http://de.wikipedia.org/wiki/Luft> (21-09-2012).

7. Register

A

- Abenteuererfahrungen 57
Abgase 183
Abgrenzung 3, 21
Ablauf 96, 146, 170
Abwickelband <--> Band 49, 52, 57-58, 201, 207, 209
Ackerminze 183
Adipositas <--> Übergewicht 54
Adventkranz 5, 194, 196
Adventzeit 194
Aggression 86, 226
Ägypten 22
Ahorn 149
AHTA <--> American Horticultural Therapy Association 26
Akademische(r) Experte/in für Gartentherapie 30, 218
Aktivität 13, 15, 17, 34, 37, 40, 42, 47, 50-51, 60, 97-98, 100, 105, 157, 190, 213
Akustische Wahrnehmung 108
Alaun 206
Allheilmittel 34
Alltag 4, 42, 51, 58, 80, 96, 99, 109
Ältere Menschen 4, 7, 98, 112-113, 115, 122
Aludraht 163
Alzheimer 114, 221, 227
American Horticultural Therapy Association <--> AHTA 26
Analyse 18, 224
Anerkennung 23, 49, 70, 74-75, 130, 134, 144, 151, 154, 164, 168, 178, 197, 203, 207
Angehörige der/die 16, 19-20, 57, 121
Angst 52, 54, 80, 82, 84-85, 91, 119, 121
Anis 129
Anisysop <--> Ysop 170
Anstalt 23, 27
Anwendungsbereich 14
Anwendungsort 17
Anzuchtgefäß 147
Apfel 173, 183
Apfelbeere 205
Appetit 121
Appleton 90, 220
April 175, 177, 228
Arbeit <--> arbeiten 15, 17, 22-23, 26, 28, 30-31, 34-35, 37, 39-40, 42, 44, 47, 49, 65-66, 69, 71-72, 75, 94, 97, 100, 110, 148, 181, 185, 217, 222, 224, 227, 229-230
 Arbeitsgemeinschaft 44-45
 Arbeitsgruppe 32-34, 59
 Arbeitsmarkt 59, 112
 Arbeitsplatz 128, 135, 145, 152, 155, 162, 165, 169, 203, 208, 213
 Arbeitstherapie 24, 26-27, 230
 Arbeitstisch 155-156, 165-166, 170, 173, 182, 194, 204, 208, 211, 213
 Arbeitstraining 41, 218
Aromagarten 25
Arzt / Ärztin 16, 22, 41, 50
Ärzte 16, 41, 50
Asien 31, 53
Ast 56, 150
Äste 56, 138, 150, 185, 197
Atmosphäre 41, 114
Attention Restoration Theory 43, 52, 80-81, 83, 86-87, 89, 112
Auditive Wahrnehmung 108
Aufmerksamkeit 79-80, 84, 86, 114, 122, 127, 130, 134, 144, 151, 160, 164, 197, 213
 Aufmerksamkeitsermüdung 82, 87
 Aufmerksamkeitskapazität 80
 Aufmerksamkeitsspanne 114
Aufräumen 137, 139, 157, 162, 172-173, 182, 187, 190, 194, 200, 211, 213
Aufwand 17, 40, 53, 65, 125-126, 172
August 6, 145, 155, 220, 225-227, 229-233
Ausbildung 7, 11, 25, 30, 41, 70-71, 112, 218
Ausdauer 116, 138, 141, 174, 203
Ausdehnung 80, 195
Ausgeglichenheit 47, 96
Aussaaterde 128-129, 145-147
Aussaattermin 129
Ausschlusskriterien 3, 17-18, 21
Austausch 33, 49-50, 60, 65, 68, 70-73, 75, 157, 178
Authentizität 41
- ## B
- Backpulver 204-205
Bakterien 215
Balkon 13, 136, 198-199
 Balkonkisterl 5, 151, 153
 Balkontomate <--> Tomate 132, 152
Ballonblume 201
Band <--> Faden <--> Schnur 49, 52, 57-58, 131-132, 142, 185, 198, 201, 207, 209
Bärlauch 164, 166, 209
Basilikum 129, 132, 152, 161, 167, 182, 209

- Bast 169, 185, 198
Kunstbast 149
Naturbast 149
- Bauern(n) / Bäuerin 41
- Bauernhofpädagogik 36, 40, 44-45, 49, 55, 59, 63, 67, 70, 116, 224
- Baum / Bäume 52, 54, 56, 58, 106
- Baumwolltuch 205
- Becher 139-140, 212
- Bedürfnis 90, 95, 104-105, 204
- Beere(n) 42, 110, 136, 156
Apfelbeere 205
Brombeere(n) 149, 158, 163, 166
Erdbeere(n) 110, 134-136, 152, 166
Heidelbeere(n) 136, 205
Himbeere 166
Johannisbeeren 136
- Beet 142-143
- Begriff(e) 10, 14, 21, 27, 32, 34, 45, 57, 63, 65, 72, 73, 90
- Behandlung 11, 23-25, 27-28
- Behinderung 6
- Beikraut <--> Unkraut 47, 132 176
- Belgien 22, 27, 67
- Bergbohnenkraut <--> Bohnenkraut 129, 152, 208-209
- Beruf 65, 114
Berufszweig 25
- Berufsbegleitend 30, 71
- Beschäftigungstherapie 26-27, 230
- Beton 138
- Betreuung 7, 23, 39, 41, 107, 117, 120
- Bewegung 23, 28, 50-52, 54, 56-57, 82, 84, 87, 95, 116, 150
Bewegungsfreude 178
- BewohnerIn 49, 61, 86-87, 94, 98, 121
- Bidens 152
- Bienenfreund 143
- Bindungsbedürfnis 14
- Bindungskompetenz 21
- Biologische Ebene 89
- Biophilia-Hypothese 79-80
- Birkenfeige 146
- Birne 136
- Blatt / Blätter 5, 33, 107, 109, 129, 138, 146-147, 150, 153, 161, 164, 166, 168-170, 179-180, 192-193, 202-203, 205, 210, 211, 215
- Bleistift 161, 187
- Blinde der/die 25
- Blume 107, 214-215
- Blume(n) 24, 45, 53-54, 106, 115, 129, 131, 140, 146, 150, 162-163, 184-185, 213-215
Blumenerde 129, 135-136, 145, 152-153, 176, 187, 199
Blumenstrauß 115, 173
- Blutbuche 205
- Blutdruck 51, 83-84, 110, 115
- Blüte 27, 167, 186, 188, 202
- Blüten 5, 13, 107, 109, 136, 149-150, 153, 161, 164, 166, 171-173, 179-180, 183, 196, 203, 206, 209-212, 215
- Blütenkulinarik 5, 171-172
- Boden 33, 39, 55, 60, 100, 114, 131-133, 143, 161, 169-170, 176-177
- Bohnen 127, 129, 132, 143, 190
- Bohnenkraut <--> Bergbohnenkraut 129, 152, 208-209 129, 152
- Borretsch 129
- Bourassa S. 89, 220
- Brennnessel 170, 183, 205, 208-209
- Brombeere(n) 149, 158, 163, 166
- Brot 172-173, 182
- Brunia 195
- Brunnenkresse 183
- Buddhismus 53
- Burlingame A. 23, 25, 232
- Burn-Out 11, 112, 119
- Butter 172-173
- C**
- Campell H. 24, 221
- Care farm 41, 43, 45
- Champignon 205
- Chili 110, 136
- Chilean Horticulture Therapy Organisation <--> CHTA 30
- CHTA <--> Chilean Horticulture Therapy Organisation 30
- City farming 59, 63, 67, 72-73, 116
- Clematis 156
- Community of Practice 70
- Cost Action 866 32-34, 59, 69-70, 220-221, 230, 233
- Currykraut 146
- D**
- Dawn Farm 26, 233
- Definieren 10, 19, 43, 81
- Definition 3, 10, 14, 18-19, 21, 33, 57, 73

Definitionen 10, 19, 33-34, 58-59, 64, 70, 72-73, 240
Depression 50-51, 110, 119, 121, 222-223
Deutsche Gesellschaft für Gartenkunst und Landschaftskultur
<--> DGGL 29, 226, 228, 233
Deutschland 27-30, 45, 67-68, 70
Dezember 197, 199
DGGL <--> Deutsche Gesellschaft für Gartenkunst und Land-
schaftskultur 29, 226, 228, 233
Diabetes 54
Diagnose 14, 18
Dill 129, 209
Dirndl 205
Distelöl 183, 212
Dokumentation 12, 18
Donau Universität Krems 30
Dörrgerät 166
Drachenbaum 146
Draht <--> Zierdraht 154, 156, 162-163, 170, 185, 192-193, 195,
198-199
Drahtkugel 162
Druckplatte 128
Duft 22, 25
 Duftpelargonie 152, 166
Düngemittel 183
Durchhaltevermögen 56, 127

E

Edelweiß 163
Efeu 146, 156
Efeutute 146
Effekt(e) 3-4, 10-11, 16-17, 19, 21, 23, 40, 42, 44, 48, 50-51, 52,
53, 55, 58, 63, 82-83, 87, 94-98, 111-115, 119, 122, 177, 204-
205, 212
Eicheln 201
Eichenblätter 158
Eimer <--> Kübel 160-161, 199, 214-215
Eisheiligen, die 130, 134, 151, 177
Element(e) 10, 16-17, 19-21, 29, 33-34, 36, 53, 55, 72, 82, 86,
88-90, 94, 104, 107, 108
Emotionen 15, 51, 80, 86, 102, 105, 111, 114
Empfänger 107
Energie 66, 80, 127
Entspannung 22, 41, 47-48, 52, 95, 116
Entwicklung 6-7, 15, 28, 31-33, 35-36, 54, 57, 62-63, 67, 69-70,
72, 78-80, 82, 89, 92, 106, 116, 142, 160, 218, 222
 Persönlichkeitsentwicklung 82, 87, 203

 Soziale Entwicklung 36
Entwicklungsprozess(e) 36, 49, 58
Enzian 163
Erbsen 45, 143, 190
Erdbeere(n) 110, 134-136, 152, 166
Erde 18, 24, 36, 40, 42, 101, 117, 127-131, 133, 136, 142-
144, 146, 151-153, 161, 175-177, 185, 187-188, 205
 Aussaaterde 128-129, 145-147
 Blumenerde 129, 135-136, 145, 152-153, 176,
 187, 199
 Walderde 205
Erfahrungsaustausch 70, 144, 164, 168, 174, 202
Erfolg 12-13, 15, 52, 61, 103, 105, 119, 127, 129, 133, 136,
138, 140, 143-144, 147, 150, 153, 156, 159, 161, 163, 167,
173-174, 177, 180, 183, 185, 188, 191, 193, 196, 199, 201,
206, 209, 212, 215-216
Erfolgreich 7, 29, 41, 57, 74, 105, 121
Ergotherapie 7, 11, 22, 24, 28, 98, 227
Erholen 80, 86, 107
Erholsam 80-81
Erholung 22, 41, 80-84, 87
Erica 156
Erkranken 113
Erkrankung 15, 58
erleben 7, 11, 36, 57-59, 64, 84-85, 95, 98, 103, 117-118,
184, 186, 227
Erlebnispädagogik 53, 55, 59
Ernährung 37, 47, 57, 189
 Gesunde Ernährung 37, 47, 189
Erntekorb <--> Korb 155-156, 165-166, 169-170, 180
Ernten 15, 19, 47, 100, 105, 128, 145, 156, 161, 164-165,
168-169, 199, 202
Erschöpft 42
Erschöpfung 48, 51
Erwachsene der/die 6, 28, 53, 55, 57-58, 111, 117
ESAAT <--> European Society for Animal-Assisted Therapy
70
Esquirol 27
Essig 167, 169, 204-205, 211-212
Etikett(en) 128, 129, 145, 146, 183, 187, 190, 191, 207, 209,
211-212
Europa 3, 9, 22, 26, 29-31, 57, 63-64, 66-67, 69-70, 72-73,
75, 92, 221
Evaluation / Evaluierung 12, 18, 222, 225-226
Evolution 78, 92, 111, 228, 230
Experte / Expertin 12, 20, 30, 216, 218

F

Fach 25

Fachkraft / Fachkräfte 14, 16-18, 70, 119, 193, 219

Fachleute 3, 10, 12, 21, 26, 53, 55, 72, 111

Fachperson 75

Faden <--> Band <--> Schnur 49, 52, 57-58, 131-132, 142, 185, 198, 201, 207, 209

Fähigkeit(en) 12-17, 35-37, 39, 45, 50, 54-56, 80, 85, 90, 98, 112-113, 115, 117-118, 121-122, 126, 144, 160, 164, 168, 174, 181, 192, 194, 200, 202, 213

Kontaktfähigkeit 148

Familie(n) 22, 28, 36, 45, 53, 143

Fantasie 204

Farbe(n) 42, 47, 51, 59-60, 91, 104, 106-108, 110-111, 127, 130, 134, 136, 150, 151, 153-155, 157, 158, 172, 180, 196, 202-207, 215

Farbpsychologie 110

Farbton 111

Farbtöne 203, 205

Farming for Health 222-223, 227, 233

Faszination 80-81, 97

Fäulnis 180

Februar 6, 145

Feinmotorik 37, 42, 114, 127, 197, 202

Fenchel 129

Feuchtigkeitsgehalt 101

Feuerzeug 195, 214

Finger 42, 176, 188

Fingerführung 202

Fitness 50, 96

Flade A. 87, 90, 92, 95, 220, 222, 231

Flasche / Fläschchen 64, 211-212

Flexibilität 17, 55, 106, 122

Fliegengitter 165-166, 190-191

Floristik 138, 150

Föhre 153, 156

Förderung 11, 14, 17, 27, 31-33, 35, 62, 70, 102, 117, 164, 194, 202

Forschung 9, 26, 68, 121, 226

Forschungsfeld 75, 77

Forschungszweig 32

Forsttherapie <--> Waldtherapie 57-59, 63, 67

Freesien 140

Freiwilligenarbeit 25

Freizeit 26, 45, 48

Frischhaltefolie 172-173

Früchte 13, 39, 100, 105, 107, 110, 136, 179-180, 185, 195, 202-205

Frühjahr 128, 133, 164, 171, 179

Frühling 4-5, 47, 70, 127, 130, 134, 137, 139, 141, 144-145, 156, 164, 168, 171, 174, 178, 181, 185-186, 188, 213

Frustration 86, 127, 144, 221

Frustrationstoleranz 17, 86, 137, 148, 200

Fühlen 16, 42, 48, 84, 87, 96, 103, 114, 127, 154, 173, 207

G

Galen von Pergamon 22

Gänseblümchen 173

Garten / Gärten 2, 4, 6-8, 10-11, 13, 16, 18-20, 25-26, 29, 35, 37-39, 41, 44-50, 53-54, 56, 58, 60, 71, 76, 83, 85, 88, 90, 94-99, 101-103, 105, 109-114, 116-122, 124, 130-132, 134, 138, 140-141, 149, 151, 158, 163, 171-176, 180-182, 186, 189, 193, 198-199, 202, 204, 206, 210, 212, 217-218, 222, 226-230, 240

Gartenarbeit 15-16, 23-25, 28, 48, 95-98, 120, 133, 230, 233

Gartenbau 16, 24, 27-30, 32, 67, 70, 222, 227, 229-230, 233

Gartencenter 128

Gartenhandschuhe 135, 142, 152

Gartenrose 149

Gartenschere 155-156, 165, 169-170, 198-199, 202-203

Gartentherapeut(on) 12, 97

Gartentherapeutischer Prozess 222

Gartentherapie 1, 3-4, 6, 9-23, 25-26, 28-33, 35, 41, 59-75, 77-78, 97, 100, 109-110, 112-122, 125, 138, 216-218, 222, 226-231, 233, 240

Definition 3, 10, 14, 18-19, 21, 33, 57, 73

Universitätslehrgang 71, 233

Gärtner(in) 12, 99, 218

Gärtnern 4, 7, 10-12, 21, 24, 29, 46, 67, 84, 94-99, 113, 119, 133, 221, 231

Gebhard U. 79, 85, 222

Geburtsstunde 33, 94

Geduld 127, 138, 144, 174, 203

Geel 22, 27

Gefängnis 42

Gehen 10, 40, 43, 50, 52, 55, 58, 89

Gelber Hahnenfuß 205

Gemeinschaft 22-23, 28, 49, 65-66, 115

Klassengemeinschaft 40

Arbeitsgemeinschaft 44-45

Gemeinschaftsgarten 47-49, 64-65
 Gemüse 4, 22, 37, 42, 46-47, 60, 79, 94, 100, 129-131, 136, 141, 143, 175, 205, 209
 Gemütsverfassung 43
 Georg J. 17, 222
 Geräusche 42, 47-48, 51, 108-109
 Geriatrie 11, 14, 18, 114, 228
 Geruch / Gerüche 47, 104, 108-110, 154, 167, 207
 Geruchssinn 108
 Geschichte(n) 3, 13, 22, 25-26, 31, 33, 66, 68, 78, 90, 92, 179, 180, 187, 227, 229-230
 Geschmackssinn 108
 Gespräch(e) 14, 16, 17, 20, 49, 52, 173
 Gestaltungsvermögen 139
 Gesteck 140
 Gesunde Ernährung 37, 47, 189
 Gesundheit 4, 14-15, 19, 26, 32-34, 46, 50, 58, 70, 78-79, 81-82, 84-87, 95, 98, 115-116, 119, 166, 180, 191, 222, 225-226, 228
 Gesundheitseffekt 86
 Gesundheitseinrichtung 121
 Gesundheitsförderung 30
 Getreide 22, 190
 Gewächshaus / Gewächshäuser 13, 24
 Gewalt 86
 GGüT <--> Gesellschaft für Gartenbau und Therapie 29
 Giersch 143, 182, 209
 Gießkanne 106, 128, 135, 142, 145, 152, 161, 175
 Gladiolen 214
 Glas / Gläschen 5, 175, 189-191, 193, 203, 209, 212
 Gläser 158, 162-163, 166-167, 169-170, 182-183, 189-192, 207-209, 211-212
 Gläserquadrat 5, 157
 Gonzales 118, 222-223
 Grabgabel 142-143, 176-177
 Gras / Gräser 35, 55, 140, 149, 163, 214
 Grawe K. 14-15, 223
 Green Care 3, 9, 21-22, 30, 32-36, 40, 45-46, 50, 53, 55, 57-69, 71-75, 216, 219-222, 224, 228, 230, 233, 240
 Green Care Jour Fixe 71
 Green exercise 50, 53, 59, 63, 67, 84, 227
 Grenze(n) 6, 9, 12, 18-19, 34-35, 50, 72, 91, 93, 111, 204, 209
 Großbritannien 32, 50, 53, 64, 67
 Großhandel 163
 Grün 29, 78, 84, 86, 110-111, 205, 225, 231
 Grünanlage 48-50, 60

Grünanlagen 49, 116, 122
 Grundbedürfnis(se) 14-15, 104, 105, 111
 Gruppe 13, 17, 50, 52, 58, 65-66, 83, 97, 119, 122, 127, 130, 134-137, 140, 142, 145, 148, 151-152, 155, 162, 164-165, 168-169, 173-174, 179, 183, 188, 191-192, 194, 197-198, 200, 202-203, 207-208, 210, 213, 215
 Gruppen 18-19, 23, 31, 36, 83, 91-92, 119, 189, 210
 Gruppendynamik 36, 52
 Gummiringel 190-191
 Gundelrebe 182
 Gurke(n) 127, 129, 132
 Gustatorische Wahrnehmung 108, 110

H

Haare 212
 Hagebutten 153, 156
 Haltbarkeit 149, 183, 194, 196, 212, 215
 Hammer 131
 Hand / Hände 37, 44, 49, 91, 109, 129, 141, 144, 150, 154, 158, 176, 180, 183, 185, 192, 193, 197, 204, 218
 Handbeweglichkeit 134, 151
 Handgebrauch 144, 164, 168
 Handlungsplanung 116, 130, 134, 151, 174
 Haptische Wahrnehmung 108
 Hartig T. 81, 83-84, 98, 121, 222-223
 Hartriegel 198
 Hassink J. 36, 40-42, 46, 67, 222-224, 227, 233
 Haubenhofner D. 11, 13, 17, 34-36, 41, 43, 51, 61, 67, 107, 115, 216, 223-224, 232-233
 Haue 142, 176
 Haut 108, 210, 212
 Hawailieschen 152
 HEATH 31
 Heidelbeeren 136, 205
 Heilkraft 22
 Heilkräuter 22, 180
 Heilpädagogik 11, 233
 Heilpädagogischer Garten 116-117
 Heilpflanzen 212
 Heim 42, 44
 Herausforderung(en) 7, 9, 44, 45, 48, 55-57, 75, 77, 150, 159
 Herbarium 180
 Herbst 4-5, 47, 71, 141, 153, 156, 164, 168, 171, 174, 178-181, 184, 186, 188, 213
 Herz 96, 105, 136
 Herzfrequenz 97, 115

Heu 36, 55, 140, 156, 158
Hibiskus 205
Himbeere 166
Hirse 102, 185
Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik 7, 29-30, 71
Hoffnung 96, 114, 196
Holunder 205
Holz 102, 180, 185
Holzkohle 205
Holzrahmen 128, 132-133, 165-166
Hong Kong Association of the Therapeutic Horticulture 31
Honig 173, 183
Hopfen 153
Hören 34, 43, 45, 108-109
Hülsenfrüchte 102, 190

I

Idee 18, 64
IGGT 30, 70
Immunsystem 55
Individuum 33, 58
Information-Processing-Theory 90
Inspiration 203
Institute 223, 229
Institution(en) 11, 18, 21, 24, 25, 27, 62, 74, 98, 114, 116, 189, 218
Integration / integrieren 34, 40-41, 49, 59-60, 98, 100, 115, 220
Interaktion(en) 17, 20, 36, 45, 58, 60, 68, 95, 100-101, 104, 109, 111, 114-116, 121, 130, 134, 144, 151, 154, 164, 168, 175, 197, 202, 207
Interdisziplinarität 10, 240
Interesse 17, 25, 31, 40, 61-62, 70-71, 80, 91, 101, 112, 118, 137, 146
Iris 205
ISAAT 70
Italien 67-69

J

Jacobi 27
Jahreszeit 5, 47, 105-106, 148, 164, 198, 201-203, 205-207, 210, 213, 218
Jänner 197, 199
Japan 31, 227
Jarrot 113, 225
Joghurtbecher 128, 145, 175

Johannisbeeren 136
Jojobaöl 212
Journal of Therapeutic Horticulture 229, 231
Jugendliche 4, 6, 24, 36-41, 55, 57-58, 67, 87, 112, 116-117, 122
Juli 145, 155

K

Kamille 102, 129, 166
Kaplan, R. 225
Kaplan, S. 225
Kapuzinerkresse 129, 152, 173, 175, 205
Karl der Große 22
Karotte(n) 132, 204
Kartoffel(n) 132, 143
Käse 182-183
Käsehobel 182
Kastanien 201
Keimblatt 190
Keimling(e) 129, 190-191
Keimwurzel 190
Keksausstecher 172-173
Kellert S. R. 43-44, 80, 101, 225, 232-233
Kenntnis 57
Kerbel 129
Kerze(n) 192, 195-196
Kind(er) 4, 6, 24, 28, 36-41, 53-57, 67, 84-85, 112, 114-117, 122, 137, 174, 218, 222
Kindergarten 54
Kindheit 14, 82, 85, 87, 91, 218
Kirkbride 24
Kissenüberzug 165-166
Klassengemeinschaft 40
Klassenzimmer 40
Klebepistole 200-201
Kleidung 39, 48, 102
Kleister 203-205
Klientin 140, 150, 195-196
Klostergärten 22
Knoblauchrauke 183
Knorpelmöhre 140, 163
Koeppel 92
Kognition 127, 154, 207
Kohärenz 90
Kohl 132
Kohlrabi 129, 132

- Kollege(n) / Kollegin 45, 23, 27-28, 45, 65-66, 80, 81, 83-84, 97
- Kommunikation 16, 34, 36, 45, 58, 72, 75, 91, 107, 121, 130, 134, 151, 154, 184, 207
- Kompatibilität 81
- Kompetenz / kompetent 103, 105, 192-193, 203, 213
- Komplexität 88, 90, 142, 240
- Kompost 132-133, 143, 177
Komposthaufen 143
Kompostsieb 143
- Konfuzius 40
- Konsumieren 46
- Konsumverhalten 39
- Kontaktfähigkeit 148
- Kontrolle 14-15, 95-96
- Konzentration 44, 98, 112, 116-117, 137, 164
- Konzentrationsvermögen 56
- Kooperation 45, 58, 68, 72, 75
- Korb 180
- Korea 31, 220, 229-231
- Koriander 129
- Kornblume 129, 149, 166
- Körper 27, 35, 37, 42, 46-47, 50-51, 53, 55, 96, 103, 118, 205
- Krankenhaus 42, 44, 83, 98
- Krankheit 23
- Kranz 154-156, 194-196, 200-201
- Kraut / Kräuter 5, 102, 120, 129, 131, 145-146, 154-156, 164-170, 179, 180, 182, 207-212
Kräuterernte 5, 164-165, 168-169
Kräuterkranz 5, 154, 156
Kräutersalz 5, 207-209
- Kreativität 16, 54, 116, 130, 134, 151, 154, 197, 203-204, 207, 209
- Kresse 129, 143, 209
- Kreuzblütler 143
- Kriegsveteranen 24-25
- Kriminalität 49, 64, 86
- Kriterium 34, 129
- Kritik 130, 134, 140, 144, 151, 154, 164, 168, 197, 203, 207
Kritikfähigkeit 139, 148
- Kübel 160-161, 199, 214-215
- Küchenrolle 179, 205
- Küchenwaage 208
- Kühlschrank 173, 206, 212
- Kultur 53, 66, 94, 102, 107
- Kümmel 129
- Kunst 49
- Kunstbast 149
- Kunstwerk 202, 204
- Kuo 86, 115, 121, 222, 226
- Kürbis 45, 127, 129, 143
Kürbiskernöl 183
- L**
- Landschaft(en) 4, 52-53, 56-57, 63, 78, 83, 85, 86, 88-94, 99, 112, 122, 222-223, 225, 227, 231, 240
Landschaftserlebnis 89, 92-93
Landschaftsmalerei 92
Landschaftswahrnehmung 4, 92-93, 223
- Landwirt 45
- Landwirten 198
- Landwirtin 45, 64
- Landwirtschaft 24, 26, 28, 32, 38, 40-41, 43, 46, 59, 66-72, 78, 88, 216, 224, 233
Landwirtschaftliche Produktion 41
Landwirtschaftlicher Betrieb 36, 41, 43
- Langzeitarbeitslose 41
- Langzeitpflege 83, 98, 114
- Lavendel 109-110, 146, 155, 167, 173, 214
- Leben 4, 6, 20, 28, 36-37, 39-40, 42-44, 48, 53, 57, 69-70, 79-80, 92, 94-96, 99-101, 105-106, 111, 114-116, 118, 127, 142, 144, 196, 206
Lebenserfahrung 15
Lebensmittel 78
Lebensqualität 14-15, 32
Lebensstil 43
Lebenszyklus 44, 60-61, 63
- Leintuch 133, 135-136, 152-153
- Lernen 7, 33, 36-37, 39-40, 42, 45, 49-50, 54, 56-57, 62-63, 65, 107, 150, 154-155, 165, 168-169, 171, 178, 181, 207, 230
Lernprozess 97
Lernumgebung 36
- Lesbarkeit 90-91
- Lewis 22, 24-25, 97, 114, 119, 226
- Liebe 103, 105-106, 149
- Löffel 182-183, 190
- Lorbeer 146
- Löwenzahn 205, 211-212
- Luft 19, 23, 33, 42, 46-48, 51, 54, 58, 101, 108, 129, 178, 233
- Lustgewinn 15

M

Maeger 26
Mai 130, 134, 143, 145, 151, 175, 177
Malbecher 204
Malen mit Pflanzenfarben 5, 202, 204
Mandarine 159
Mandeln 183
 Mandelöl 212
Mangold 205
Margerite 146
Maß 33, 56, 112, 122, 126
Maßband 142
Maßnahme 33-35, 46, 57, 60, 70
Material 126-128, 131, 134-135, 138, 140, 142, 145-146, 149-150, 152, 154-158, 161, 163, 165-166, 169-170, 172, 175, 179, 182, 184-185, 187, 190, 192-195, 198, 201-204, 208, 211, 214
McCandliss 25
Medikamente 58, 83, 102
Melisse 146, 167, 170
Memory 180
Mental 14, 48, 222-223, 225-229, 231
Messer 140, 145, 147, 172, 182-183, 202-203, 214-215
Metapher 106, 206, 227
Methode(n) 19-20, 28, 31, 33, 58, 60, 70, 74-75, 116, 188, 193, 206, 212, 240
Migrationshintergrund 41, 49
Mikroklima 47
Minze 146, 167
Mitarbeit 39, 217
Mitarbeiter 36, 118
Mittelalter 22
Mixer 172-173, 182-183
Modell(e) 19-20, 23, 27, 33, 44, 45, 52-53, 59-61, 63-64, 87, 112, 233
Mohn 205
Moos 54, 137, 156, 158-159, 163, 185, 188
Mörser 204, 208-209
Motiv 35
Motorik 115-116, 137, 154, 162, 202
Mutterpflanze 145-147

N

Nagel /Nägel 131, 132
Nahrungsmittel 23, 37, 101, 177
Nahrungsquelle 101

National Council for Therapy and Rehabilitation Through Horticulture 26, 226, 231

Natur 2, 4, 6-8, 10, 13, 16-17, 20, 22, 33-35, 37-39, 42-61, 67, 70, 76, 78-88, 90-99, 101-103, 105, 109-113, 115-122, 124, 138, 141, 143, 149, 171-172, 174, 180-181, 186, 189, 199, 202, 204, 206, 210, 212, 216-218, 220, 222-224, 229, 231, 233, 240

Naturbast 149

Naturerfahrung 81, 85

Naturkontakt 79-80, 85, 92, 98

Naturverhältnis 222

NCTRH 26

Nektarine 136

Neolithikum 3, 22

Nest 137-138

Netzwerk(e) 28, 30, 62, 65-72

Netzwerken 61, 65, 71

Neuberger K. 11-13, 22-23, 25-30, 97, 103, 106, 118, 227-230, 233

Neugier 90-91, 146

Niederlande 64, 67, 116

Niepel A. 13-14, 16-20, 22-24, 27-28, 94, 228

November 186

Nüsse 158-159, 182-183, 201

Nutzen 20, 34-35, 37, 39, 42-44, 46-52, 55-57, 61, 71, 73, 79, 84, 94, 98, 101-102, 104, 113, 115-121, 202, 224

O

Oberflächenbeschaffenheit 109

Obst 39, 42, 46-47, 79, 94, 110

ÖGG 29-30

ÖKL 71

Oktober 186, 221

Öl 102, 167, 169, 182-183, 211-212

Olfaktorische Wahrnehmung 108

Olive 195

Olivenöl 183, 212

Ölrettich 143

Online-Versand 187

Ono-Therapie 68

Operation 14

Oregano 129, 146, 152, 155, 167, 170, 209

Orians G. H. 89-90, 228

Orientierung 14-16, 114, 127, 164, 202

Österreich 3, 6, 9, 29-30, 32, 34, 59-60, 62-65, 67-69, 71-73, 75, 91, 216, 218, 224

P

- Pädagogik 11, 30, 34-35, 59, 63, 70-72, 81, 228
Papier 102, 142, 165, 169, 175, 179, 183, 202, 204-206, 214
Paprika 129, 132, 136, 173
Park(s) 10, 33, 47-48, 50, 54, 84, 89, 115, 180, 206, 220, 222, 231
Parmesan 183
PatientInnen 4, 7, 10, 13-14, 22-24, 27-28, 43-44, 67, 71, 83, 99, 112-114, 118-122
People-plant council 230
Perceived Restorativeness Scale 81
Perilla 146
Personal 20, 25, 27, 99, 114, 121
Personale Ebene 89
Personengruppen 112
Persönlichkeit 38, 57
Persönlichkeitsentwicklung 82, 87, 203
Pesto 5, 181, 183
Petersilie 120, 129, 152, 166, 182
Pfefferminze 146, 149, 158, 170
Pflanze(n) 4-5, 10-14, 16-18, 20, 22, 25, 33, 35-39, 43-50, 52, 59-61, 67, 71-72, 77-79, 82, 95-97, 99-107, 109-116, 121-122, 127, 129-130, 132-136, 140, 143-144, 146, 148-149, 151-153, 158, 160-161, 163-164, 166, 168, 174-180, 186, 199, 202, 204-205, 210-212, 230
Pflanzenpressung 179
Pflanzenschaufel 135
Pflege 21, 24-25, 33, 40, 49, 59-60, 95, 105, 174-175, 189
Phlox 149, 163
Photosynthese 101
PH-Wert 106, 204-205
Physalis 136
Physiotherapie 13, 19
Physisch 80
Pikierstab 145-146
Pinel 23, 26
Pinienkerne 183
Pinsel 202, 204-205
Place identity 91, 229
Plan 19, 99, 142
Porree 129, 132
postoperative Erholung 83
Präferenzforschung 89
Prävention 59, 113
Praxis 1, 3, 19, 32, 34-35, 55, 59, 61, 63-65, 68, 70-71, 73, 75, 81, 114-115, 117, 119-121, 125, 142, 227-228, 240
Problem(e) 40-42, 44-45, 49, 54, 57, 63, 66, 74, 230
Produktion 36-37, 39, 41, 44, 49, 79, 102
Produzieren 47, 74-75
ProfessionistInnen 12-13, 15
Programm(e) 3, 6, 7, 13, 17, 21, 25-26, 33, 35, 55, 57, 60-62, 69-70, 112-114, 116, 118, 121-122, 225
Programmauswahl 17
Proshansky H. M. 91, 229
Prospect-Refuge Theorie 90
Prozess(e) 10-11, 13-15, 17-21, 49, 57, 80, 89, 97, 142, 202, 222
PRS 81
Prunkwinde 175
Psyche 37, 43, 47, 85, 96-97, 102-103, 110-111, 118
Psychiatrie 24, 26-28, 227
Psychoevolutionäre Theorie 81
PsychologInnen 69, 85, 103
Psychologie 30, 94, 103, 222
PsychotherapeutInnen 11-12
Psychotherapie 19, 28, 58
Putz M. 16-17, 26, 228-229, 233
- ## Q
- Quadratbeet 4, 130-133
Qualifikation(en) 12, 17
Qualität 69, 75, 85, 95, 126, 149, 164, 166, 176, 198
Qualitätsstandards 62
Quecke 143
Quendel 155, 209, 212
- ## R
- Radicchio 205
Radieschen 132
Raffia-Palme 149
Ranken 138, 153
Raps 143
Rätselhaftigkeit 90-91
Raum 6, 20, 27, 31-32, 36-37, 41, 43, 54, 67, 69-70, 80, 106, 110, 117, 165, 167, 169, 196, 198, 233
Realität 15, 28, 74, 92
Realitätsbezug 148
Rechen 131-132, 142-143
Rehabilitation 4, 11, 14, 16, 18, 25-26, 33, 40, 50, 59, 96, 112-113, 119-120, 122, 221, 226-232
Rehabilitationsklinik 117
Reibschale 204

Reil 23, 27, 229
Reiz 206
Relf D. 12, 17, 24-26, 95, 115, 121, 220, 225-233
Respekt 38, 48, 103, 105, 130, 134, 144, 151, 154, 164, 168, 197, 203, 207
Ressourcen 6, 25, 80, 118
Rettich 143, 190
Rhabarber 205
Rhythmus 42, 105, 164, 202
Rinde 159, 193
Rindenmulch 143
Ringelblume 166, 205, 211-212
Rohrzucker 183
Rollstuhl 20
Rose(n) 106-107, 158-159, 166-167, 183, 205, 214
Rosenblüten 173, 212
Rosmarin 109, 146, 155-156, 170, 208-209
Rotkraut 205
Rücksicht 106-107, 215
Rucola 182
Ruhe 22, 43-44, 47-48, 50, 53, 97, 116, 118, 142, 189, 200
Rührschüssel 172, 183
Rush 23-24

S

Säen 12, 15, 19, 96, 129, 177
Saison 64, 88, 125, 143, 155-156, 160, 162-163, 174-175, 188
Salat 129, 132, 183, 205
Salbei 146, 152, 155, 167, 209
Salz 167, 169, 173, 183, 204-205, 207-209
Samen 15, 42, 96, 127-129, 175-177, 179, 190-191
Sand 53-54, 117, 175-176, 187-188, 193
Sanseveria 146
Sauerampfer 129, 209
Sauerstoff 47, 51, 101, 129
Savannen-Hypothese 89
Scaevula 152
Schablone 198-199
Schafgarbe 173
Schaier A. 28-29, 120, 230
Schale / Schälchen 173, 185, 191, 203, 208
Schaufel(n) 42, 126, 128, 131, 135, 138-139, 142, 145, 149, 152, 155, 158, 160, 165, 169, 172, 175, 179, 182, 184, 187, 190, 192, 195, 198, 200, 203, 208, 211, 214
Schefflera 146

Scheibtruhe 142-143
Schere(n) 42, 142, 145, 166, 182, 190, 214, 215
Schilf 185
Schimmel 180
Schlafqualität 48, 98
Schlaganfall 113, 120, 221
Schlagobers 183
Schmecken 108, 110, 154-155, 165, 169, 207, 209
Schneeball 158
Schneebeesen 172-173
Schneidbrett 172-173, 183, 203
Schnittblume(n) 162, 213, 215
Schnittlauch 120, 129, 132, 152
Schnur 131-132, 142, 185
Schopftintling 205
Schrauben 131
Schrebergarten 48
Schulalltag 40
SchülerInnen 27, 39-40, 67
Schulklasse 38-39
Schwarzäugige Susanne 129, 199
Schweiz 29, 67-68
Seele 27, 35, 43, 51, 55, 58, 105
Sehen 11, 48, 67, 84-85, 87-88, 90, 98, 105, 108, 110, 114, 127, 140, 155, 200
Seife 205
Selbstbewusstsein 58, 97, 118-119
Selbstdisziplin 56
Selbstreflexion 103
Selbstvertrauen 38, 42, 117, 130, 134, 137, 148, 151, 154, 162, 197, 203, 207
Selbstwert 44, 105
Selbstwerterhöhung 15
Selbstwertgefühl 15, 44, 85
Selbstwertschutz 15
Sempik J. 21, 23, 28, 42, 44, 57-58, 70, 79, 96, 119, 220, 228, 230
Sender 107
Senf 143
Senioren 6, 41, 230
Sensorik 137, 154, 162, 202
September 153, 226, 228
Sesam 183
Setting 36, 40, 77, 121, 149
Shen-nung 22
Sicherheit 32, 39, 42, 52, 54, 103-105, 118
Sicherheitsgefühl 86

Sicherheitsstandards 61

Sichtschutz 175
Sieb 211-212
Simon 27
Sinn(e) 11, 14, 36, 38, 42, 47, 51, 66, 69, 74, 80, 93, 97, 105, 108-109, 116, 118, 157
Sinnesreize 11
Sinnhaftigkeit 44, 105
Sinnliche Wahrnehmung 4, 107, 130, 134, 144, 151, 178, 197
Sinnvoll 35, 42, 75, 77, 129, 146, 212
Sisal 201
Sitzgelegenheiten 20
Soda 204-205
Sommer 4-5, 47, 70, 133, 136, 144-145, 148, 151, 153-154, 156-157, 160, 162, 164, 168, 187-188, 207, 213
Sommerlieder 149
Sonne 46, 52, 55, 114, 146, 152-153, 161, 167, 206
Sonnenblume(n) 149, 166, 175-177, 185, 205, 209, 214
Soziale Bindung 82, 84, 87
Soziale Dimension 115
Soziale Ebene 89, 91, 95
Soziale Entwicklung 36
Soziale Landwirtschaft 59, 66-72
Sozialverhalten 38, 44, 48, 52, 85
Spaten 131, 142-143
Spazieren 20, 178
Spaziergang 81, 88, 94, 204, 206
Spiel 50, 116-117
Spielgerät 54, 56
Spielplatz 117
Spielverhalten 56
Spinat 205
Spitzwegerich 166, 183, 212
Sport 48, 50-51, 60, 79, 227
Sprossen 5, 189, 191
Stab / Stäbchen 176, 177
Stabil / Stabilität 17, 132, 138, 185, 199, 201
Stadt / Städte 24, 42-44, 46-48, 51, 54, 82-83, 220, 222, 231
Standards 34
Stangensellerie 208
Stärke 35, 41, 59, 106, 188, 199
Stärken 15, 20, 55, 58
Starkzehrer 176
Steckling 144-147
Steckmasse 139-140, 194-196
Stein(e) 33, 53, 54, 143, 158, 179, 193, 201, 204

Sterne 193, 195
Stichting Werkenrode 29
Stiefmütterchen 153
Stiel(e) 140, 146-147, 150, 156, 164, 166, 170, 215
Stolz 15, 44, 51, 56, 104
Stößel 203-204
Strafvollzug 11, 41, 112
Strauß 5, 148-150
Stress 44, 47, 50, 52, 81-83, 85, 87, 97, 119, 121, 223, 229, 232-233
Stresserholung 83-84, 97, 99
Stressreduktion 82, 84, 95, 97
Strohblumen 185
Strohrömer 201
Struktur(en) 20-21, 42, 66, 68, 89, 91, 108-109, 112, 129-130, 134, 151, 192, 197, 204
Studie(n) 25, 26, 28, 51-52, 62, 69, 73-75, 78, 80-84, 86-87, 92, 94-95, 97-99, 110, 112-115, 119, 120-122, 180, 224
Suchterkrankungen 11, 41
Symbol(e) 91, 106, 196
Symbolik 106
Symptome 12, 98, 194

T

Tablett 140, 158-159, 173
Tageszeit(en) 42-43, 54
Tagetes 129, 143, 152, 205
Taglilie 173
Taiwan 31
Tanne 153, 156
Tasten 108-109, 157
Teamwork 58
Tee 22, 166-167, 170, 172, 228
Teelicht 193
Teesieb 205
Teigspachtel 182
Teilnehmende(r) 10, 14-16, 18-21, 45, 100, 115, 118, 190
Teller 47, 113, 156, 198
Temperatur 101, 106, 129, 147, 158, 190
Terminologie 72-73
Terrasse 18
TherapeutInnen 13, 16, 41, 50
Therapeutisch 10-11, 14, 63
Therapeutische Gemeinschaft 23
Therapeutisches Gärtnern 29, 67
Therapie 7, 10-12, 18-19, 21, 29, 33, 35, 40-41, 50, 59-60, 66,

68-72, 216, 219, 227-228, 233
Therapieformen 19, 21, 35, 41, 58
Therapiegarten 20, 29, 71, 113-115, 117, 120-122, 180
Therapiematerial 116
Therapiemedium 20
Therapiemethoden 27
Therapieprogramm 12, 116
Therapieraum 20
Therapiewerkzeug 85
Therapy through horticulture 232
Thrive 28, 230
Thymian 110, 129, 132, 152, 155, 167, 170, 208-209, 212
Tier(e) 33, 35-38, 42-44, 49, 54, 60, 71, 79, 88, 105, 107, 228
Tiergestützte Pädagogik 71
Tiergestützte Therapie 41, 59, 66, 68-72, 219
Toleranz 48, 130, 134, 144, 151, 154, 164, 168, 197, 203, 207
Tomate 132
Topf / Töpfchen 66, 106, 135-136, 161, 175, 177, 186, 188
Töpfe 128, 136, 145, 175, 177, 187-188
Trägersubstanz 211
Trauer 50
Trichterwinde 170, 177
Trockenrahmen 165-166
Trockenraum 165, 169-170
Tschechische Republik 60
Tuch 151
Tulpen 187-188
TU München 30

U

Übergewicht 54
Übersetzung 34
Ulme 149
Ulrich R. 24, 44, 52-53, 79, 81-85, 97, 99, 103, 121, 229, 231-232
Umwelt 29, 49, 80-81, 85, 92
Universität 26, 30, 50-51, 70-71, 216-217, 219, 224-225, 233
Universitätslehrgang 71, 233
Universitätslehrgang Gartentherapie 71
Unkraut 47, 132
Unlustvermeidung 15
Unterstützung 28, 34-35, 42, 62, 112, 122, 157, 159, 203, 212
Unterstützung nach Maß 112, 122
Urlaub 33, 80, 161
USA 3, 23-26, 28-31, 57, 86, 121

V

Vandalismus 49, 65
Van den Berg 54-56, 232
Vase(n) 115, 148, 162, 214-215
Veilchen 173, 183, 205, 212
Verantwortung 17, 37-38, 44, 54, 97, 105, 130, 134, 151, 160, 189, 213
Verantwortungsbewusstsein 37, 44, 116
Verbesserung 16, 33-34, 48, 50-51, 55, 95, 114, 121, 134, 151, 154, 162
Verbundenheit 49, 103, 105
Verein(e) 68, 70-71
Vereinbarkeit 15, 81
Verhalten 45, 79, 82, 103
Vermehrungstagebuch 129, 145-146
Vernetzen 33, 65-66, 71, 73
Vernetzung 66, 69-70, 75
Versorgen 23, 148, 161
Versorgung 7, 23, 36-38, 44, 46, 105-106, 213
Vertrauen 92
Visuelle Wahrnehmung 108, 127, 130, 134, 144, 151, 154, 197, 207
Vlies 133, 135-136, 151-153
Vogelfutter 175
Vogelmiere 183, 209
Vogerlsalat 143

W

Wacholder 153, 156
Wachstum 58, 103, 106, 166, 177, 189, 191
Wachstumsphase 47
Wahrnehmung 4, 11, 15-17, 81, 90, 92, 97, 107-110, 112, 114, 118, 127, 130, 134, 144, 151, 154, 171, 174, 178, 197, 207, 225, 231
Wald / Wälder 50, 55, 58, 85, 88, 91, 149
Walderde 205
Waldpädagogik 67
Waldtherapie 67
Walnuss / Walnüsse 183, 196
Wandelröschen 146
Wäscheleine 165-166
Wasser 22, 33, 36-37, 47, 53-55, 58, 88-89, 106-108, 117, 128-129, 135-136, 140, 146, 148-150, 153, 156, 159-163, 175, 185, 191, 194-195, 198, 203-205, 213-215
Wasserkocher 214
Weg, der 91

Weide 5, 155, 197-199
 Weihnachten 196
 Weihrauch 152
 Weite 80-81
 Weiterbildung 12, 24-25, 30-31
 Weltkrieg 23-26, 28
 Werkstätten 26, 45
 Werkstück 149-150, 154, 184-185, 195, 197, 200
 Werkzeug(e) 17, 128-131, 135-136, 142, 143, 145-146, 152-153, 155-156, 165-166, 169-170, 198, 203, 208-209, 213-214
 Wertschätzung 38-39, 130, 134, 144, 151, 154, 164, 168, 181, 197, 203, 207
 Wetter 13, 37, 167, 175-176, 183
 Wichern 196
 Wiedereingliederung 11
 Wiese(n) 4, 48, 54, 141-142, 149, 172, 175, 180, 212, 224
 Wiesinger G. 23, 27, 29, 32, 69, 72, 224, 233
 Wildkräuter 156, 173, 181-182
 Wildnistherapie 57-59, 63
 Wilson E. 43-44, 52-53, 79-80, 87, 101, 225, 232-233
 Winter 5, 45, 47, 150, 153, 156, 159, 173, 177, 188-189, 192, 194, 196-197, 199-200
 Winterkranz 5, 200
 Wirken 13, 47, 52, 56, 60, 77, 80-82, 88, 100, 103-104, 109-111, 119
 Wirksamkeit 26, 85
 Wirkung(en) 16, 17, 20, 24, 28, 32-33, 36-39, 42-44, 46-53, 55-56, 58, 69-70, 74, 77, 81-83, 87, 95, 98, 100-103, 106, 109-110, 121-122, 125, 153, 201, 212, 216, 220, 222, 224, 231
 Wirkungsfaktoren 60, 104, 240
 Wirkungsfeld 66
 Wissenschaft 1, 3, 32, 34, 55, 62-64, 69-71, 75, 77, 92, 240
 WissenschaftlerInnen 23, 32, 69, 74-75, 83, 84, 86, 95-97, 114, 118, 216,
 Wissenschaftstheorie 72
 Wissenszuwachs 36
 Witterung 13, 17-18, 130, 164
 Wohlbefinden 19, 32, 79, 81-82, 84-87, 92, 95-96, 98-99, 109, 114-115, 121, 226, 228
 Wohnumgebung 86-87
 Wolliger Schneeball 158
 Wundklee 205
 Wunsch / Wünsche 35, 49, 66, 112, 117, 137-138, 156
 Wurzelballen 136, 153
 Wurzelgeflecht 136, 153
 Wurzeln 129, 134-136, 143-144, 146-147, 151, 179, 185, 206, 228

Z
 Zeitschrift green care 216, 224
 Zertifikate 61-62
 ZHAW 29
 Ziel(e) 3, 6-7, 9-12, 14-15, 17, 19-21, 31-33, 40, 50, 52, 60, 64-66, 70-72, 98, 114, 118, 224, 240
 Zielgruppe 12, 14, 20, 26, 28, 30, 57-58, 113, 127, 130, 134, 137, 139, 141, 144, 148, 151, 154, 157, 160, 162, 164, 168, 171, 174, 178, 181, 184, 186, 189, 192, 194, 197, 200, 202, 207, 210, 213
 Zielsetzung 14, 34, 36, 40, 58
 Zierdraht 163, 185, 192
 Ziergarten 46
 Zierkohl 153
 Zierkürbis 199
 Ziermais 175, 177
 Zimmer 180, 189
 Zimmerpflanze(n) 105, 114, 145-146, 161, 191
 Zimtstangen 159
 Zirkel 198
 Zitrone(n) 110, 183, 204
 Zitronengras 170
 Zitronenmelisse 183, 212
 Zitronenverbene 146, 170
 Zucchini 127, 129, 132, 143, 173
 Zuckermais 143
 Zugehörigkeit 91, 103-105
 Zukunft 17, 25, 39, 49, 57, 64, 72, 186
 Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften 29
 Zusammenarbeit 6, 71, 174, 202-203, 215
 Zusammenarbeiten 38, 44
 Zusammenleben 86
 Zuverlässigkeit 127
 Zweiggefüge 5, 184-185
 Zwiebel(n) 110, 132, 186-188, 209
 Zypresse 153, 156

8. Impressum

Medieninhaber: Umweltschutzverein Bürger und Umwelt, Geschäftsbereich Natur im Garten, A-3100 St. Pölten; Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, CZ- 639 00 Brno

AutorInnen: Mag.a Dr.in Dorit Haubehofer (verh. Van Meel), Mag.a Karin Enzenhofer, Mag.a Solveig Kelber, Susanne Pflügl, Elisabeth Plitzka, Dr.in Ingeborg Holzapfel

Titelfoto: Alexander Haiden

Fotos: Mag.a Dr.in Dorit Haubehofer (verh. van Meel), Mag.a Solveig Kelber, Susanne Pflügl, Dr.in Ingeborg Holzapfel, Ing. Robert Lhotka, DI.in Doris Astleitner, Stefan Streicher, Nicole Hörner, Mag. Gregor Dietrich, Alexander Haiden, DI.in Birgit Steininger, DI Andreas Beneš, Mag. Joachim Brocks, DI.in Margit Beneš-Oeller, Dipl-Biol.in Susanne Kropf, Mag.a Martina Luger, DIE GARTEN TULLN, www.istockphotos.com, www.kgv-zukunft.at, www.wikipedia.at,

Fotos auf Rückseite: Alexander Haiden, www.istockphotos.com

Fachlektorat: Mag.a Theresia Weigend-Berger

Layout: Kutech Web & Werbung, www.kutech.at

Druck: Tiskárna Helbich, a.s., www.helbich.cz

© Mai 2013



Gartentherapie

Theorie - Wissenschaft - Praxis

Gartentherapie hat sich in den vergangenen Jahren weltweit rasant entwickelt und im grünen Dienstleistungssektor „Green Care“ positioniert. Deshalb hat sich das ETZ Projekt Gartentherapie zum Ziel genommen Gartentherapie in theoretischer, praktischer und wissenschaftlicher Hinsicht zu beleuchten. Im vorliegenden Buch werden Definitionen und Terminologien der Gartentherapie ebenso präsentiert wie ihre weltweite Entwicklungsgeschichte. Daneben wird dem Trend der Trans- und Interdisziplinarität entsprechend, Gartentherapie in den umfassenden Rahmen von Green Care eingebettet. Es wird nicht nur gezeigt, welchen Platz sie darin einnimmt, sondern auch welche anderen Initiativen noch zu finden sind. Dadurch wird ein einheitliches Bild geschaffen, das Gartentherapie nicht nur als individuelle Methode zeigt, sondern auch als Bestandteil des gesamten grünen Dienstleistungssektors.

Der praktischen Anwendung von Gartentherapie und Green Care wird ebenso Rechnung getragen, wie aktuellen wissenschaftlichen Ergebnissen aus aller Welt. Im Fokus steht die Komplexität gartentherapeutischer Aktivitäten auf unterschiedlichen Ebenen, auf denen der Mensch Beziehungen zur Pflanzenwelt aufbauen kann. Auf die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Natur wird ebenso eingegangen, wie zwischen Mensch und Landschaft, Mensch und Garten, sowie Mensch und Pflanze. Um die einzelnen gartentherapeutischen Wirkungsfaktoren auf zu schlüsseln und zu verstehen.

Praktische Tipps und Anregungen, um selbst gartentherapeutisch aktiv zu werden dürfen nicht fehlen. Bekannte FachautorInnen haben Praxisbeispiele, nach dem Prinzip von Kochrezepten anschaulich umschrieben, in ihrem Schwierigkeitsgrad bewertet, und großzügig bebildert. In Gartentherapie - Theorie, Wissenschaft und Praxis soll das internationale und interdisziplinäre Verständnis angeregt und verbessert werden.

Wir wünschen viel Spaß und Spannung beim Lesen.