Persönlichkeiten stärken – be emotional

Fachtagung Gartenpädagogik
„Gutes Klima – im Garten und im Klassenzimmer“
29.05.2021
Natur im Garten

Inhalt

Über mich	1	Mein grüner Faden
Mein Vortrag	1	Persönlichkeiten stärken – be emotional!
Krisen, Stress, Resilienz	2	Krisen
	2	Stress lähmt
	3	Resilienz
	3	resiliente Persönlichkeiten
Entwicklung im Sinne der Evolution	4	Der Mensch ist ein Naturwesen
	4	Entwicklungs- und Erfahrungsraum Garten
Gärten als Resilienzraum	5	Gärten bauen Stress ab
	6	Gärten fördern Selbstwirksamkeit
	7	Gärten fördern soziale & emotionale Kompetenzen
Exkurs	7	„Grünes Gewissen
Empfehlung	8	Literatur

Abbildungen
Deckblatt: www.pixabay.com
Seite 1 (links), 4 (links): Joana Obenauff
Seiten 2, 3, 4 (rechts), 5, 6, 7, 8: www.pixabay.com

COPYRIGHT © WURZELGLÜCK (JOANA OBENAUFF), 2021. ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

Wurzelglück
Dipl.-Ing. Joana Obenauff
Maxim-Gorki-Straße 16
39108 Magdeburg

Telefon: 0176-85640369
E-Mail: kontakt@wurzelglueck.de
Internet: www.wurzelglueck.de

0176-85640369
gartentherapie_wurzelglueck
GartentherapieWurzelglueck

Über mich

Mein grüner Faden

Dipl.-Ing. Landschafts- u. Freiraumplanung, Gartentherapeutin, „Natur im Garten“-Beraterin und Botschafterin, Gründungsmitglied „Natur im Garten Deutschland e.V.“

Mein Name ist Joana Obenauff. Ich studierte an der Leibniz Universität Hannover Landschafts- und Freiraumplanung mit dem Abschluss Diplom-Ingenieurin. Durch meine beruflichen Erfahrungen in der „grünen“ Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung erlebte ich, wie sich die aktive Auseinandersetzung mit der Natur positiv auf das Wohlbefinden der Menschen auswirkte. Diese Erfahrungen bestärkten mich, die Ausbildung zur Gartentherapeutin am Institut für Naturheilkunde in Erfurt zu absolvieren. Um die Gesundheit von Menschen mittels Gärten optimal unterstützen zu können, folgte meine Zertifizierung zur „Natur im Garten“-Beraterin. 2018 machte ich meine Leidenschaft für mehr Natur im Leben zur Berufung und gründete in Magdeburg mein Büro „Wurzelglück – Gartentherapie & Gartenberatung“. Seit dem gebe ich mein Wissen über die gesundheits- und entwicklungsfördernden Potenziale der Natur an verschiedene Zielgruppen weiter und unterstütze Menschen auf ihrem Weg zum eigenen Naturgarten.

Mein Vortrag

Persönlichkeiten stärken – be emotional!

Eine starke und resiliente Persönlichkeit hilft Kindern, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, Krisen zu durchstehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Sie sind in der Lage fokussiert zu bleiben, optimistisch zu sein und ihre Sinnhaftigkeit auch in äußerst schwierigen Situationen zu finden. Durch die vielfältigen Möglichkeiten die ein Garten bietet, können Kinder eine ganz eigene Beziehung zu sich und zur Natur aufbauen und sich als Teil von ihr wahrnehmen. Dabei wirkt die Natur wie ein Puffer gegen Stress sowie gegen psychische Belastungen. Bei gärtnerischen Aktivitäten und der Beschäftigung mit lebenden Wesen, nehmen Kinder aktiv Einfluss auf die Gestaltung ihrer Umgebung. Sie nehmen wahr, spüren, denken nach und entwickeln. Sie eignen sich dabei wesentliche Resilienzkompetenzen an und machen existenzielle Erfahrungen für ihr späteres Leben. Der Garten ist einer der sinnvollsten Entwicklungsräume, in dem Kinder ihr „seelische Immunsystem“ stärken können. Im Mittelpunkt des Vortrags stehen die resilienzfördernden Potenziale von Gärten und wie passive und aktive Tätigkeiten im Garten zur Entwicklungsförderung beitragen können.

Krisen, Stress, Resilienz

Krisen

Ein Krise Ist per Definition eine „schwierige Lage, Situation oder Zeit“.

Krisen können unterschiedlicher Natur sein:

- sozial
- emotional
- praktisch
- gesundheitlich
- gesellschaftlich
- politisch

Ob eine Situation zu einer Krise wird, ist ganz individuell und hängt von den psychischen „Werkzeugen“, Ressourcen und Einstellungen ab, über die ein Mensch verfügt – dem Vertrauen in sich selbst!

Krisen können zu Überforderung, Stress bis hin zu Ohnmachtsgefühlen führen und dazu beitragen, das Selbstvertrauen zu verlieren und sich minderwertig zu fühlen.

Jede Krise, ist ernst zu nehmen!

Stress lähmt

Stress ist ein wichtiges evolutionäres Überlebensprogramm, bei dem in Belastungssituationen Hormone wie Adrenalin und Kortisol freigesetzt werden. Der ganze Körper wird dadurch aktiviert und auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Ist die „Gefahrensituation“ vorüber, nimmt die Hormonproduktion ab und der Körper beruhigt sich.

Bei Dauerstress bleibt die „Gefahr“ und der Erregungszustand bestehen. Eine Erholung bzw. Rückkehr in den „Normalzustand“ ist nicht möglich, was mit der Zeit zu Erschöpfung und weiteren körperlichen und psychischen Problemen führen kann:

- Infektanfälligkeit
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- verspannte Muskulatur
- Verstärkung von Hauterkrankungen
- Tinnitus oder sogar Hörsturz
- Verschlechterung der Gedächtnisleistung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Burn Out oder Depression
- innere Anspannung und Unruhe
- Unzufriedenheit und Antriebslosigkeit
- Angst, Wut und Reizbarkeit

Auch Kinder erleben Stress! Stress entsteht, wenn Kinder mit Situationen konfrontiert sind, für die sie noch keine Bewältigungsstrategie erlernt/erfahren haben, auf die sie zurückgreifen können.

Resilienz

Das Wort Resilienz leitet sich vom englischen Wort „resilience“ für Spannkraft bzw Elastizität ab. Resilienz kann als seelisches Immunsystem, psychische Widerstandskraft oder Schutzschirm der Seele bezeichnet werden. Diese „Spannkraft der Psyche“ beschreibt die Fähigkeit, sich an verschiedene, vorübergehende negative Zustände/Situationen anpassen zu können und ohne negative Auswirkungen bzw Folgeschäden in die ursprüngliche Ausgangslage zurückzukehren.

Fähigkeit, Krisen bewältigen zu können und gestärkt aus ihnen hervor zu gehen.

Resiliente Persönlichkeiten

Starke Persönlichkeiten:

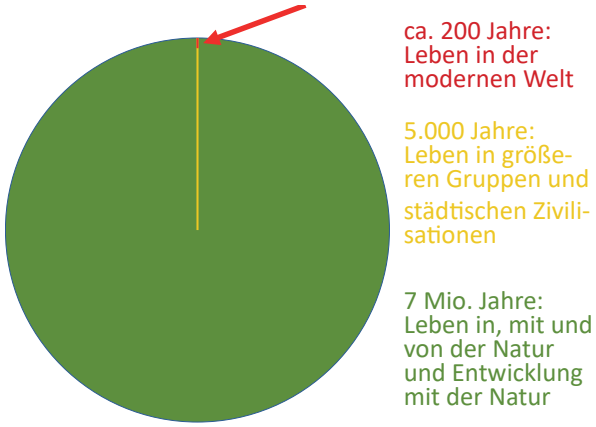
- sehen keine Probleme sondern Herausforderungen
- gehen „Probleme“ aktiv und optimistisch an
- nutzen effektiv ihre eigenen Ressourcen
- suchen sich aktiv Hilfe, wenn sie an ihre Grenzen stoßen
- sie akzeptieren Rückschläge
- lassen sich bei Rückschlägen nicht aus der Bahn werfen
- behalten auch nach einer Krise das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Jede Krise, die durchlebt wird, erweitert die „Werkzeugkiste“, auf die bei der nächsten Krise zurückgegriffen werden kann.

Starke Persönlichkeiten rechnen mit dem Erfolg ihrer Handlung!

Entwicklung im Sinne der Evolution

Der Mensch ist ein Naturwesen



Wir Menschen haben ca. 7.000.000 Jahre in, von und mit der Natur gelebt und uns im Einklang mit ihr entwickelt. In der selben Zeit haben sich Kindern ausschließlich in der Natur und durch Einfluss der sozialen Gruppe zu handlungsfähigen und gesunden Erwachsene entwickelt, die über alle Fähigkeiten und Fertigkeiten verfügen, die sie für ihr Leben und Überleben brauchten. Das bedeutet, dass die Natur alles für eine ganzheitliche Entwicklung bereit hält.

Die Schere zwischen dem was der Mensch im Grunde ist und der modernen Welt, in der er heute lebt, geht immer weiter auseinander. Mit der Folge, dass Krisen entstehen und sich Prozesse in Gang setzen können, die sich negativ auf unser körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden auswirken können.

Kein Lebewesen, auch nicht der Mensch, kann außerhalb seines natürlichen Lebensraums ein gesundes und langes Leben führen. Denn die Natur ist unser zu Hause, unser natürlicher Lebensraum und gehört zum artgerechten Leben unserer Spezies.

Entwicklungs- und Erfahrungsraum Natur

Durch regelmäßige und sinnliche Naturerfahrungen können Kinder spielerisch und in ihrem eigenen Tempo wichtige körperliche, geistige, seelische und sozialen Fähigkeiten auf- und ausbauen, selbstbestimmt lernen und existenzielle Erfahrungen für ihr späteres Leben machen.

Die Natur:

- » befriedigt das (Ur-)Bedürfnis nach Spiel und Bewegung
- » befriedigt den Entdecker- und Experimentierdrang
- » befriedigt die Neugierde
- » fördert Kreativität und Fantasie
- » macht selbstständige Aktivitäten/ Bewegungen möglich, die dem Entwicklungsstand entsprechen und im eigenen Tempo durchgeführt werden
- » über- oder unterfordert nicht
- » macht lernen durch unmittelbare Erfahrung statt Belehrung möglich
- » regt alle Sinne an

Das Grundbedürfnis nach Natur wird befriedigt!

Gärten als Resilienzraum

Gärten bauen Stress ab

Der Abbau von Stress ist der erste Schritt, um aus einem „neutralen“ Status heraus, eine gesunde Stressresistents aufzubauen.

Warum Gärten stressabbauend wirken, ist evolutionshistorisch begründet. Stress dient dazu, uns vor möglichen Gefahren zu bewahren und uns in die Lage zu versetzen, zu kämpfen oder zu fliehen. Damit wir in Bruchteilen von Sekunden wissen, ob eine potenzielle Gefahr lauert, „scannen“ unsere Sinne die Umwelt unbewusst und zu jeder Sekunde unseres Lebens ab.

JEDER Sinnesreiz wird im Gehirn geordnet, verarbeitet, verknüpft, interpretiert und auf eine potenzielle Gefahr hin überprüft.

Unsere Sinne sind evolutionshistorisch aber nur mit einer natürlich begrenzten Kapazität ausgestattet, mit der unser Gehirn ohne Probleme, seine Aufgaben erledigen kann. Je mehr Sinnesreiz es gibt, umso mehr muss unser Gehirn leisten. Und je länger eine sinnliche Überlastung stattfindet, desto länger befinden wir uns im Stress. Darunter leiden unter anderem die Gedächtnisleistung und unsere Konzentrationsfähigkeit.

Gehen wir in den Garten, können sich unsere Sinne ausruhen. Die „Hab-Acht-Stellung“ wird vermindert, Stress wird abgebaut und unser Gedächtnis und Konzentration steigen. Ebenfalls wird die Durchblutung angeregt, der Blutdruck gesenkt, die Atmung vertieft und unsere Muskeln entspannt. Und obendrein wirkt das natürliche Licht antidepressiv und hellt die Stimmung auf.

Um im Garten Stress zu vermeiden, können achtsame Rituale zu Beginn und zum Ende einer Gartenstunde für ausreichend Aufmerksamkeit und Entspannung sorgen. Zu jedem Zeitpunkt sollten unnötige Überforderungen/Krisen vermieden werden. Wenn es möglich ist, sollte der intrinsischen Motivation Raum und Zeit gegeben werden. Sie ist die Motivation, die den eigenen, inneren Anreiz beschreibt, sich mit einer Tätigkeit zu beschäftigen – wir sind im stressfreien Flow!

Der Garten ist ein Ort an dem die Welt ihr bedrohliches Potenzial verliert und die Sinne sich ausruhen können.

Gärten fördern Selbstwirksamkeit

Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit:

- glauben an sich und ihre Kompetenzen
- glauben daran, eine Situation/Handlung erfolgreich selbst ausführen zu können
- sind davon überzeugt, selbst etwas bewirken zu können
- sind pro-aktiv und nehmen die Dinge selbst in die Hand
- sind sich bewusst, dass sie selbst gezielt Einfluss auf die Dinge und die Welt nehmen können
- sehen die Verantwortung nicht in äußeren Umständen, anderen Personen, dem Zufall, Glück oder andere unkontrollierbare Faktoren
- verfügen über mehr Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben
- sind weniger anfällig für Angststörungen oder Depressionen

Gärtnerische Tätigkeiten sind hervorragend dazu geeignet, das Selbstwirksamkeitsbewusstsein zu stärken. Sie sind ist etwas grundlegend Erschaffendes. Kinder nehmen wahr, spüren, denken nach und entwickeln dabei. Sie nehmen aktiv Einfluss auf die Gestaltung ihrer Umgebung und erfahren, dass ihre Handlung zu einem Ergebnis führt.

Den Fähigkeiten der Kinder sollte dabei Vertrauen geschenkt werden. Hierzu gehören „Kompetenzschrammen“ und eine Portion „Fehlermutigkeit“ aus denen wichtige Erfahrungen gemacht werden – der Weg ist das Ziel! Selbstverständlich nur, wenn das Kind selbst und andere nicht durch seine Handlung/Entscheidung gefährdet werden.

Ganz nach dem Motto: „Erfahrung statt Belehrung“ sollte Kindern vorallem Hilfe zur Selbsthilfe geboten werden, sodass sie durch Vormachen, Zeigen, Erklären, in die Lage versetzt werden, die Aufgabe selbstständig anzugehen. Bevor das Kind in eine Krise gerät, kann nachgesteuert und geholfen werden, bis das Kind sich wieder selbst helfen kann.

„Der Mensch ist die Summe seiner Erfahrungen“ und Erfahrungen funktionieren nur aus erster, aus eigener Hand. Nur Erfahrungen, die wir selbst „er-lebt“, „be-griffen“ und durchlebt haben, haben eine prägende und nachhaltige Qualität.

Kinder werden im Garten vom Betreuten zum Betreuenden.

„Erzähle mir und ich vergesse, zeige mir und ich erinnere, lass es mich tun und ich verstehe“

Konfuzius (chinesischer Philosoph)
551-479 v. Chr.

Gärten fördern soziale & emotionale Kompetenzen

Durch das Arbeiten mit lebenden Wesen, deren Bedürfnisse und Reaktionen sich in uns widerspiegeln, entwickeln Kinder Empathie für andere Lebewesen. Sie erkennen, dass Pflanzen wie Menschen, mit Respekt, Toleranz und Achtsamkeit behandelt werden müssen. Sie erfahren, dass Lebendiges gepflegt, geschützt und gut behandelt werden muss, um sich optimal entwickeln und gesund leben zu können. Die Aktivität, das gemeinsame Tun und die Gespräche in der Gruppe schulen ebenfalls soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme und Geduld.

Natur ist unvorhersehbar, sodass auch Misserfolge zum Gartenleben dazu gehören. Kinder müssen die Möglichkeit bekommen, negative Gefühle zu erleben und zu erfahren, welche Bandbreite es an Emotionen gibt. Daher sollten negative Emotionen zugelassen werden. Kinder lernen dadurch, dass nicht immer alles reibungslos funktioniert, und dass auch mal etwas schiefgehen kann, aber auch, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt. Hier gilt es, der „Fels in der Brandung“ zu sein und bei der Bewältigung dieser Erfahrungen zu unterstützen. Die eigene Authentizität, mit den eigenen Gefühlen offen umzugehen und die gemeinsame Reflexion von negativen Gefühlen, bilden hierbei die Basis.

Ebenfalls sollten Kinder die Möglichkeit bekommen, frei ihre Meinung und ihrem Willen äußern zu dürfen. Wenn Kinder das Gefühl bekommen, dass ihre Meinung und ihr Wille gehört werden, entwickeln sie Selbstwertgefühl und die Überzeugung, dass sie ein Mensch mit eigener Meinung sind und als solcher respektiert werden und das andere Menschen ebefalls ein Recht auf eine eigene Meinung haben. Reflexion, Kompromissbereitschaft, Offenheit für Argumente und Rücksichtnahme auf Bedürfnisse stehen hierbei im Mittelpunkt – beim Kind sowie beim Erwachsenen!

Exkurs – „Grünes Gewissen“

Umweltschützendes Verhalten ist uns nicht in die Wiege gelegt. Verschiedene Faktoren beeinflussen unsere Werte und Einstellungen gegenüber der Natur und schließlich auch unser Handeln. Doch das Wissen über Umweltproblematiken allein reicht nicht aus, um umweltrelevantes Verhalten zu entwickeln. Es spielt sogar eine untergeordnete Rolle! Die Grundlage für umweltbewusste Werte und umweltfreundliches Handeln ist eine tiefe Naturbeziehung. Sie entsteht unter Inanspruchnahme aller Sinne, durch selbstständiges Erfahren und ganzheitliches Lernen im direkten Kontakt zur Natur, ihren Lebewesen und Phänomenen.

Literaturempfehlung

Nachstehend finden Sie Bücher, die ich Ihnen besonders ans Herz legen möchte! Sie befassen sich unter anderem mit der Mensch-Natur-Beziehung und der Bedeutung von Naturerfahrungen für die kindliche Entwicklung! Viel Spaß beim Lesen des ein oder anderen Buches!

Arvey, Clemens (2016). **Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald.** (5. Auflage). Wien: Ullstein Buchverlage GmbH. ISBN: 978-3-548-37659-2

Arvea, Clemens (2018). **Der Heilungscode der Natur** (2. Auflage). München: Wilhelm Goldmann Verlag. ISBN: 978-3-442-15945-1

Cornell, Jospeh (2015). **Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche: Die besten Klassiker und neue Spiele.** Sonderedition. Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr. ISBN: 978-3-8346-3567-9

Gehard, Ulrich (2013). **Kind und Natur: Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung** (4. Auflage). Wiesbaden: Springer VS. ISBN: 978-3-658-01804-7

Hanck, Nicole (2018). **Mit allen Sinnen durch die Natur: Achtsamkeit und Konzentration im Vorschulbereich fördern** (1. Auflage). Aachen: ökotopia Verlag GmbH & Co. KG ISBN: 978-3-86702-430-3

Rath, Andreas & Lude, Armin (2014). **Startkapital Natur: Wie Naturerfahrungen die kindliche Entwicklung fördern.** München: oekom Verlag. ISBN: 978-3-86581-692-4

Renz-Polster, Herbert & Hüther, Gerald (2013). **Wie Kinder heute wachsen: Natur als Entwicklungsraum: Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken** (5. Auflage). Weinheim: Beltz Verlag. ISBN: 978-3-407-85953-2

Renz-Polster, Herbert (2018). **Menschenkinder: artgerechte Erziehung – was unser Nachwuchs wirklich braucht** (3. Auflage). München: Kösel-Verlag. ISBN: 978-3-466-31068-5

Weber, Andreas (2016). **Natur tut gut: Warum Kinder draußen glücklicher sind** (1. Auflage). Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH. ISBN: 978-3-548-37648-6

Wohlleben, Peter (2019). **Das geheime Band zwischen Mensch und Natur** (3. Auflage). München: Ludwig Verlag. ISBN: 978-3-453-28095-3