

Dr. Beatrix Hohengartner



Die existenzielle Bedeutung von Gartenarbeit

Abschlussarbeit für die Ausbildung in Logotherapie und
existenzanalytischer Beratung und Begleitung.

Dezember 2020

Begutachter:

Univ.-Prof. DDr. Alfried Längle
Johannes Rauch

Zusammenfassung

Diese Arbeit gliedert sich in 3 Teile. In einem ersten Kapitel wird die Wirkung von Natur und Garten auf den Menschen beschrieben. In diesem Abschnitt stehen zudem die Bedeutung des Gärtners und die positive Wirkung von Gärten und Gartenarbeit im Focus. Zusätzlich wird eine Typologisierung von Freizeitgärtnern vorgestellt. Abschließend werden die natur- und gartengestützte Intervention in der Gartentherapie und die Bedeutung des Gärtners in der Gartenpädagogik beschrieben.

Ein zweiter Abschnitt betrachtet Gärtnern im Hinblick auf die vier Dimensionen der Existenz. Jede Grundmotivation bzw. Dimension der Existenz wird kurz beschrieben. Anschließend wird das Gärtnern im Hinblick auf das Sein-Können in dieser Welt, das Leben-mögen, das Selbstsein-dürfen und die Sinnerfahrung betrachtet. Ein letztes Unterkapitel führt zur Erkenntnis, dass die vier Dimensionen der Existenz nicht isoliert betrachtet werden können. Damit Leben gelingen kann, müssen all vier Themen im Focus stehen.

In einem dritten Kapitel werden Handlungsempfehlungen ausgearbeitet. Wichtige Wirkbereiche bestehen darin, die Bedeutung des Gärtners verstärkt an die Öffentlichkeit zu tragen und Menschen in Schul-, Gemeinschafts- und Therapiegärten sowie in der Gartenpädagogik, aber auch in der Therapie neue Zugänge zu ermöglichen. Eine Zusammenfassung rundet die Arbeit ab.

Schlüsselwörter:

Gartenarbeit, Gärtnern, gartengestützte Intervention, Gartentherapie, Gartenpädagogik, Dimensionen der Existenz

Abstract

This thesis is divided into 3 parts. The first chapter describes the impact of nature and gardens on the human being; more precisely, this section focuses on the importance and meaning of gardening as well as the positive effects of gardening. Additionally, a typology of hobby gardeners is presented. Finally, the nature-based and garden-based interventions in horticultural therapy and the importance of gardening in garden-based learning is described.

The second section considers gardening particularly with respect to the four dimensions of human existence. Each primary motivation, i.e. dimension of existence, is briefly described. Subsequently, gardening is considered in terms of the ability to be in this world, the willingness to like life with its network of relationships and feelings, the ability to be oneself and the will to meaning. The last subchapter leads to the

recognition, that it is impossible to regard the four dimensions of existence as isolated entities. In order to succeed in life, all four aspects have to be in focus.

In the third chapter, recommendations for action are elaborated. The important areas of action focus on emphasizing the significance of gardening and opening up new opportunities for people in gardens in educational and therapeutic settings as well as in community gardens. A brief conclusion rounds up the thesis.

Keywords:

gardening, gardening intervention, horticultural therapy, garden-based learning, four dimensions of human existence.

Schriftliche Erklärung der Verfasserin

Hiermit erkläre ich an Eides Statt, dass ich die vorliegende Projektarbeit mit den angeführten Literaturhinweisen (Quellenangaben) inhaltlich eigenständig und ohne Mitwirkung Dritter angefertigt habe.

Die Projektarbeit hat einen Umfang von 34.739 Wörtern (inkl. Verzeichnisse, Anhang und Tabellen).

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Projektarbeit in der Regel entweder die männliche oder die weibliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des anderen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

Beatrix Hohengartner
Verfasserin

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	5
1 EINLEITUNG	7
1.1 Ausgangssituation und Zielsetzung.....	7
2 DIE WIRKUNG VON NATUR UND PFLANZEN	8
2.1 Die Wirkung von Natur auf den Menschen	8
2.2 Die Bedeutung des Gärtners.....	12
2.3 Positive Wirkungen des Gartens	17
2.3.1 Privatgärten – Schrebergärten und Gärten am Haus.....	22
2.3.2 Urbane Gärten und Gemeinschaftsgärten	24
2.3.3 Schulgärten	26
2.3.4 Heilsame Gärten	26
2.3.5 Typologisierung der Freizeitgärtner.....	29
2.4 Natur- und gartengestützte Intervention.....	31
2.4.1 Definition Gartentherapie und Green Care	31
2.4.2 Die Wirkung von Gartentherapie	32
2.4.3 Indikationen	42
2.4.4 Pflanzenauswahl	43
2.5 Gartenpädagogik.....	43
3 GÄRTNERN UND DIE VIER DIMENSIONEN DER EXISTENZ	47
3.1 Einführung	47
3.2 Sein-Können in dieser Welt.....	47
3.2.1 Existenzielle Grundlagen.....	47
3.2.2 Sein-Können beim Gärtnern	51
3.3 Leben-Mögen.....	57
3.3.1 Existenzielle Grundlagen.....	57
3.3.2 Das Leben-Mögen beim Gärtnern	60
3.4 Selbstsein dürfen.....	65
3.4.1 Existenzielle Grundlagen.....	65
3.4.2 Selbstsein dürfen beim Gärtnern.....	68
3.5 Sinnvoll leben.....	73
3.5.1 Existenzielle Grundlagen.....	73
3.5.2 Sinnerfahrung beim Gärtnern.....	76
3.6 Faktizität – Wert – Identität – Sinn	81
4 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN	89
5 ZUSAMMENFASSUNG UND ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN	93
6 LITERATURVERZEICHNIS	99

VORWORT

In den Jahren 2016 bis 2020 habe ich die Ausbildung zur existenzanalytischen Beraterin absolviert, um jetzt auch als Lebens- und Sozialberaterin tätig zu werden und diese Ausbildung in meine bisherige Tätigkeit als Unternehmensberaterin zu integrieren. Mit dieser Hausarbeit möchte ich meine Ausbildung abschließen.

Ursprünglich wollte ich das Thema „Existenzielles Führen“ in meiner Hausarbeit behandeln. Der Corona-Lockdown mit seinen Folgen hat mich jedoch ermutigt, ein neues Thema aufzugreifen. In einer Gärtnerei in Vorarlberg aufgewachsen, bin ich seit meiner Kindheit mit der Natur und mit dem Gärtnern verbunden. Nach einer unbeschwernten Jugend studierte ich Gartenbauwissenschaften an der TU München-Weihenstephan, spezialisierte mich dann aber auf betriebswirtschaftliche Aspekte und die Unternehmensberatung. Dem Gärtnern blieb ich ein Leben lang durch den eigenen Garten treu.

Nach dem Corona-Lockdown rückte der Garten nicht nur für mich stärker in den Focus. Ich erlebte intensiv mit, welchen Aufwand manche Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner in dieser Zeit betrieben, um an Setzlinge, Kräuter, Blumen, Pflanzen und Gartenerden heran zu kommen und wie herzlich sich diese bedankten, wenn es klappte. Für mich war auch erstaunlich, wie oft Medien über Blumen und Pflanzen berichteten. Sogar im Hauptabendprogramm des Samstags waren Gärten zu sehen. Es zeigte sich sehr deutlich, wie sehr Blumen Bestandteil unseres Lebens sind. Vor Jahren noch machten Überlegungen die Runde, ob Blumen und Pflanzen nicht Luxusartikel wären, die in einer Krise von niemandem gebraucht würden. Corona hat uns eines Besseren belehrt.

In meiner Freizeit bin ich seit fast 35 Jahren als Referentin für Gartenvorträge und Gartenbegehungen tätig. Zudem führte ich gemeinsam mit meinem Ehemann Helmut schon zahlreiche Schulprojekte mit Kindern durch und engagierte mich viele Jahre für die Erhaltung von Hochstamm-Obstbäumen und die sinnvolle Verwertung und Vermarktung deren Produkte. Einige Jahre war ich Geschäftsführerin des Vereins „Der Garten Vorarlbergs – das Vorderland“.

In den letzten Monaten ist mir bewusst geworden, dass Gärtnern für mich mehr als ein Hobby ist. Gärtnern ist eine wahre Berufung. Deshalb überlege ich mir, die Bedeutung von Natur und Gartenarbeit zukünftig noch stärker an die Öffentlichkeit zu tragen und vielleicht noch das eine oder andere Projekt zu initiieren. Aus diesem Grund möchte ich mich im Rahmen dieser Arbeit intensiv mit der Frage der existenziellen Bedeutung von Gärten und Gartenarbeit auseinandersetzen.

Mein herzlicher Dank gilt meiner Familie und hier speziell meinem Ehemann Helmut, mit dem ich viele schöne Stunden im Garten verbringe und öfters auch über Gartenarbeit „philosophiere“, Außerdem möchte ich meinen beiden Betreuern Johannes Rauch und Prof. Dr. Alfred Längle danken. Sie haben mich zu diesem Thema ermutigt und die Arbeit durch viele wertvolle Anregungen abgerundet.

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abb. 1	Vorteile des Seins im Garten und Vorteile des Gärtnerns	21
Abb. 2	Haupterkenntnisse zu privaten Gärten	23
Abb. 3	Haupterkenntnisse zu urbanen Gärten und Gemeinschaftsgärten	25
Abb. 4	Haupterkenntnisse zu Schulgärten	27
Abb. 5	Haupterkenntnisse zu heilsamen Gärten	28
Abb. 6	Kräuterprojekt im Kindergarten	45
Abb. 7	Biologieunterricht im Garten	45
Abb. 8	Obstbaumprojekt in der Volksschule	46
Abb. 9	Sauerkrautprojekt in der Volksschule	46
Abb. 10	Raum für Entwicklung	54
Abb. 11	Leben-mögen im Garten	62
Abb. 12	Der Garten als Erholungs-Oase	62
Abb. 13	Selbstsein-Dürfen beim Gärtnern	70
Abb. 14	Selbstsein-Dürfen beim Vergnügen im Garten	71
Abb. 15	Sinnerfahrung beim Gärtnern	77
Abb. 16	Ernten – die Lieblingsbeschäftigung der Hobbygärtner	78
Abb. 17	Ehrfurcht vor der Schöpfung	80
Abb. 18	Verantwortung übernehmen für andere Lebewesen	86
Abb. 19	Garten – ein Ort des Staunens und der Ehrfurcht	88
Abb. 20	Kartoffelprojekt 2004	91

TABELLENVERZEICHNIS

Tab. 1	Erfülltes Leben basiert auf vier personalen Grundaktivitäten, die sich auf die vier existenziellen Dimensionen beziehen	84
Tab. 2	Der Unterschied zwischen Wünschen und ganzheitlichem Wollen	85
Tab. 3	Überblick über die vier Grundmotivationen und ihren Bezug zur Spiritualität	87

1 EINLEITUNG

1.1 Ausgangssituation und Zielsetzung

Ich bin seit Kindesbeinen an eine leidenschaftliche Gärtnerin. In dieser Hausarbeit versuche ich, der existenziellen Bedeutung von Gärtnern nach zu spüren. Die Arbeit ist in drei Teile gegliedert.

Im ersten Teil erfolgt eine Literaturrecherche, in der die Autorin Erkenntnisse zusammenträgt, die in wissenschaftlichen Studien, Büchern und Fachartikeln zur Bedeutung von Natur, Gärten und Gartenarbeit aufgearbeitet wurden. Hierbei geht es mir ganz besonders auch um die Wirkung von Gärten und Gärtnern auf den Menschen. Zudem sollen Anwendungsbereiche wie die Gartentherapie, die Gartenpädagogik u. ä. vorgestellt werden.

Im zweiten Teil der Arbeit werden die vier Dimensionen des Lebens in der Logotherapie und Existenzanalyse beschrieben. Nach der Beschreibung jeder existenziellen Dimension bzw. jeder Grundmotivation, wie die Existenzanalytiker sagen, möchte die Autorin versuchen, das theoretisch gefundene Wissen und ihre eigenen Erfahrungen mit Gärtnern mit den Erkenntnissen aus der Existenzanalyse zu verknüpfen. Dadurch soll die existenzielle Bedeutung von Gartenarbeit herausgearbeitet werden.

In einem dritten Teil werden Handlungsempfehlungen für die Autorin und mögliche Multiplikatoren abgeleitet, wie dieses Thema zukünftig verstärkt ins Bewusstsein der Bevölkerung gerückt werden kann und welche Projekte gut geeignet wären, möglichst viele Kinder und Erwachsene in den Genuss der positiven Effekte von Gartenarbeit kommen zu lassen.

Eine Zusammenfassung rundet die Arbeit ab.

2 DIE WIRKUNG VON NATUR UND PFLANZEN

2.1 Die Wirkung von Natur auf den Menschen

„Medicus curat, natura sanat.“

„Der Arzt behandelt, die Natur heilt“. Hilarion Petzold greift diese Weisheit, die auf das Corpus Hippocraticum zurückgeht, in einem Artikel über die heilende Kraft der Natur auf. Seit vielen Jahrhunderten gibt es unzählige Zeugnisse für die wohltuende Wirkung der Natur auf den Körper und die Seele des Menschen, der „viriditas“, der grünen Lebendigkeit, welche der Dürre und Trockenheit „ariditas“ entgegen wirkt (vgl. Petzold, H., 2011, S. 312 ff).

Menschen profitieren aus vielerlei Gründen vom Kontakt mit der Natur. Wie zahlreiche Studien zeigen, fühlen sich die Menschen wohler, gesünder, ruhiger sowie energiegeladener. Außerdem haben sie weniger Stress (vgl. (Spitzer, 2019), S. 305).

Naturerleben ermöglicht u. a. „leibhaftige“, körperliche, sinnliche und ästhetische Erfahrungen von Düften und dem visuellen Erleben von Formen und Farben des Grüns, der Pflanzenteile, des Bodens, des Bodenbewuchses, der Steine und des Wassers. Die Natur schenkt dem Menschen stimulierende Tasten und Gehen, Balancieren, Hören, Riechen und Lauschen in einer oft sehr angenehmen Stille. Dies stärkt die sinnliche Wahrnehmung, die Selbsterfahrung, die Selbstreflexion, die Erfahrung des Ichs und ein Umweltbewusstsein, das in einer höheren Verantwortung für sich, für andere und anderes mündet. Zudem sinken Stresshormone, während die Stimmungshormone sowie die Erholung und die innere Ruhe zunehmen (vgl. (Leeser, 2011), S. 259 und 286).

Versuche zeigen, dass Naturbetrachtung einen vorher durch einen Film ausgelösten Stress am deutlichsten mindert. Grund dafür ist die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems. Darüber hinaus führt der Aufenthalt in der Natur zu einer Minderung von Angst, Grübeln und negativer Gestimmtheit (vgl. (Enzenhofer, 2013 b), S. 43 f und 47 f). Dafür ist ein bestimmtes Gehirnareal, der subgenuale präfrontale Kortex, verantwortlich. Auch das Denkvermögen in Mathematik und bzgl. Gedächtnisleistung verbessert sich. Zudem nimmt die Kreativität zu. „Blickt man einen Wasserfall hinauf oder von einem Berggipfel in Tal hinab, stellt sich ein ganz besonderes Gefühl der Freude, Entspannung und Befriedigung ein, das für manche Menschen bis ins Religiöse gehen kann“, schrieben die beiden bekannten amerikanischen Psychologinnen Laura Fredrickson und Dorothy Anderson bereits im Jahr 1999. Manfred Spitzer meint, dass man die Pfadfinder erfinden müsste, gäbe es sie nicht schon. Eine groß angelegte amerikanische Studie zeigt, dass die als Pfadfinder in der Jugend verbrachten Jahre positive Wirkungen im sozialen, emotionalen und körperlichen Bereich zeigen. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt eine Studie in Großbritannien, die zudem eine ausgleichende Wirkung bei sozioökonomischen Unterschieden ausweist (vgl. (Spitzer, 2019), S. 305 ff).

Eine deutsche Studie aus München zeigt außerdem, dass der Blutdruck der 10-jährigen Kinder umso niedriger ist, je begrünter die Umgebung des Stadtteils ist, in dem sie leben (vgl. (Markevych & al., 2014), S. 477).

Auch dem Wald kann ein stressreduzierender Effekt nachgewiesen werden. Grund dafür ist der geringere Pegel des Stresshormons Cortisol. Dadurch vermindern sich der Puls und der Blutdruck (vgl. (Spitzer, 2019), S. 312 f).

In den Niederlanden wurde in einem Versuch der Zusammenhang zwischen der Wohngegend und den 24 häufigsten Krankheiten untersucht. Es zeigt sich, dass 15 der 24 Krankheiten abnehmen, wenn die Umgebung im Umkreis von 1 Kilometer um 10 % mehr begrünt ist. Bei einer ganz schwachen Begrünung von nur 10 % waren Depressionen um 25 % und Angststörungen um 30 % wahrscheinlicher als bei einer starken Begrünung. „Ein Prozent mehr Begrünung hat dabei etwa die gleiche Auswirkung auf den Gesundheitszustand wie ein um ein Jahr jüngerer Alter“, sagen Autoren aus (vgl. (Maas & al., 2009), S. 967 ff und S. 970).

Zu ähnlichen Ergebnissen kommt auch eine groß angelegte dänische Studie von Kristine Engemann et al. Das Team wertete die Satellitenaufnahmen von ca. 1 Mio. Menschen aus. Sie setzten sich zum Ziel, den Zusammenhang zwischen dem Grün in der Kindheit bis zum Alter von 10 Jahren und der Häufigkeit von psychischen Erkrankungen zu erforschen. Hierfür wurde ein Raster von 210 mal 210 Meter bis 930 mal 930 Meter rund um den Wohnsitz ausgewertet. Auf der anderen Seite wurden 17 mögliche Krankheiten untersucht, die von Borderline über Anorexia, Essstörungen, Neurosen, Zwangsstörungen, Stressbedingte Störungen, Depression, bipolaren Störungen bis zu Süchten u. a. psychischen Krankheiten reichte. Die Studie zeigt, dass die Häufigkeit der psychischen Krankheiten zwischen 15 % bis 55 % höher ist, wenn Kinder über wenig Grün in der Umgebung verfügen gegenüber anderen Kindern mit einem hohen Grünanteil. Die Studie bringt klar zum Ausdruck, dass Grün in der Kindheit stark mit einer besseren psychischen Gesundheit verknüpft ist. Ausgenommen sind nur schizoaffektive Störungen und ein beschränkter Intellekt. Grün rund ums Haus zeigt dabei einen wesentlich stärkeren Einfluss als Urbanisierung, soziökonomische Faktoren, Familiengeschichte bezüglich Geisteskrankheit bzw. das Alter der Eltern. Zwischen den Varianten bis 930 mal 930 Meter waren die Unterschiede nicht enorm (vgl. (Engemann & al., 2019), S. 5188 ff).

Weitere Studien zeigen, dass sich das Naturerlebnis auch günstig auf den sozialen Zusammenhalt einer Gemeinschaft auswirkt, indem sich Menschen menschlicher verhalten in dem Sinne, dass sie sich etwas mehr um andere kümmern. In der Natur werden Werte wie Gemeinschaft und Verbundenheit wichtiger und materielle Werte treten etwas zurück. Dadurch vermindert das Naturerlebnis Aggressivität, Kriminalität sowie Gewalt und stärkt im Gegenzug Verbundenheit und Authentizität (vgl. (Beyer & al., 2014), S. 3453 f und (Spitzer, 2019), S. 314 f und S. 320).

„Zwei Dinge erfüllen das Gemüt mit immer neuer und zunehmender Bewunderung und Ehrfurcht, je öfter und anhaltender sich das Nachdenken damit beschäftigt: Der bestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir“. Dieses bekannte Zitat von Emmanuel Kant (1724 – 1804) will aufzeigen, dass im Naturerleben zweierlei wahrgenommen wird, nämlich

Größe und Kleinheit zugleich. Im Vergleich zum Sternenhimmel wird man selbst unendlich klein, erlebt sich aber gleichzeitig als Teil eines größeren Ganzen. Auch im Bereich der Moral werden Größe und Kleinheit zugleich erlebt, aber in umgekehrter Reihenfolge, denn das Erleben beginnt mit der eigenen Winzigkeit. Kant vermutete, dass uns dieses Gefühl dazu bringt, uns mitmenschlicher zu verhalten (vgl. (Spitzer, 2019), S. 315 f).

Sehr schön fasst all diese Zusammenhänge Ulrich Gebhard zusammen, der sich in „Kind und Natur“ mit der Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung befasst (vgl. (Schlattmann, 2010), S. 5). Norbert Jung verfasste eine Zusammenstellung über die objektive Bedeutung von Naturerfahrungen, d. h. über äußerlich wahrnehmbare Wirkungen, wie Verena Schlattmann in Ihrer Master Thesis ausführt (vgl. (Jung, 2007), (Schlattmann, 2010), S. 5 ff):

1. Existenzielle Bedeutung:

Hierbei geht es einerseits um den Garten als Ernährungsgrundlage, aber auch als Erholungsraum, als Ort für Geborgenheit, Sicherheit und Stabilität durch Naturgesetze und wiederkehrende Rhythmen, menschliche Befindlichkeiten im Positiven und Negativen wie z. B. bei der Angst vor Gewittern oder Naturkatastrophen u. ä., die Förderung motorischer und geistiger Fähigkeiten usw.

2. Biologische und psychische Bedeutung:

Die vielfältigen, gleichzeitigen Reize in der Natur sind für eine gesunde, menschliche Entwicklung förderlich und vorteilhafter als eine städtische Umgebung, wo es häufig zu Reizüberflutung kommt. Diese Reize der Natur schulen die Konzentrations-, Differenzierungs- und Wahrnehmungsfähigkeit.

3. Kulturelle und soziale Bedeutung:

Jung verweist auf das „historische Gedächtnis“, welches sich in Überlieferungen und Bräuchen widerspiegelt. Es rettet (Natur-)Bilder aus einer längst vergangenen Zeit in die Gegenwart herüber. Diese Bilder werden in Märchen, Volksliedern und Sagen verarbeitet. Deshalb stellen sie einen wichtigen und wertvollen Teil unseres Vorstellungsvermögens und unserer Wünsche bezüglich der Natur dar. Die Natur manifestiert sich hierbei auch in Metaphern und unserer Bildsprache. Das kann von wunderschönen Gefühlen wie dem „siebten Himmel“ oder „Schmetterlingen im Bauch“ bis hin zum „Boden unter den Füßen verlieren“ reichen (vgl. (Jung, 2007), o. S.) und (Schlattmann, 2010), S. 7).

4. Ethische und kognitive Bedeutung:

Die Natur umfasst neben unbelebten Elementen auch unsere belebte Umwelt. Das macht den Unterschied zu allen anderen nicht belebten Bereichen unserer Umwelt aus. Wir können uns als Menschen mit dem Leben identifizieren. Deshalb gewährt uns die belebte Natur die „Möglichkeit zur Erkenntnis des Außermenschlichen“ (vgl. (Jung, 2007), o. S.) und stellt somit die Basis dafür dar, dass wir uns als Menschen über unser Handeln bewusst werden (vgl. (Schlattmann, 2010), S. 7f).

Manfred Spitzer und viele andere Wissenschaftler stellen sich aus gutem Grund die Frage, warum wir Menschen die vielfältigen Vorteile der Natur nicht öfter nutzen, indem wir uns mehr im Freien aufhalten. Manfred Spitzer führt Studien an, die zeigen, dass Menschen die positive Wirkung der Natur auf Körper und Psyche unterschätzen. Der tatsächliche Effekt

ist wesentlich positiver als er von Menschen eingeschätzt wird. Man denke nur an manchen Familienausflug ins Grüne zurück, dem man als Kind zuerst mürrisch zustimmte und von dem man anschließend zutiefst berührt war (vgl. (Spitzer, 2019), S. 309).

Nachdenklich stimmt in Anbetracht dieser Erkenntnisse die Entwicklung der Urbanisierung. Mitte im Jahr 1900 der Anteil der in Städten lebenden Menschen weltweit ca. 13 % aus, sind es heute schon etwa 50 %. Im Jahr 2050 werden es ca. 70 % sein. Während vor einer Generation noch fast die Hälfte aller Kinder regelmäßig draußen in der Natur spielte, tun dies heute nur noch ca. 10 %. Die Urbanisierung unserer Lebenswelt schreitet unaufhaltsam voran. Zusätzlich zur Urbanisierung bewirkt die Mediatisierung, dass gerade junge Menschen täglich sechs bis acht Stunden ihrer Freizeit (je nach Studie) meist in Innenräumen vor Bildschirmen verbringen, was die im Freien verbrachte Zeit weiter zurückdrängt. Zahlreiche Studien belegen, dass unsere Beziehung zur Natur schwächer wird und auch die Verwendung naturbezogener Wörter abnimmt (vgl. (Spitzer, 2019), S. 298 ff). Es stimmt nachdenklich, dass sich viele Menschen und vor allem auch Kinder zunehmend von der Natur entfremden. Manfred Spitzer und andere Hirnforscher warnen eindringlich vor den negativen Folgen auf den einzelnen Menschen und auf die Gesellschaft. Die derzeitigen Digitalisierungsbemühungen werden diesen Trend sogar noch verstärken.

Aus diesem Grund wird es wichtiger, die Bedeutung der Natur, des Gärtnerns und auch der Integrativen Naturtherapien in Erinnerung zu rufen. Bezüglich Naturerleben kommt auch der Integrativen Landschaftstherapie zunehmende Bedeutung zu. Der Metaphernreichtum der Natur ruft Bilder, Gedanken und Erinnerungen hervor. Auch Brigitte Leeser weist auf die Heilkraft von Veriditas, dem „Grünerleben“, hin. Durch den kollektiven Erinnerungsschatz werden zahlreiche Geschichten zu einem wesentlichen Teil unserer Identität (vgl. (Leeser, 2011), S. 256).

In ihren Ausführungen weist Brigitte Leeser auch auf das Risiko hin, dass Menschen in unserer technisierten Lebenswelt die Wertschätzung für sinnliche Wahrnehmungen in der Natur zunehmend verlieren, wenn auch in einer „grünen Lifestyle-Welle“ ein „Zurück zur Natur“ propagiert wird. Sie unterscheidet dabei zwischen dem Konsumverhalten von „natürlichen“ Produkten und einer Lebenshaltung. Das Risiko besteht ihrer Meinung nach darin, dass in der Folge die Schwingungsfähigkeit des Menschen schwindet und der Mensch in seiner Erlebensfähigkeit erlahmt (vgl. (Leeser, 2011), S. 258).

2.2 Die Bedeutung des Gärtnerns

*„Wenn du einen Tag lang glücklich sein willst: betrinke dich.
Wenn du einen Monat lang glücklich sein willst:
schlachte ein Schwein und esse es auf.
Wenn du ein Jahr lang glücklich sein willst: heirate.
Wenn du ein Leben lang glücklich sein willst: werde Gärtner.“
(chinesische Weisheit)*

Wie das vorige Kapitel zeigte, sind Menschen seit Jahrtausenden von Natur und Pflanzen angetan. Die Entstehung von Gärten ist eng mit dem Sesshaft werden des Menschen in der Jungsteinzeit ab 8.000 v. Chr. verbunden. Damals versuchten Menschen, wild wachsende Pflanzen anzubauen. Um diese Pflanzen vor Tieren zu schützen, wurden Einfriedungen errichtet (vgl. (Wolf & Haubenhofer, 2015), S. 6). Sehr oft dürften Zäune aus Stecken (Gerten) benutzt worden sein, von denen sich vermutlich das Wort „Garten“ sprachwissenschaftlich herleiten lässt (vgl. (Österreicher, 2008), S. 168).

Noch heute investieren Menschen viel Energie und Zeit in die Hege und Pflege ihrer Garten- und Zimmerpflanzen. Sie besuchen mit Freude Gärtnereien, Gartencenter, botanische Gärten und Naturparks (vgl. (Schneiter-Ulmann, 2010), S. 39). Laut der Hypothese des amerikanischen Soziobiologen Edward O. Wilson liegt der Grund dafür in einer angeborenen Zuneigung zum Leben in seinen vielfältigen Formen, welche er Biophilie nennt (vgl. (Wilson, 1993), S. 31).

Dorit Haubenhofer hat die Gründe für das positive Erleben von Gartenarbeit wie folgt zusammengefasst (vgl. (Haubendorfer, 2019) S. 169 f):

- Kreative Tätigkeit, bei der Erfolge meist recht schnell, einfach und direkt sichtbar sind.
- Der Mensch kann Kontrolle ausüben. Dadurch wird das Bedürfnis der Selbstverwirklichung befriedigt.
- Der Mensch kann sich um etwas kümmern.
- Der Garten ist ein Ort, der sich laufend weiterentwickeln und die eigene Identität widerspiegeln kann.
- Der Garten ist ein Ort, an dem der Mensch produktiv sein kann.
- Der Garten ist ein Ort, in den man sich zurückziehen kann.
- Pflanzen regen all unsere Sinne an mit ihrer Farbe, ihrem Duft und Geschmack, ihrer Beschaffenheit und Form, ihrer Größe, Struktur, Textur und ihren Geräuschen.
- Durch regelmäßige Interaktionen können grundlegende Bedürfnisse des Menschen gedeckt werden wie das Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit, das Bedürfnis nach Rhythmus und Regelmäßigkeit vom Tages- bis zum Jahresverlauf, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe von Gleichgesinnten mit ähnlichen Anschauungen und einem vergleichbaren Weltverständnis und dem Bedürfnis nach ästhetischem Erleben und kreativem Gestalten.

Gärtnern gehört auch heute zu den populärsten Freizeitaktivitäten. Die amerikanische National Gardening Association hat publiziert, dass in den USA ca. 80% der Haushalte eigene Pflanzen ziehen, was einer Steigerung von 65% im Vergleich zum Jahr 1996 entspricht (vgl. (Wright, Wadsworth, 2014), S. 1 und (Haubendorfer, Cervinka, & Schwab, 2016 a), S. 6). Auch in Deutschland steht „im Garten arbeiten“ mit 28,1 % auf Platz 1 der beliebtesten Freizeitaktivitäten, wobei zu sagen ist, dass Gärtnern in 2 Jahren 0,7 %-Punkte verloren hat. Es wird dicht gefolgt von Shopping und Einkaufen-gehen mit 27,9 % (vgl. (Pawlik, 2019), o. S.).

Diese Entwicklungen werden durch den zunehmenden Wunsch vieler Konsumenten nach regionalen oder biologisch produzierten Lebensmitteln unterstützt. Ebenso kommt es zu einer Zunahme von Gemeinschaftsgärten, Schulgärten und anderen urbanen landwirtschaftlich genutzten Flächen, wie viele erfolgreiche Projekte zeigen (vgl. (Haubendorfer, Cervinka, & Schwab, 2016 a), S. 6).

Jeder Mensch hat eine sehr individuelle Vorstellung davon, was ein schöner Garten ist. Diese Vorstellungen hängen auch vom Alter, den Vorlieben und dem persönlichen Geschmack, den Kindheitserinnerungen, kulturellen Einflüssen, Nutzungsvorstellungen, der Größe, den Lichtverhältnissen, der Umgebung sowie den klimatischen und anderen äußeren Faktoren ab (vgl. (Haubendorfer, Cervinka, & Schwab, 2016 a), S. 6).

So individuell Gärten sind, so verschieden sind gleichzeitig ihre Verwendungszwecke. Die Nutzung kann passiv oder aktiv sein, ästhetisch oder funktionell. Ein Garten kann beispielsweise ein Ort sein, um eigenes Gemüse, Obst oder Blumen anzubauen. Andere Gärtner sehen in ihrem Garten eine Art Garten Eden, einen malerischen Ort, eine Erholungszone oder sogar ein Aushängeschild. Die Tätigkeit im Garten kann einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben: der Effekt geht weit über das Kultivieren und Umsorgen hinaus, denn Gärtnern ist nicht nur nützlich, sondern auch freudvoll. Unter Gesundheit wird in diesem Zusammenhang ein Zustand des physischen, sozialen und mentalen Wohlbefindens verstanden und nicht bloß die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen (vgl. (Wright, Wadsworth, 2014), S. 3 und (Haubendorfer, Cervinka, & Schwab, 2016 a), S. 8).

Auch Längle & Künz schreiben in ihrem Buch über Burnout-Prävention, dass u. a. die Freizeitgestaltung und die Entspannung in der Freizeit zur körperlichen und psychischen Balance des Menschen beitragen können (vgl. (Längle, Künz, 2016), S. 55).

Wichtig beim Gärtnern ist die Haltung des Gärtners oder der Gärtnerin. Eine „gärtnerische“ Einstellung bedeutet „weder Herrscher noch Beherrscher zu sein, sondern Mitschwinger“ (Niepel, Emmrich, 2005), S. 18. Andreas Niepel sieht die Vorteile des Gärtnerns in der Förderung der eigenen Gestaltungskraft und des schöpferischen Aspekts, indem man die eigenen Pläne und Vorstellungen realisiert. Gleichzeitig zeigt Gärtnern aber die Grenzen der eigenen Gestaltungs- und Schöpfungskraft auf. Zusätzlich kann es sensibilisieren und aufnahmefähig machen für die Signale der Natur. Dieses Bild kann sehr gut durch den Begriff der Fürsorge ausgedrückt werden. Die Aktivität des Menschen ist niemals nur passiv, funktional oder analytisch, sondern immer auch aktiv und formend (vgl. Niepel, A., 2016 a), S. 23). Im Garten treten Mensch und Natur in eine Transaktion zwischen Formen und

geformt werden. Diese Rolle, weder Herrscher noch Beherrscher zu sein, sondern Mitschwinger, löst das Bewusstsein aus, immer gleichsam Kultur- und Naturwesen zu sein. In diesem Sinne sind Gärten entstanden und letztendlich auch wichtig für den allgemeinen Gesundheitszustand (vgl. (Niepel, 2016 a), S. 24).

„Mit der zunehmenden Ent-Naturisierung, mit dem Herausreißen aus natürlichen Rhythmen und Umgebungen und mit dem Gefühl, allgemein gesellschaftlich die Rolle als mitschwinger Former zu verlieren, gewinnt deshalb der Garten mehr und mehr an Bedeutung in Hinsicht auf den Gesundheitsaspekt“ (Niepel, 2016 a, S 24).

Durch diese Ent-Naturisierung drohte den Gärten die Gefahr, etwas aus der Mode zu kommen. Das änderte sich am Ende des 20. Jahrhunderts, als das Gärtnern vor allem für Menschen nach dem Berufsende an Bedeutung stark zunahm. Viele Menschen gehen vor ihrem 60. Geburtstag in Pension, sind noch sehr rüstig und aktiv. Deshalb bieten Gärten vielen Pensionisten einen sehr guten Ersatz für die aufgegebenen beruflichen Tätigkeit und eine gute Möglichkeit zu gestalten, die eigene Leistung sichtbar zu machen und sich sinnvoll körperlich zu betätigen. Gärtnern beinhaltet aber auch ein kontakt-stiftendes Element und führt zu einer Rhythmisierung des Tages-, Wochen- und Jahresablaufes. Auch in anderen Bereichen nimmt der positive Wert des Gärtnerns in den letzten Jahrzehnten zu. Man denke nur an Gemeinschaftsgärten, Schulgärten oder heilende Gärten.

Weitere mögliche Gründe für die Bedeutung von Gärten sind die ernährungsbedingte Abhängigkeit des Menschen von Pflanzen sowie biologische Gemeinsamkeiten bzgl. Wachstum, Zellteilung, Entwicklung, Fortpflanzung und Altern sowie Energienutzung und Homöostase. Ein weiteres Charakteristikum von Mensch und Pflanze ist der hohe Organisationsgrad von Organen und Strukturebenen (vgl. (Schneiter-Ulmann, 2010), S. 39).

Zudem gibt es eine physische Abhängigkeit des Menschen von Pflanzen und Sonnenlicht als Energiespender. Fotosynthetisch aktive Pflanzen können Sonnenenergie direkt zur Synthese energiereicher, organischer Moleküle verwenden (vgl. (Schneiter-Ulmann, 2010), S. 42). Der Mensch benötigt Sonnenlicht darüber hinaus zum Sehen, für die Synthese von Vitamin D sowie als Zeitgeber für den Wach-Schlaf-Rhythmus. In zahlreichen Zellen und inneren Organen hat der Mensch hierfür Rhythmusgeneratoren oder Schrittmacher, sozusagen Innere Uhren (vgl. (Schneiter-Ulmann, 2010), S. 43ff).

Wie bereits angeführt, verfügt der Mensch laut Edward o. Wilson über Biophilie. Die verankerten Informationen wurden Millionen von Jahren angereichert, in den Genen codiert und aktualisiert. Dieses in der Evolution verankerte Wissen war und ist zentral für das Überleben der Menschheit (vgl. (Wilson, 1993), S. 31).

Als psychisches Äquivalent zum Körperwissen bezeichnet Lewis die emotionale Reaktion des Menschen auf die natürliche Vegetation. Er geht davon aus, dass durch Pflanzen intuitiv Gefühle hervorgerufen werden, die genetisch fixiert sind. Interessant ist, dass laut seinen Untersuchungen unterschiedliche Bevölkerungsschichten fast identische emotionale Verhaltensmuster zeigen (vgl. (Lewis, 1988), S 111 f).

Zu ähnlichen Erkenntnissen kommt Diana Relf, eine amerikanische Pionierin der Garten-therapie, die in ihren Untersuchungen festgestellt hat, dass durch die Pflege von Pflanzen „Lebensenergie“ entsteht, aus der ein inneres Gleichgewicht resultiert. Sie bezeichnet das Hegen und Pflegen von Pflanzen als essenzielles Element der Humanität: das Bedürfnis, für ein Lebewesen zu sorgen und es aufzuziehen. Pflanzen fordern kontinuierliche Aufmerksamkeit, Geduld, Flexibilität und das richtige Handeln zum passenden Zeitpunkt. Dies sind Fähigkeiten, die auch für zwischenmenschliche Beziehungen sehr wichtig sind (vgl. (Relf, 1999), S. 10 ff).

Neben der evolutionsbiologischen, genetisch verankerten Bedeutung von Pflanzen für den Menschen sind es vor allem auch die Sinneswahrnehmungen von Pflanzen, welche therapeutisch einen hohen Stellenwert haben. Durch Pflanzen kann die visuelle, die taktile, die haptische, die auditive, die akustische, die olfaktorische und die gustatorische Wahrnehmung angeregt werden. Dadurch werden oft positive Emotionen und Erinnerungen geweckt und Verhaltensweisen günstig beeinflusst (vgl. (Schneiter-Ulmann, 2010), S. 46 ff).

Um wahrnehmen zu können, ist laut Wahrnehmungspsychologen mehr erforderlich als das Vorhandensein körperlicher Sinne. Echtes Wahrnehmen verlangt vor allem Wahrnehmungskompetenzen. Erst die in bereits verarbeiteter Wahrnehmung entstandene Erfahrung mit Blumen ermöglicht Freude an einer Blüte und die Faszination ihres Duftes. Die große Vielfalt der körperlichen Beziehung zwischen Mensch und Garten ermöglicht einen riesigen Bogen an Wahrnehmungsmöglichkeiten, welcher alle Sinne aktiviert. Im Extrem ist der Garten eine „Ek-stase“, ein Aus-Sich-Heraustreten der Natur. Der Garten aktiviert unsere Sinne vom Schauen über das Lauschen, Riechen, Schmecken bis zum Berühren. Gerade in einer Zeit der Reduktion von Wahrnehmung auf Hören und Bilder kommt dieser vielfältigen Ansprache unserer Sinne besondere Bedeutung zu, denn er ermöglicht Wahrnehmung mit allen Sinnen (vgl. (Strohmeier, 2016), S. 121 sowie (Bernleitner, 2016), S. 68).

Zwei Wahrnehmungsweisen werden durch den Garten besonders angesprochen: die Raum- und die Zeitwahrnehmung. Den Pflanzen den passenden Ort und Raum zu geben und zu lassen, gehört zu den wichtigsten Entscheidungen beim Gärtnern. Hierfür sind vielfältige Wahrnehmungen von den Standortbedingungen über den Boden, die Feuchtigkeit, das Licht und die restliche Umwelt von großer Bedeutung. Unser bewusstes Beachten von natürlichen Raumordnungen erhöht auch unsere Fähigkeit im Verstehen, Schaffen und Gestalten von sozialen Raumordnungen.

Bezüglich Raumwahrnehmung gibt es einen weiteren wichtigen Aspekt. Durch die Begrenzung von Flächen entsteht eine räumliche Ordnung, die auf den Menschen beschützend bzw. beruhigend wirkt. Nachgewiesen ist diese positive Wirkung des Gartens auch bei „Messies“ (Menschen, die darunter leiden, dass sie keine für sie zufriedenstellende zeitliche und / oder räumliche Ordnung herstellen oder halten können) sowie bei Kindern und Jugendlichen (vgl. Strohmeier, 2007), S. 78 sowie (Wolf & Haubenhofer, 2015), S. 6).

Die Basis dafür ist der menschliche Leib, der die Umgebung nicht nur mit den fünf exterozeptiven Sinnen Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten aufnimmt, rezeptiv verarbeitet und in Resonanz zur Umwelt steht. Vielmehr kommen auch die anderen sieben propriozeptiven Sinne wie Temperatur, Muskelspannung, Gleichgewicht, Körperhaltung

und –stellung, Druck und Entspannung, Enge und Weite sowie Schmerz Wahrnehmung hinzu. Auch sie vermitteln wichtige Informationen (vgl. (Neuberger, 2011), S. 408).

Der Garten mit seinem Boden und seinen Pflanzen hat aber auch seine eigenen Zeiten. Gärtner wissen, wie wichtig diese Zeiten sind. Zeitwahrnehmung ist eine wichtige Kompetenz, geht es doch darum, eine Vielfalt von Zeiterscheinungen wahrzunehmen. Die Erscheinungsformen reichen von zyklischen und rhythmischen Zeiten über die lineare Vergänglichkeit, die Dauer bis zu Geschwindigkeiten. Das Gärtnern lässt uns auf Tages- und Nachtzeiten achten, auf saisonale und jahreszeitliche Abläufe sowie die Kreisläufe der Natur. Die Fähigkeit zu dieser vielfältigen Zeitwahrnehmung stärkt die sozialen Kompetenzen Gelassenheit, Geduld, das Erfassen des richtigen Zeitpunkts „kairos“, flexible Zeitordnungen sowie die aufmerksamere Berücksichtigung des Faktors Zeit im menschlichen und sozialen Handeln wie z. B. beim reflexiven Umgang mit Stress (vgl. (Strohmeier, 2016), S. 122).

Zudem bedeutet Gärtnern, Verantwortung zu übernehmen, die eigenen Erwartungen und das Gegenüber abzustimmen sowie die Kommunikation mit dem Gegenüber zu erlernen und zu steigern. Zudem muss der Gärtner dranbleiben und die Fähigkeit zur Kontinuität erhöhen. Dadurch kann Gärtnern für die zwischenmenschliche Kommunikation und die Ausbildung von Sozialkompetenzen eine wichtige Rolle spielen, sei es durch Wahrnehmen, Mitteilen, Teilen und Tauschen, durch gemeinsames Gärtnern, durch das Abstimmen eigener Ansprüche mit anderen, durch Feste und Feiern (vgl. (Strohmeier, 2016), S. 123 ff). Selbst das Sterben–Können kann als eine soziale Kompetenz mit der Erfahrung beim Gärtnern verbunden sein, und zwar in der Fähigkeit, sich dem Sterben und Vergehen in der dialektischen Erfahrung des Werdens, Wachstums, Blühens und Reifens zu besinnen (vgl. (Strohmeier, 2016), S. 127).

Der Garten ist somit mehr als nur Arbeits-, Beschäftigungs-, Entspannungs- oder Wohnraum. Eine sehr wichtige Bedeutung hat das Gärtnern darin, dass es dem Menschen ermöglicht, seine Rolle im Naturkontext zu finden, zu definieren und zu ertragen. Das gilt für große herrschaftliche Anlagen gleichermaßen wie für das Gärtnern am Fensterbrett. Deshalb ist es kaum verwunderlich, dass es eine Verbindung zwischen der Entfernung von der Natur und der Zunahme an psychischen Erkrankungen gibt (vgl. (Niepel, 2016 b), S. 30).

Eine wichtige Bedeutung kommt dem Gärtnern auch bezüglich der sozialen Kompetenzen zu. Sozialkompetenzen sind keine abstrakt erlernbaren Fähigkeiten, sondern haben mit Praxis und mit gesellschaftlichem Handeln zu tun. Soziale Kompetenzen sind nur in der Bezogenheit auf die Umwelt erlernbar, sei es auf Mitmenschen (das soziale Milieu) oder auf die Natur in einem weiten Sinne (ökologische Umwelt). Wahrnehmungen und Erfahrungen mit der Natur lassen sich in vielerlei Hinsicht auf das soziale Leben übertragen. Umgekehrt fließen soziale Fähigkeiten auch in den Umgang mit der Natur ein. Deshalb kann die Aufmerksamkeit in den Beziehungen zu Pflanzen, Tieren, zum Boden u. ä. als Übungsfeld für die Achtsamkeit in den Beziehungen zu und zwischen Menschen dienen. Auch interaktive gesellige Handlungen können im Garten praktiziert und geübt werden. Zudem sind das bewusste Erleben und die daraus resultierenden Emotionen wie Glück, Genuss, Freude oder auch Trauer wesentlich für die Fähigkeit, ein empfindsames Leben führen zu können. Auch der Wertbezug spielt hierbei eine wichtige Rolle (vgl. (Strohmeier, 2016), S. 118 und (Bernleitner, 2016), S. 5).

Schlussendlich wird auch die ethische Kompetenz durch das Gärtnern geschult. Dies geschieht dadurch, dass sich der Gärtner für Nachhaltigkeit und Diversität einsetzt. Der Garten lässt ökologische Systeme überschaubar und greifbar werden. Zudem schult er ein umfassendes Denken in Zusammenhängen. Unser Handeln ist in dieser Sichtweise Teil der Wirkungszusammenhänge größerer Systeme (vgl. (Strohmeier, 2016), S. 127). Somit schult der Garten auch existenzielle Fähigkeiten wie Demut und Hoffnung und die Achtung vor „Diversity“, der Vielfalt unterschiedlicher Lebensformen. Vielleicht ergibt sich dadurch auch die gesellschaftlich hohe Akzeptanz interkultureller Gärten oder interkultureller Gartenexperimente.

2.3 Positive Wirkungen des Gartens

*“Gardening is not just a hobby or a task meant
to keep one physically active or to keep the mind occupied.
It is effort against entropy.
It is the cooperation between nature and humanity,
fine-tuned through experience and nurturing.
Gardening is age and wisdom”.*
(Wright & Wadsworth, 2014), S. 6

Die „heilende Kraft des Schönen in Natur und Architektur in Harmonie mit Musik, religiösen Reden und guter menschlicher Gemeinschaft“, so beschreibt der spätere Leiter der Heilanstalt Illenau, Christian Friedrich Roller, im Jahr 1831 die für ihn notwendigen Bedingungen für eine heilsame Umgebung (vgl. (Niepel, A., 2016 b), S. 26). Wichtig beim Gärtnern ist der Prozess - eben nicht nur das Ergebnis. Dies verbindet das Gärtnern mit anderen therapeutischen Medien wie der Kunst oder der Musik (vgl. (Niepel, 2016 b), S. 28), ((Schnitter, 2011), S. 9 ff).

Viele Arbeiten zu gesundheits- und wohlbefindensförderlichen Grünräumen bauen auf vier gängigen psychoevolutionären Theorien auf. Dorit Haubenhofer fasst sie in der nachfolgenden Übersicht kurz zusammen (vgl. (Haubenhofer, 2019), S. 166 f):

1. Die Biophilia-Hypothese nach Wilson (Wilson, 1993):
Wilson versteht darunter die angeborene Anziehungskraft des Menschen zu anderen Lebewesen und zur sie umgebenden Umwelt.
2. Die Attention Restoration Theory nach Kaplan & Kaplan (Kaplan & Kaplan, 1989):
Diese Theorie erklärt den Erholungseffekt in der Natur und die Wiederherstellung der Aufmerksamkeitsfähigkeit durch verschiedene Faktoren.
3. Die Psychoevolutionäre Theorie und Erregungsforschung von Ulrich (Ulrich, 1983):
Diese Theorie befasst sich mit der Naturerholungsforschung, wobei der besondere Focus auf der stressreduzierenden Wirkung von Natur liegt.
4. Die Bewegungstheorie nach Petzold (Petzold, 2009):
(Moderate) Bewegung in der Natur kann Angstzustände, Unruhe und Depression reduzieren, wodurch sich negative Gemütszustände verringern und positiv verändern.

Die Biophilia-Theorie wurde in Kapitel 2.2. bereits kurz beschrieben. Nachfolgend soll noch etwas intensiver auf die Stressreduktionstheorie und die Aufmerksamkeitserholungstheorie eingegangen werden, zu der weitere Autoren einiges veröffentlicht haben.

Stressreduktionstheorie:

Die Stressreduktionstheorie von Roger Ulrich beschreibt die positive Wirkung der Natur auf Körper und Geist des Menschen. Erholbare Elemente der Landschaft sind z.B. sichtbare Horizonte, Vegetation, Wasser, eine ansprechende Oberflächengestaltung und die Abwesenheit von Gefahren. Ähnliches beschreiben Spannbaier und Behrendt in ihrem Kapitel über die Gehmeditation, mit der man die Geheimnisse der Natur entdecken und gut in Kontakt zu sich kommen kann (vgl. (Spannbaier & Behrendt, 2020), S. 23 ff sowie (Cervinka, Schwab & Haubendorfer, 2016 a), S. 12).

Weitere Erkenntnisse weisen Amy Saltzman und Philippe Goldin aus. Kinder und Eltern zeigen nach einer 8-wöchigen MBSR-Intervention deutliche Verbesserungen bezüglich Aufmerksamkeit, komplexem Denken und emotionaler Reaktivität. Die Achtsamkeitsfertigkeiten reduzieren Symptome von Angst und Depression und unterstützen die Stärkung des selbstregulierten Verhaltens, der Gefühle, metakognitiver Prozesse und positiver emotionaler Zustände. Die Ergebnisse waren bei den Erwachsenen besser als bei Kindern (vgl. (Saltzman, Goldin, 2011), S. 154 ff).

Zum Thema „Achtsamkeit und Präsenz in der Gartentherapie mit Kindern“ kam Claudia Patricia Bernleitner im Rahmen ihrer Abschlussarbeit an der Donau Universität Krems zu folgenden Erkenntnissen Der Garten wirkt auf Kinder durch die vielen Reize, Betätigungsfelder und Entdeckungswelten sowie durch die unzähligen Möglichkeiten für sozialen Kontakt sowie die Rückzugsmöglichkeiten faszinierend und regenerierend zugleich (vgl. (Bernleitner, 2016), S. 68 sowie (Schneiter-Ulmann, 2010), S. 47).

Im Garten werden folgende Sinne angesprochen und aktiviert:

- „Tast- und Bewegungssinn (taktil-kinästhetische Wahrnehmung)
- Gleichgewichtssinn (vestibuläre Wahrnehmung)
- Sehsinn (visuelle Wahrnehmung)
- Hörsinn (auditive oder akustische Wahrnehmung)
- Geruchsinn (olfaktorische Wahrnehmung)
- Geschmacksinn (gustatorische Wahrnehmung)“

(Bernleitner, 2016), S 68

Folgende Teilaspekte werden deshalb in der Achtsamkeitsbasierten Gartentherapie verfolgt (vgl. (Bernleitner, 2016), S. 77 ff):

- Nicht-Urteilen:

Ist Unkraut wirklich Unkraut oder Beikraut?

- Geduld:

Im Garten hat alles seine Zeit und auch „kairos“, das Erkennen des richtigen Zeitpunktes, hat beim Gärtnern eine große Bedeutung. Der Gärtner muss sich in Geduld üben, die notwendige Zeit für Entwicklung zulassen und auch gegenüber sich selbst geduldig sein.

- Den Geist des Anfängers bewahren:

Das Medium Garten ist lebendig. Dadurch ist jede Gartentherapie anders. Viele Kinder kommen hier erstmals mit dem Gärtnern in Berührung, haben zum ersten Mal Erdreich unter ihren Füßen oder zwischen den Fingern. Im Garten erleben sie, dass es sich lohnt, neugierig zu sein, denn es gibt immer wieder etwas Neues zu entdecken.

- Vertrauen:

Der Garten ist ein ideales Lernumfeld, um gleichzeitig Vertrauen in sich selbst und seine eigenen Fähigkeiten sowie auch in andere Beteiligte und die Natur zu entwickeln. Das Selbstvertrauen wächst, indem sich die Kinder den unterschiedlichen Herausforderungen im Garten stellen und erleben, wie kreative Ideen immer wieder zu Lösungen führen (vgl. (Bernleitner, 2016), S. 79).

- Nicht-Erzwingen, Akzeptanz und Loslassen:

Im Garten lässt sich nichts erzwingen, ähnlich wie im Leben. Das Gras wächst nach einem alten Sprichwort nicht schneller, wenn man daran zieht. Beim Gärtnern ist einerseits aktives Tun und andererseits aktives Nicht-Tun. Dies erfordert kontemplative, stille Zuwendung und Lassen-Können. Im Garten und in der Natur lernt man, die Gegenwart so anzunehmen, wie sie ist, auch wenn das Wetter einmal nicht nach Wunsch mitspielt. Manchmal möchte man auch die Zeit anhalten, wenn das Naschen Riesen Spaß macht oder man verträumt im Gras liegt (vgl. (Bernleitner, 2016), S. 79).

Zum Stressabbau muss man noch nicht einmal einen eigenen Garten besitzen. Auch regelmäßige Besuche im Park oder die Pflege von Blumen oder Pflanzen auf dem Fensterbrett wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. So zeigt eine Untersuchung an der Kansas State University in Manhattan, dass sich stark gestresste Frauen beim Anblick roter Geranien von einer Belastung doppelt so schnell erholen wie diejenigen, die lediglich auf grünes Blattwerk sehen dürfen. Auch weisen Frauen über 50, die mindestens einmal pro Woche gärtnern, eine höhere Knochendichte auf als andere, die dem Walken, Joggen oder Schwimmen nachgehen (vgl. (Cornelius-Koch, 2006), S. 46 f sowie (Schneider-Ulmann, 2006), S. 49).

Aufmerksamkeitserholungstheorie:

In der Aufmerksamkeitserholungstheorie „Attention Restoration Theory“ zeigen die Umweltpsychologen Rachel und Stephen Kaplan auf, dass sich kognitive Ressourcen durch Naturerfahrungen wiederherstellen lassen. Laut Kaplan & Kaplan sorgen natürliche Umgebungen mit interessanten Reizen für eine indirekte Aufmerksamkeit, die im Vergleich zur direkten, gezielten Aufmerksamkeit weniger anstrengend ist. Nach einem Naturaufenthalt können sich Menschen besser auf wichtige Aufgaben konzentrieren, weil die gerichtete Aufmerksamkeit Zeit hatte, sich zu erholen (vgl. (Kaplan & Kaplan, 1989), S. 196 ff).

Kaplan & Kaplan haben schon in der 1980er Jahren umfangreiche Forschungen zum Naturerleben durchgeführt. Sie kamen zu folgenden Ergebnissen (vgl. (Kaplan & Kaplan, 1989), S. 196):

- ❖ Ästhetische Naturerfahrungen lösen befriedigende Erlebnisse und Behaglichkeit aus.
- ❖ Ästhetische Naturerlebnisse werden als angenehm und sicher erlebt. Sie unterstützen menschliches Funktionieren und helfen, Informationen wirksam zu verarbeiten.

- ❖ Die Erholung von geistig-seelischer Ermüdung wird durch Naturerfahrungen gefördert.
- ❖ Eins-Sein kann auf der spirituellen Ebene erlebt werden (ontologische Erfahrung).

Zentral für die Aufmerksamkeitserholung sind vier wichtige Faktoren (vgl. (Kaplan & Kaplan, 1989), S. 196 sowie (Cervinka, Schwab & Haubendorfer, 2016 a), S. 12:

- das Abstandnehmen vom Alltag (being away):
Den Kopf frei bekommen durch Gewinnung von Abstand.
- die ausgelöste Faszination (fascination):
Naturphänome üben eine sanfte Faszination aus und lassen uns zugleich Raum, über anderes nach zu denken.
- Ausdehnung - ein Gefühl von Freiheit und Verbundenheit (sense of extent and connectedness):
In der Natur kann sich der Mensch in neue Räume hinein ausdehnen – auch zeitlich, wenn z. B. historische Relikte vorhanden sind.
- Vereinbarkeit und die Passung mit den eigenen Bedürfnissen (compatibility):
Natürliche Umgebungen bieten viele Möglichkeiten, den eigenen Vorlieben und Bedürfnissen nachzugehen wie z. B. Angeln, Wandern, Gartenarbeit u. ä.

Laut Kaplan & Kaplan scheint eine natürliche Umgebung der ideale Ort für geistige Erholung und Wohlbefinden zu sein. Allerdings sei der Erholungseffekt davon abhängig, ob die Naturerfahrung den eigenen Erwartungen und Fähigkeiten entspreche - z. B. wird sich ein ungeübter Wanderer nicht erholen, wenn er sich im Gebirge verirrt, sondern sich ganz im Gegenteil ängstlich und überfordert fühlen (vgl. (Kaplan & Kaplan, 1989), S. 196 f).

„Pflanzen verbinden uns mit uns selbst, anderen Menschen, der Erde und dem Universum als solchem“, ist die Gartentherapeutin Elisabeth Murray von der American Horticultural Therapy Association überzeugt. Durch die Gestaltung und Pflege eines Gartens fühlen sich viele wieder „geerdet“. Davon profitieren Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Wie bereits beschrieben, gehen diese Erdung und der Kontakt zur Natur bei vielen modernen Menschen immer mehr verloren. Sie verlassen sich lieber auf den Wetterbericht, als selbst zu spüren, wann noch Nachtfröste zu erwarten sind. Viele Kinder haben immer mehr Mühe, selbst einfache Gemüsesorten zu unterscheiden. Dadurch geht die Verbindung mit der Natur immer mehr verloren (vgl. (Cornelius-Koch, 2006), S. 46 sowie (Schneiter-Ulmann, 2006), S. 46).

Diese Verbindung zur Umwelt ist aber sehr wichtig für den Menschen. Der Psychotherapeut Jay Stone Rice von der San Francisco School of Psychology glaubt sogar, dass Gärten helfen können, den Wechsel des Lebens besser zu verstehen. „Bei Depressionen beispielsweise verlieren wir das Gefühl, dass wir uns verändern können“, so Rice. „Doch Pflanzen verbinden uns mit dem natürlichen Kreislauf des Lebens und lehren uns, dass es immer einen neuen Zyklus, eine Wiedergeburt, ein neues Leben gibt“. Selbst für Menschen ohne seelische oder körperliche Belastungen bringen Umgraben, Pflanzen, Jäten, Hacken und Rasenmähen zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich. Einige Aktivitäten verbrauchen

ähnlich viel Energie wie Gewichtheben oder Radfahren. So werden beispielsweise beim Rasenmähen mit einem Handmäher pro Stunde rund 380 Kilokalorien, beim Umgraben 320, bei Pflanzarbeiten 260 und selbst beim Wässern noch etwa 100 Kalorien verbraucht. Außerdem tankt der Mensch durch die Bewegung an frischer Luft viel Sauerstoff, stärkt Herz, Kreislauf und Muskulatur (vgl. (Cornelius-Koch, 2006), S. 46 ff sowie (Schneiter-Ulmann, 2006), S. 47).

Die nachfolgende Übersicht fasst die Vorteile des Seins im Garten und des Gärtnerns zusammen.

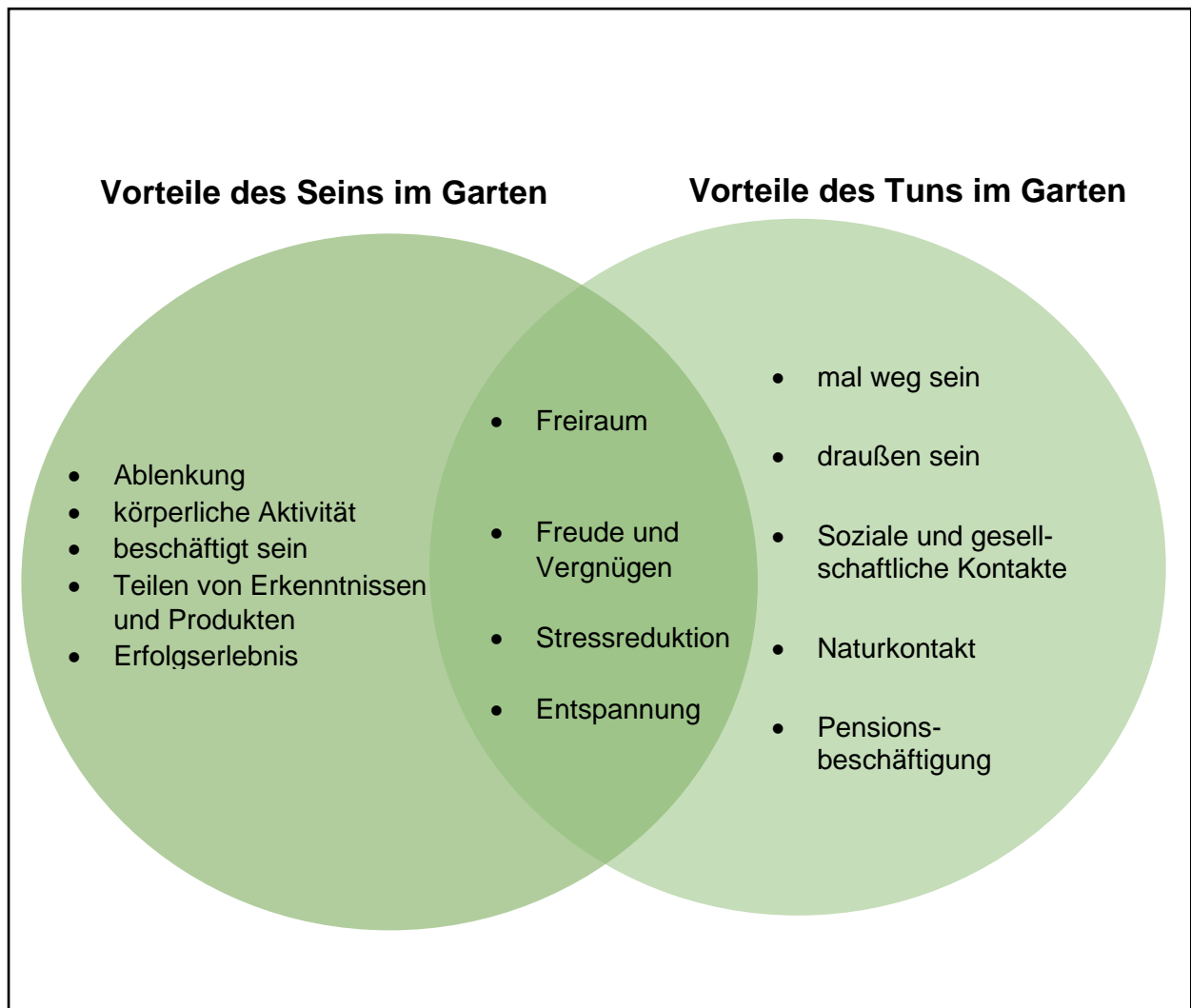


Abb. 1: Vorteile des Seins im Garten und Vorteile des Gärtnerns

Quelle: (Cervinka, Schwab & Haubendorfer, 2016 a), S. 13 (leicht modifiziert)

Eine Studie von Victoria Staus zeigt zudem signifikante positive Veränderungen bei den untersuchten Dimensionen Lebenszufriedenheit, Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Depressivität bei Personen, die an einer sozial-therapeutischen Gärtnergruppe in einer Langzeitpflege-Einrichtung teilgenommen haben (vgl. (Staus, 2015), S. 18 f).

Eine weitere Studie besagt, dass sich Kinder mit ADHS nach einem Spaziergang im Park deutlich besser konzentrieren können als nach einem Spaziergang in die Stadt oder die Nachbarschaft (vgl. (Faber Taylor, 2008), S. 1).

2.3.1 Privatgärten – Schrebergärten und Gärten am Haus

Schrebergärten haben in Großbritannien eine lange Tradition. Der gesundheitsrelevante Beitrag von Gärtnern wird dort auch politisch anerkannt. Ein Team aus Großbritannien hat 2015 die wissenschaftlich verfügbare Literatur zwischen 1989 und 2015 gesichtet und die Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden wissenschaftlich bestätigt (vgl. (Genter, Roberts, Richardson, & Sheaff, 2015), S. 593 ff sowie (Cervinka, Schwab & Haubendorfer, 2016 b), S. 14 f).

In dieser Arbeit werden fünf relevante Vorteile angeführt:

1. „Gärten unterstützen den Aufbau und den Erhalt sozialer Kontakte
2. Gärten stellen Rückzugsorte dar und reduzieren Stress
3. Gärten fördern einen aktiven und gesundheitsförderlichen Lebensstil
4. Gärten eröffnen die Möglichkeit für Kontakte mit der Natur
5. Gärten regen die Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten und die Entwicklung der Persönlichkeit an“.

(Cervinka, Schwab & Haubendorfer, 2016 b), S. 15

Eine weitere Studie aus Großbritannien beschäftigt sich mit der Frage, ob es Unterschiede bei der Stimmungslage und beim Gewicht von Schrebergärtnern und Nichtschrebergärtnern gibt. Sie stellen fest, dass der Selbstwert, die allgemeine Gesundheit, die traurige Stimmung und die Vitalität bei den Schrebergärtnern signifikant besser sind. Außerdem ist ein geringerer Prozentsatz der Schrebergärtner übergewichtig (vgl. (Wood, Pretty, & Griffin, 2015), S. 146 sowie (Cervinka, Schwab & Haubendorfer, 2016 b), S. 15).

Bei einer anderen Studie kam heraus, dass die Naturverbundenheit der Menschen für das Wohlbefinden wichtiger ist als die im Schrebergarten verbrachte Zeit. Die Ergebnisse der qualitativen Analyse liefern vier Themen (Webber, Hinds, & Camic, 2015), S. 20 ff sowie (Cervinka, Schwab & Haubendorfer, 2016 b), S. 16:

1. „Gärten bedeuten Raum für sich selbst,
2. Gärten bieten Gelegenheit für sinnvolle Tätigkeiten,
3. Gärten fördern die Naturverbundenheit,
4. Gärten verbessern die körperliche und geistige Gesundheit“.

Ähnliche Ergebnisse zeigt eine Studie aus Salzburg (vgl. (Breuste, 2015), o. S.). Hier geben die Schrebergärtner, von denen die meisten der Altersgruppe 60 + angehören.

„Folgende Gründe werden für die Nutzung von Schrebergärten genannt:

1. Der Garten als Raum für Erholung.
2. Der Garten ermöglicht Kontakt mit der Natur.
3. Gärtnern als schönes Hobby.
4. Der Garten bietet einen ruhigen Rückzugsort.
5. Im Garten findet man Ausgleich zum Arbeitsleben.
6. Selbstversorgung mit Früchten und Gemüse.

7. Der Garten ist Ersatz für Balkon oder Terrasse.
8. Im Garten erlebt man Gemeinschaftsgefühl.
9. Der Garten ist Platz für spielende Kinder.
10. Im Garten kann man soziale Kontakte knüpfen.“

(Cervinka, Schwab & Haubendorfer, 2016 b), S. 17

Die nachfolgende Abbildung zeigt eine Übersicht über die Vorteile des Gärtners in Privatgärten.

Private Gärten

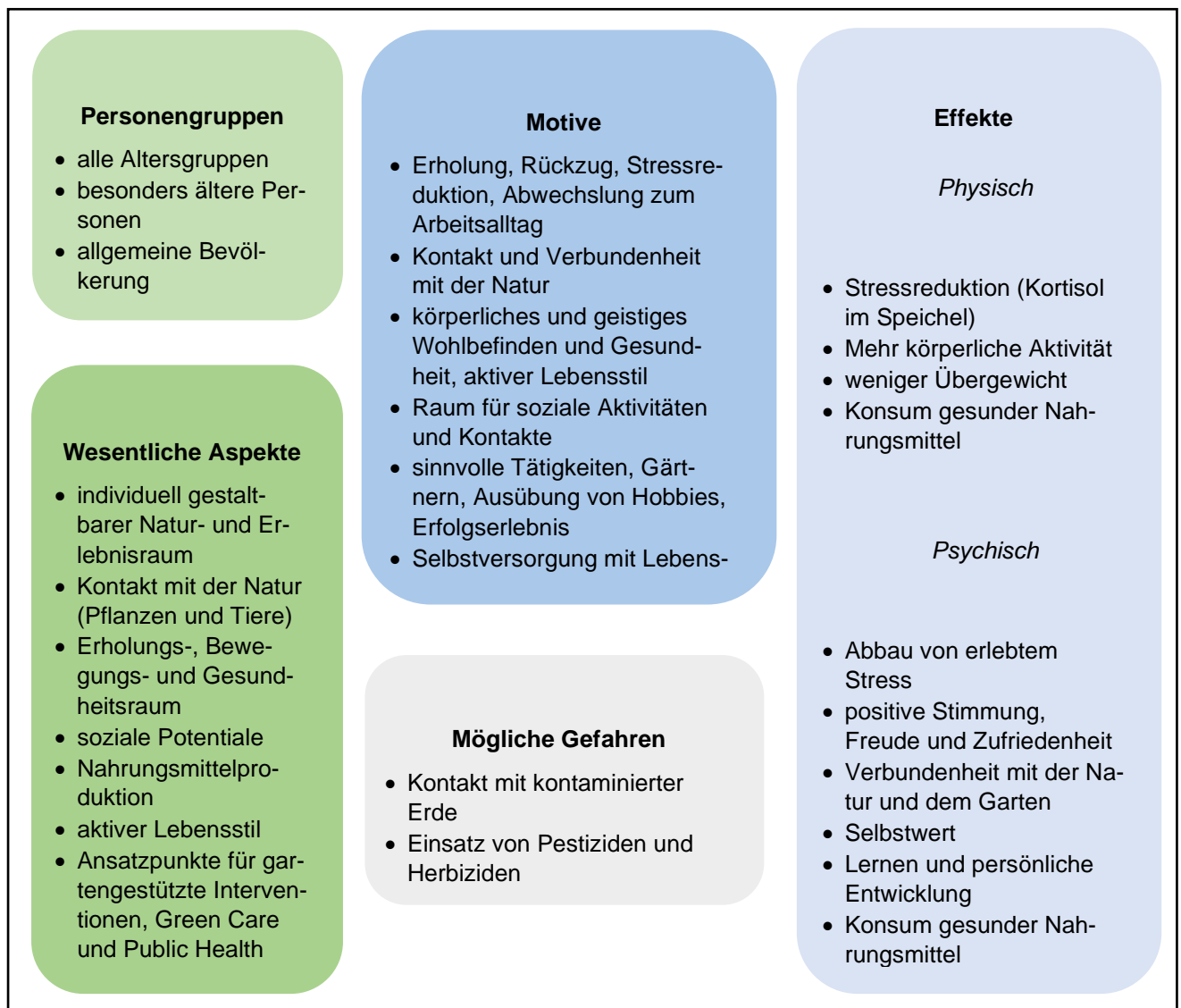


Abb. 2: Haupterkenntnisse zu privaten Gärten

Quelle: (Cervinka, Schwab & Haubendorfer, 2016 a), S. 20 (leicht modifiziert)

Der Erhalt von Schrebergärten im städtischen Raum ist sehr wichtig, weil sie helfen, Städte für zukünftige Herausforderungen fit zu machen und Erholungsraum für die Nutzer bieten können. Schrebergärten können somit zur gesellschaftlichen und zur ökologischen Stabilisierung beitragen und stellen besonders schützenswerte Anlagen dar (vgl. (Cervinka, Schwab & Haubendorfer, 2016 b), S. 18).

Cervinka et al. haben in einer weiteren Studie festgestellt, dass Gärten als signifikant erholsamer eingestuft werden als Wohnzimmer, Balkone und Terrassen. Dies dürfte mit der Sinnhaftigkeit von Gartenarbeit in Zusammenhang stehen. Außerdem finden in Gärten weniger Routinearbeiten statt. Der Erholungsfaktor weist hierbei einen Zusammenhang mit der Anzahl der natürlichen Elemente in Gärten auf. Die Bepflanzung scheint somit eine größere Rolle zu spielen als die Möblierung. Es wurde ebenfalls festgestellt, dass der Erholungswert umso höher ist, je besser es gelingt abzuschalten. Am positivsten wirkt jedoch die persönliche Beziehung zum Garten. Wer im Garten Freude erlebt und zufrieden ist sowie den Garten schätzt, erlebt Resonanz und kann sich besser erholen. Abträgliche Wirkungen wurden auch untersucht, scheinen aber für Privatgärten in Mitteleuropa keine bedeutende Rolle zu spielen. Abschließend kommen die Autoren zum Schluss, dass das Gärtnern auf ältere Personen besonders gesundheitsfördernd und Wohlbefinden auslösend wirkt. Dies gilt auch für hochbetagte Personen (Cervinka, Schwab & Haubendorfer, 2016 b), S. 18 f).

2.3.2 Urbane Gärten und Gemeinschaftsgärten

Urbane Gärten und Gemeinschaftsgärten bieten einerseits körperliche Vorteile durch mehr Bewegung und Aktivität sowie durch gesündere Essgewohnheiten. Andererseits wird die soziale Gemeinschaft gestärkt und die Netzwerkbildung auch außerhalb des Gartens intensiviert. Zudem werden der interkulturelle Austausch forciert sowie kulturelle und religiöse Bräuche stärker gepflegt.

Auch im pädagogischen Bereich gibt es positive Auswirkungen, weil sich schulische Leistungen verbessern, indem die persönliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gestärkt wird und auch das Wissen über Pflanzen, gesunde Ernährung u. ä. zunimmt. Weitere Erfolge gibt es bei der Ausbildung und Beschäftigung von Jugendlichen (in Risikogruppen).

Einen Überblick über die Personengruppen, die Motive, die wesentlichen Aspekte, über Gefahren und die wichtigsten Effekte von Gemeinschaftsgärten zeigt die nachfolgende Abbildung 3.

Urbane Gärten / Gemeinschaftsgärten

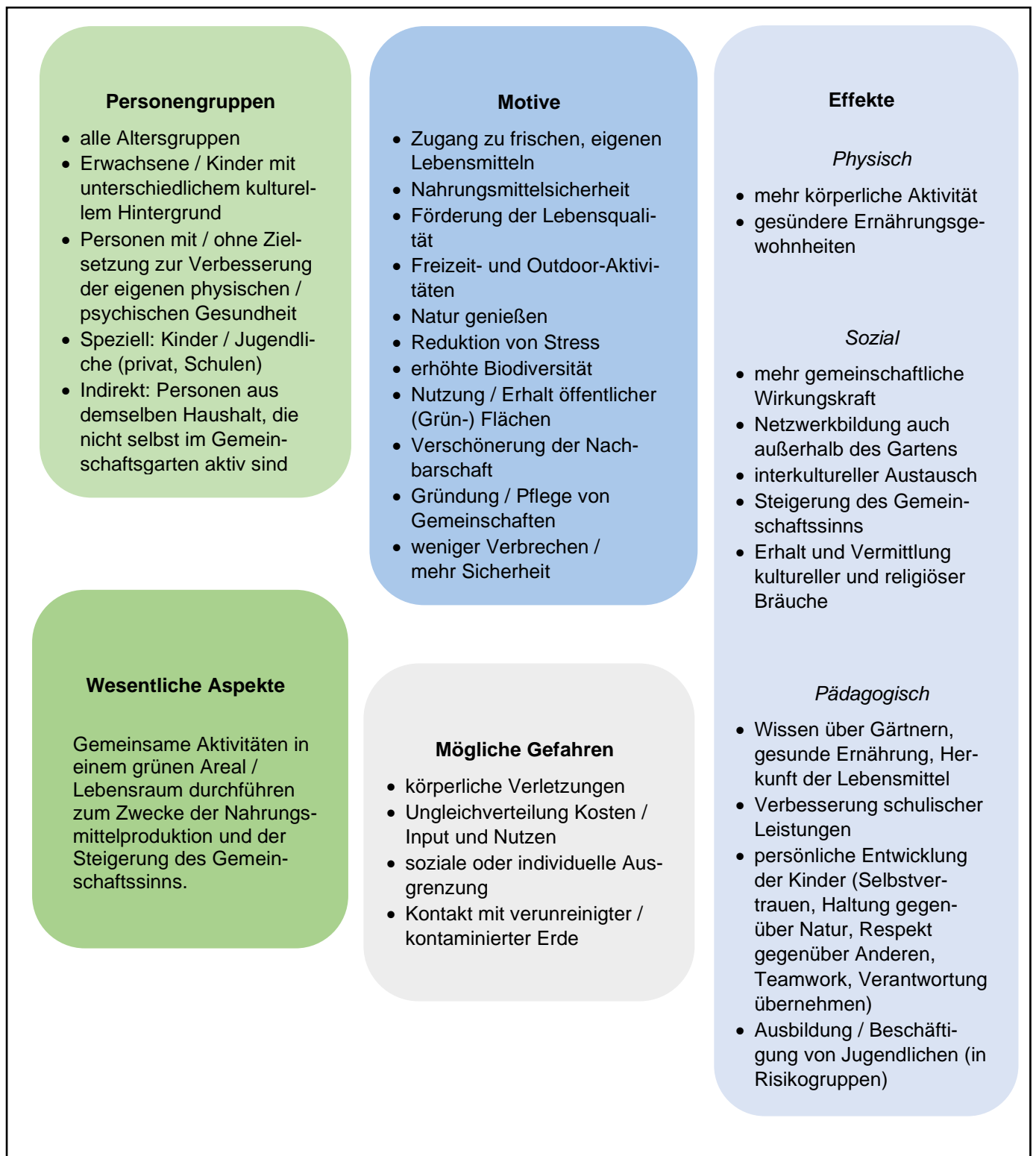


Abb. 3: Haupterkenntnisse zu urbanen Gärten und Gemeinschaftsgärten

Quelle: (Haubendorfer, 2016 b), S. 30 (leicht modifiziert)

2.3.3 Schulgärten

Die körperlichen und sozialen Effekte sind ähnlich wie bei Gemeinschaftsgärten. Bei Kindern kann zudem Empathie gegenüber der Natur geweckt werden und die Haltung gegenüber einer gesunden Ernährung gestärkt werden. Im sozialen Bereich werden die Klassengemeinschaft und das Zusammengehörigkeitsgefühl positiv beeinflusst. Zudem nehmen Verhaltensauffälligkeiten ab.

Pädagogisch kann eine andere Haltung zur Natur und zur Erhaltung der Natur gefördert werden, indem Nachhaltigkeit und natürliche Kreisläufe selbst erlebt werden können. Lernen durch „selber tun“ führt zu einer anderen Dimension von Lernen. Lernen mit allen Sinnen führt zu besseren Lernerfolgen, zu Neugier und Freude sowie zu mehr Nachhaltigkeit. Diese Erfahrungen hat die Autorin im Rahmen zahlreicher Schulprojekte selbst machen dürfen.

Wertvolle Elemente für den Anbau von Gemüse und Kräutern beschreibt u. a. Susanne Kropf (vgl. (Kropf, 2014), S. 4 ff).

Eine Zusammenfassung der Wirkungen von Schulgärten zeigt die nachfolgende Abb. 4.

2.3.4 Heilsame Gärten

Viele Kulturen bewerten den Aufenthalt in Gärten und in der Natur als heilsam. Die Garten-therapie blickt auf eine sehr lange Tradition zurück. Zu beachten ist jedoch, dass der Begriff „Heilsame Gärten“ möglicherweise falsche Erwartungen weckt. Landschaften und Gärten können keine schweren Krankheiten heilen, sondern nur die Genesung unterstützen. Dies liegt vor allem daran, dass sie bei der Bewältigung von Stress helfen und somit zur Gesundheitsprävention beitragen (vgl. (Cervinka, Schwab, & Haubenhofer, Heilsame Gärten, 2016 c), S. 40).

Sehr große Erfolge sind auch in Wohn- und Pflegeeinrichtungen sowie Seniorenresidenzen zu verzeichnen (vgl. (Putz, 2013), S. 14 ff und (Staus, 2015), S. 8).

Eine Zusammenfassung der Wirkungen von heilsamen Gärten zeigt die nachfolgende Abb. 5.

Schulgärten

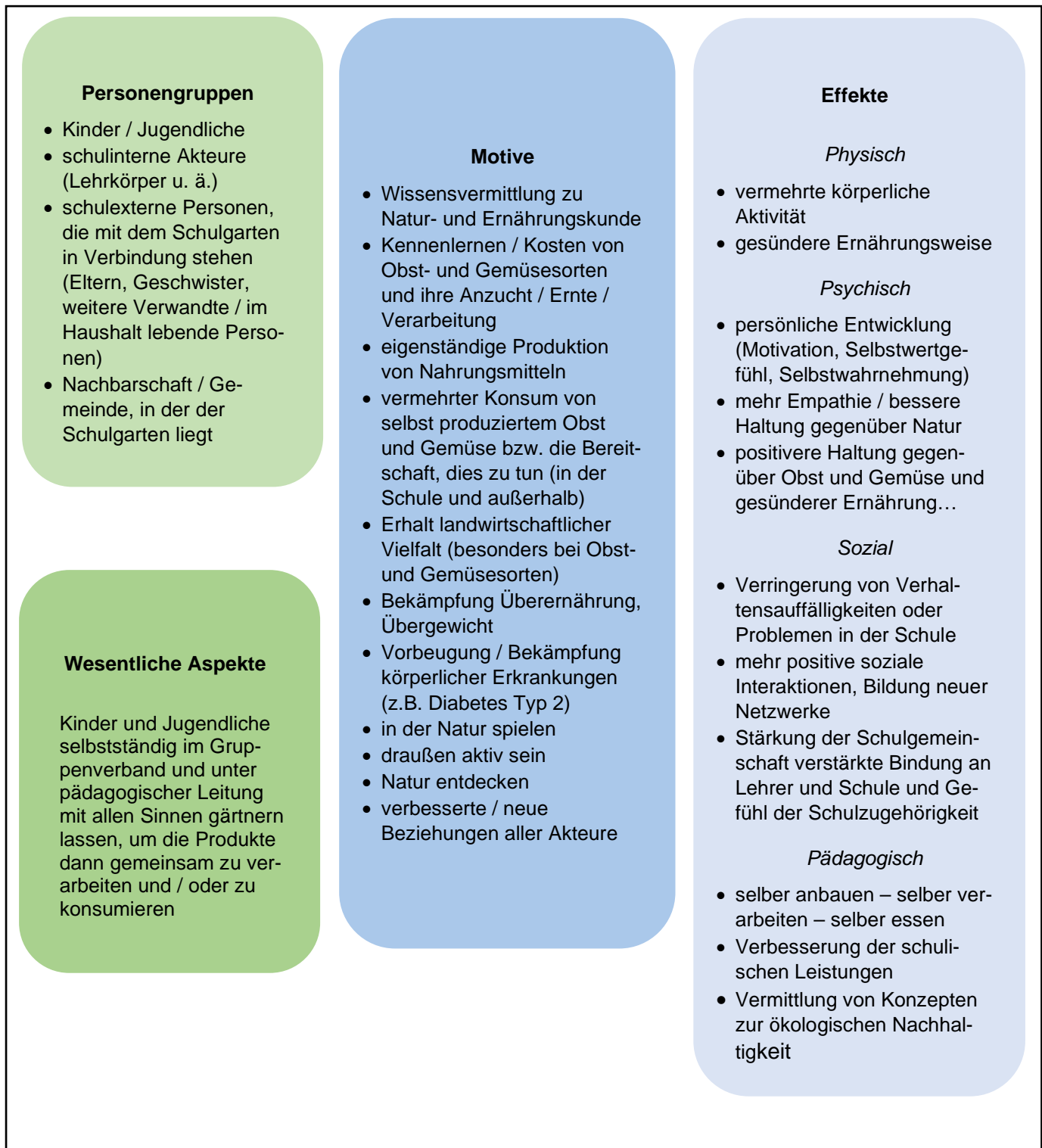


Abb. 4: Haupterkenntnisse zu Schulgärten

Quelle: (Haubendorfer, 2016 b), S. 39 (leicht modifiziert)

Heilsame Gärten

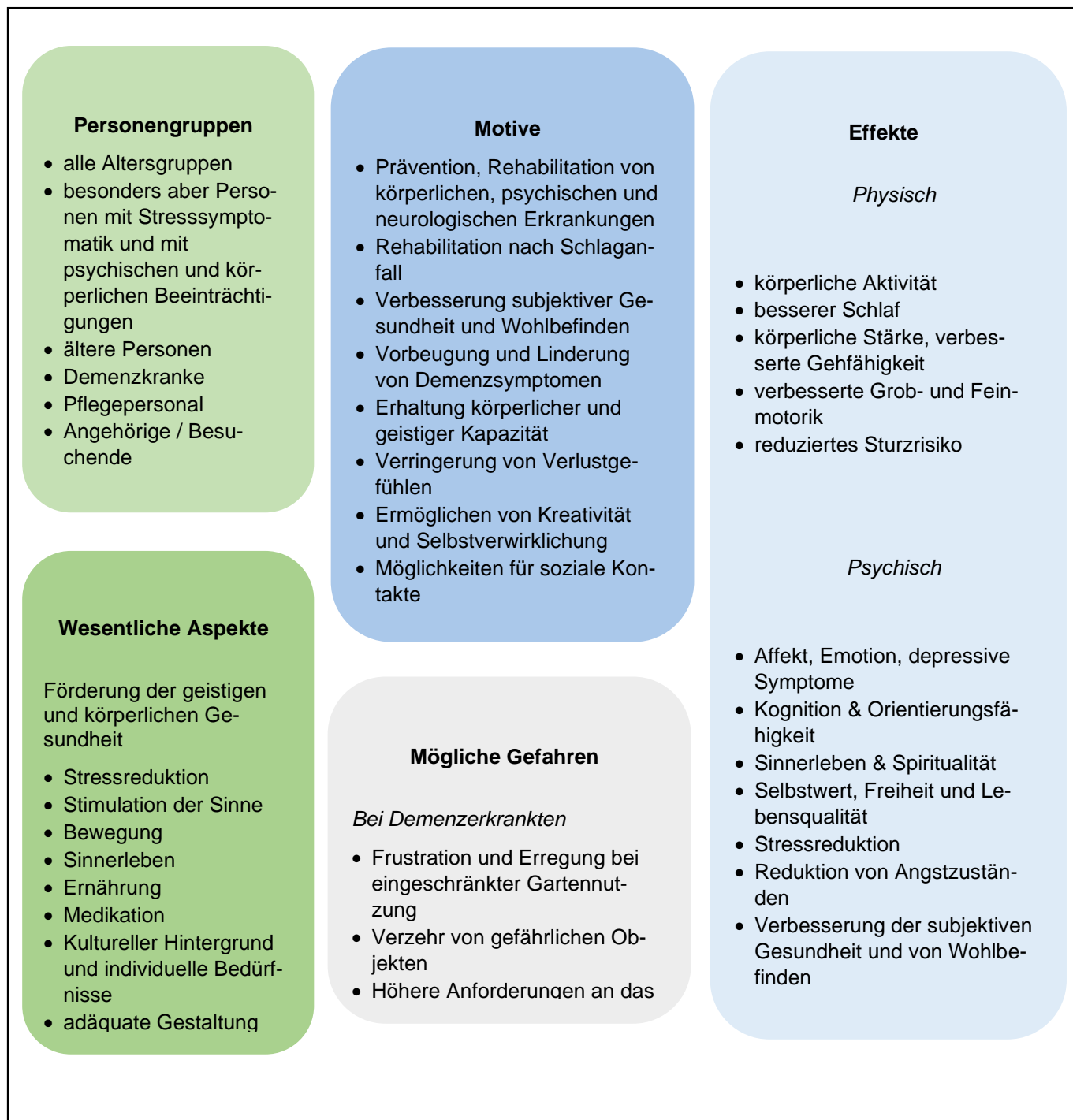


Abb. 5: Haupterkenntnisse zu heilsamen Gärten

Quelle: (Cervinka, Schwab & Haubendorfer, 2016 c), S. 49 (leicht modifiziert)

2.3.5 Typologisierung der Freizeitgärtner

Die Bayrische Gartenakademie an der Bayrischen Landesanstalt für Wein- und Gartenbau führte in den Jahren 2016 bis 2017 eine Sinus-Milieu-Studie zur Typologisierung der bayrischen Freizeitgärtner durch. Nachfolgend wird eine Typologie von 5 Gruppen auf der Basis des Sinus-Milieus kurz dargestellt. Die Aussagen stammen von einem Vortrag von Andreas Becker, dem Leiter der Bayrischen Gartenakademie aus dem Jahr 2019 (vgl. (Becker, 11.9.2019), o. S.). Folgende 5 Gruppen konnten geortet werden:

- Entspannungsorientierte
- Gestalter
- Nutzgärtner
- Natur-Bezogene
- Delegierer

Die größte Gruppe waren die Entspannungsorientierten mit 29 % der Befragten. Tendenziell kommen hier mehr Männer als Frauen vor. Die Entspannungsorientierten wohnen besonders häufig in Mietwohnungen und haben besonders häufig keine Kinder unter 18 Jahren im gemeinsamen Haushalt.

Die Kernaussagen der Entspannungsorientierten sind (Becker, 16.3.2019), S. 60 f:

- „Mein Garten dient ausschließlich zur Erholung und ich übernehme hier nur kleine Pflegearbeiten.
- Ich möchte mich nicht permanent mit dem Garten beschäftigen und bevorzuge daher Pflanzen, die das ganze Jahr durch ein Blickfang sind.
- Ich bevorzuge pflegeleichte Pflanzen, die man auch mal sich selbst überlassen kann.
- Eine der Hauptaufgaben meines Gartens ist, mir Abstand zu den Nachbarn und Privatsphäre zu schaffen“.

Die zweitgrößte Gruppe sind die Gestalter (26 % der Befragten). Bei den Gestaltern handelt es sich um die zweitälteste Gruppe mit einem Altersdurchschnitt von 49 Jahren. Der Frauenanteil und der Anteil urban Lebender sind bei dieser Gruppe überdurchschnittlich hoch. Die Haushalte sind eher klein und die wichtigsten Kernaussagen der Gestalter sind (Becker, 16.3.2019), S. 44 f:

- „Ich lege großen Wert auf einen gepflegten Garten. Die Anmutung ist mir wichtig und ist auch eine Visitenkarte.
- Ich empfinde die Beschäftigung mit dem Garten nicht als Arbeit, sondern als Mittel um abzuschalten.
- Meinen Garten habe ich komplett selbst gestaltet und auch die Pflege übernehme ich selbst.
- Mein Garten muss vor allem harmonisch gestaltet sein. Daher achte ich sorgfältig darauf, dass die Pflanzen optisch gut aufeinander abgestimmt sind“.

Auf dem 3. Platz nach Häufigkeit reihen sich die Nutzgärtner mit 18 % der Befragten ein. Sie sind vom Altersdurchschnitt mit 43 Jahren am jüngsten. Sie leben tendenziell in einem eigenen oder gemieteten Haus in ländlichen Gebieten. Viele von ihnen haben Kinder, weshalb der Anteil an 3- oder Mehr-Personen-Haushalten überdurchschnittlich hoch ist.

Die Kernaussagen der Nutzgärtner sind (Becker, 16.3.2019), S. 46 f:

- „Der eigene Garten bietet mir die Möglichkeit, mich / meine Familie gesund zu ernähren.
- Ein Garten muss groß sein und Platz für Verschiedenes bieten. So ein kleiner Streifen rund ums Haus reicht mir nicht.
- Ein Garten ohne Nutzpflanzen ist meiner Meinung nach kein richtiger Garten.
- In meinem Garten lege ich großen Wert auf Qualität bei der Wahl meiner Pflanzen. Supermarktpflanzen kommen mir nicht in den Garten“.

Den 4. Platz nehmen die Natur-Bezogenen mit 16 % der Befragten ein. Sie sind mit einem Durchschnittsalter von 51 Jahren die älteste Gruppe, wobei Frauen überdurchschnittlich stark vertreten sind. Die Natur-Bezogenen leben häufig im eigenen Haus. Beruflich sind sie überwiegend einfache und mittlere Angestellte oder selbständig. Fast 60 % der Befragten sind verheiratet und leben häufig mit drei oder mehr Personen im gemeinsamen Haushalt.

Die Kernaussagen der Natur-Bezogenen sind (Becker, 16.3.2019), S. 52 f:

- „Ich möchte die Natur in meinem Garten nicht zu sehr einzwängen. Ich lasse bewusst auch Pflanzen wachsen, die nicht von mir gepflanzt wurden.
- Ich achte darauf, dass mein Garten möglichst natürlich bleibt und lege daher Wert auf unbehandeltes Saatgut / unbehandelte Pflanzen sowie Bio-Dünger.
- Beim Gärtnern zählt für mich vor allem der enge Kontakt zur Natur.
- Ich pflanze überwiegend heimische Arten, um den Pflanzenreichtum unseres Landes zu erhalten und zu pflegen“.

Fast gleich groß ist die Gruppe der Delegierer, die 12 % der Befragten ausmacht. Bei den Delegierern handelt es sich um die zweitjüngste Gruppe mit einem Altersdurchschnitt von 44 Jahren, wobei die meisten jünger als 30 Jahre sind. Der Anteil an Männern, Singles und kinderlosen Personen ist bei dieser Gruppe am höchsten.

Die wichtigsten Kernaussagen der Delegierer sind (Becker, 16.3.2019), S. 48 f:

- „Die Pflege meines Gartens überlasse ich weitgehend einem Profi (Landschaftsgärtner etc.).
- Mein Garten dient mir ausschließlich zur Erholung. Ich übernehme hier nur kleine Pflegearbeiten.
- Bei der Auswahl der passenden Bepflanzung verlasse ich mich voll und ganz auf den Experten.
- Bevor ich meine Pflanzen mühevoll überwintere, kaufe ich mir in der nächsten Saison lieber neue Pflanzen“.

2.4 Natur- und gartengestützte Intervention

*„Das Tolle am Gärtnern:
die Hände im Dreck, den Kopf in der Sonne,
das Herz mit der Natur.
Einen Garten zu pflegen tut Körper und Seele gut“.
(Alfred Austin)*

2.4.1 Definition Gartentherapie und Green Care

Gartentherapie kann als Begriff nur schwer definiert werden. Dies liegt vor allem an der Interdisziplinarität des Fachgebietes. Mit der Kombination der Wörter ‚Garten‘ und ‚Therapie‘ werden verschiedene Disziplinen zusammengeführt. Somit wird Gärtnern und Heilen in einen Kontext gebracht. Folglich wird der Focus je nach Sichtweise und Berufssparte auf verschiedene Aspekte gelegt (vgl. (Enzenhofer, 2013 a), S. 10).

H. Petzold verwendet den Begriff der Integrativen Gartentherapie und beschreibt diesen wie folgt: „Die Integrative Gartentherapie (...) nutzt die leibliche Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit des Menschen und seine evolutionsbiologische Ausgerichtetheit auf natürliche Kontexte wie Gärten und Landschaften, um durch vielfältige sensorische Anregungen den Leib mit „allen Sinnen“ durch Pflanzen ... anzusprechen und ihm breite Möglichkeiten des Ausdrucks zu eröffnen“ (Petzold, Orth & Sieper, 2008) und vgl. (Neuberger, 2011) S. 413.

Die Integrative Gartentherapie versucht, den Menschen in seiner körperlichen, geistigen, sozialen und ökologischen Dimension zu erreichen. Der Mensch wird mit seiner erlebten Geschichte zum „informierten Leib“, in dem alle geistigen und emotionalen Prozesse gespeichert sind. Der Mensch findet in der Begegnung Eigenes und Fremdes wieder, das ihn erhält und weiterentwickelt (vgl. (Petzold, Orth & Sieper, 2009) und (Neuberger, 2011), S. 415).

Weiters hat sich auch der Begriff „Green Care“ etabliert. Beim diesem Begriff handelt es sich um ein theoretisches Konzept, das vor einigen Jahren im Zuge der Cost Action 866 „Green Care in Agriculture“ geprägt wurde und seither zunehmende Verbreitung findet. Green Care Maßnahmen beinhalten präventive und gesundheitsfördernde Interventionen mit Hilfe von Pflanzen, Tieren und der Natur. Das Ziel der Green Care Maßnahmen sind einerseits die Erhaltung und andererseits die Förderung der physischen oder psychischen Gesundheit. Außerdem sollen soziale Bedingungen und die pädagogische Entwicklung verbessert werden (vgl. (Staus, 2015), S. 5 f). Zudem wird versucht, die Natur als vielfältig vernetztes, ökologisches Gesamtsystem zu begreifen, um der zunehmenden Ausbeutung, Entfremdung und ökologischen Problemen wie Klimaverschiebung u. ä. entgegen zu wirken (vgl. (Petzold, Hömberg, & Ellerbrock, 2019), S. 31 f) und (Haubendorfer, 2019), S. 164).

„Wenn Menschen tagtäglich nur Asphalt unter den Füßen und Beton vor den Augen haben, macht sie das krank, und sie fliehen eskapatorisch in die virtuellen Welten der Games und des Internets – und das macht sie noch kränker, bis hin zur Internet-Addiction. Verordnet

man ihnen Rezepte zu Grünerfahrungen, haben sie gute Chancen, wieder zu gesunden. Anhand dieser wenigen Beispiele soll die bio-psycho-sozial-ökologische Verschränktheit – so unser Fachterminus – aller Lebenszusammenhänge angedeutet werden“ ((Petzold, Hömberg, & Ellerbrock, 2019), S. 33).

2.4.2 Die Wirkung von Gartentherapie

Der Hauptnutzen des Gärtnerns für therapeutische Zwecke besteht darin, dass es erlebnis-aktivierend und interaktional wirkt. Deshalb stützt sich die Gartentherapie einerseits auf den verbalen Austausch, andererseits auch auf die nonverbale Kommunikation sowie kreative Techniken und Medien (vgl. (Neuberger, 2011), S. 414).

H. Petzold geht bei der Integrativen Garten- und Landschaftstherapie davon aus, dass „der Mensch als 'informierter Leib' – eingebettet (embedded) in die Lebenswelt und informiert durch Wahrnehmung und Abspeicherungen im „Leibgedächtnis“ – die Möglichkeit erhält, die Potenziale seiner evolutionsbiologischen Ausstattung wieder und in neuer Weise zu nutzen und aus der natürlichen Lebenswelt Anregendes und Heilsames aufzunehmen, zu verleblichen (embody) und durch die Ausbildung neuer neuronaler Bahnungen sowie kognitiver, emotionaler und volitionaler Schemata und Stile dysfunktionale Erlebens- und Handlungsmuster zu verändern“. (Petzold, 2011a, S. 322).

Es zeigen sich hierbei mehrere Vorteile gleichzeitig (vgl. (Petzold, 2011a), S. 323 f):

- Durch eine „rezeptive Modalität“ des Natur- und Landschaftserlebens wird der Leib mit allen Sinnen angesprochen.
- Die Landschafts- und Gartentherapie bietet auch eine „aktive Modalität“ durch Tun, Handeln, Arbeiten, Gestalten und Pflegen. Dadurch kann der Mensch schöpferisch tätig werden und Sinnerfahrungen machen.
- Tätigkeiten können kooperativ und kreativ gemeinsam mit anderen Menschen erfolgen. Die Landschaft wird so zum Erlebnisraum, Gestaltungsraum, Lebensraum und Begegnungsraum. Gemeinschaftserleben wird möglich.
- Ein „green power training“ trägt zur Gesundheitsförderung und Konditionssteigerung bei.
- Die Aktivitäten steigern ein generalisiertes Wohlfühl sowie die körperliche, seelische und geistige Frische.
- Durch die Begegnungen mit anderen Menschen, Tieren und Pflanzen gelingt es, Isolation zu durchbrechen sowie Ängste, Zwänge und Niedergeschlagenheit zu überwinden. Angrenzungen ersetzt Abgrenzung und Ausgrenzung!
- Dadurch gelingt es, die Ressourcen und Potenziale der eigenen Persönlichkeit leichter zu entfalten.

- Zudem verbessert sich der Zugang zu ihren inneren Lebensquellen, zum Erleben von Nahräumen, zur Naturverbundenheit und Naturliebe, zum Heimat- und Zugehörigkeitsgefühl (roots), zu Seelenruhe, Hochgefühl, Spannkraft und Frische.
- Der Mensch erspürt leichter „Ehrfurcht vor dem Leben“ und „Freude am Lebendigen“. Es gelingt ihm besser, zu sich selbst finden, was ihm wiederum Freude an sich selbst (Philautie), an der Natur (Ökophilie) und am Mitmenschen (Anthropophilie) erschließt.

Das integrative natur- und landschaftstherapeutische Konzept der „Green Exercises“ von H. G. Petzold umfasst folgende 4 Bereiche (Petzold, 2011 a), S. 324:

1. „Natur- und Landschaftserleben
2. körperliche Übungen / Training
3. seelische Beruhigung und geistige Frische
4. physische Entspannung sowie leibliche Frische“.

Durch die Reflexion auf mehreren Ebenen kann die Natur als komplexes Lebensphänomen erfasst und verstanden werden. Dies ermöglicht einen philosophischen Bezug, den Hilarion Petzold als „Green Philosophy“ bezeichnet. Ein Kernelement der Green Philosophy besteht in der Konvivialität. Darunter versteht man die Erfahrung einer tiefen Verbundenheit im gemeinsamen Erleben von Natur, ihrer Lebendigkeit, ihrer Stille und dem Gefühl, gemeinsam Teil des Lebendigen zu sein. Aus dieser ontologischen Erfahrung entfließt Naturliebe und Naturverbundenheit, Menschenliebe und Mitmenschlichkeit sowie eine existenzielle Freude am Lebendigen, die uns im Leben trägt. Kennzeichen der Konvivialität sind ein soziales Klima wechselseitiger Zugewandtheit, Hilfeleistung und Loyalität, ein verbindliches Engagement und Zugeständnisse für das Wohlergehen der Anderen. Konvivialität ist die Grundlage guter Sozialbeziehungen, die z. B. auch in Therapie, Beratung, Begleitung und Betreuung entstehen können (vgl. (Petzold, 2011 a), S. 325 f).

Der „Integrative Ansatz“ der Gartentherapie berücksichtigt, dass die Menschen Wesen mit „Kopf, Herz, Hand und Bauch“ sind, die auf dem Boden stehen und in sozialen Bezügen verflochten sind. Der Mensch ist ein Körper-Seele-Geist-Wesen, das unabdingbar mit seiner ökologischen und sozialen Umwelt verbunden ist. Der Integrative Ansatz geht davon aus, dass es 5 Bereiche der Identität gibt, die zusammenspielen müssen (vgl. (Neuberger, 2011), S. 417 und (Petzold, 2011 a), S. 322 ff):

- Leiblichkeit
- Materielle Sicherheit
- Arbeit und Leistung
- Normen und Werte
- Soziales Netzwerk

Ähnliches beschreibt Maria Putz, welche die Effekte von gartentherapeutischen Aktivitäten fünf Bereichen zuordnet (Putz, 2007):

1. Physiologischer Bereich
2. kognitiver Bereich
3. psychisch-emotionaler Bereich
4. sozialer Bereich
5. Bereich Selbstbild und Umgang mit dem Ich.

Im physiologischen Bereich liegt der Schwerpunkt bei der Rehabilitation von motorischen Funktionen und Fähigkeiten, die Verbesserung der Sinneswahrnehmung, die Förderung des Tastsinns u. ä. (vgl. (Enzenhofer, 2013 a), S. 16).

Kognitiv sollen neue Fähigkeiten und Fertigkeiten erlernt werden. Zudem geht es um die Schulung der Wahrnehmung und Kreativität, die Verbesserung der Gedächtnisleistung, die Verbesserung der zeitlichen und räumlichen Orientierung sowie der Kommunikationsfähigkeit und des Kommunikationsverständnisses (vgl. (Enzenhofer, 2013 a), S. 16).

Sehr große Erfolge verzeichnet die Anwendung gartentherapeutischer Aktivitäten auch in Wohn- und Pflegeeinrichtungen für SeniorInnen (vgl. (Putz, 2013), S. 5 f).

Innerhalb des psychisch-emotionalen Bereiches geht es um eine Zunahme von Stabilität, Flexibilität, Selbst- und Fremdeinschätzungsfähigkeit, Frustrationstoleranz und Interesse an der Zukunft. Ein Beispiel wäre, Pflanzen von der Aussaat bis zum Blühen und Fruchten zu begleiten (vgl. (Enzenhofer, 2013 a), S. 17).

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 (vgl. (Enzenhofer, 2013 a), S. 17).

Effekte, die das Ich betreffen, betreffen die Förderung der Wahrnehmung des Ichs, die Steigerung des Selbstwertes und des Selbstbewusstseins. Das Erkennen des eigenen Ichs kann schon beim Gießen oder Düngen von Pflanzen beginnen.

Für Konrad Neuberger ist hierbei „der epistemologische Ansatz am wichtigsten, der den Erkenntnisprozess unseres menschlichen Handelns bestimmt: vom Wahrnehmen zum Erfassen (Erkennen), zum Verstehen, Erklären und Handeln. Petzold nennt diese die „hermeneutische Spirale“. In der täglichen Arbeit lässt sich die Wahrnehmungsfähigkeit schulen und praktizieren“ (Neuberger, 2019, S. 461).

In der Integrativen Gartentherapie werden beispielsweise verschiedene Anwendungsfelder genutzt (vgl. (Neuberger, 2011), S. 420 ff):

- ❖ Achtsamkeitspraxis / Awareness-Training
- ❖ Bewegungs-, Entspannungs- und atemtherapeutische Elemente
- ❖ Korrelation von äußeren und inneren Vorgängen, indem zwischen therapeutischer Arbeit und gärtnerischer Tätigkeit eine Verbindung geschaffen wird
- ❖ Phytoresonanz und Naturerfahrung

- ❖ Gesprächstherapeutische Anwendungen
- ❖ Gestalttherapeutische Elemente
- ❖ Verbindung von Tätigkeit und Gespräch: Ora et labora
- ❖ Systemischer Focus
- ❖ Triade als Mittel
- ❖ Reflexivität
- ❖ Psychoedukation: gärtnerisch-botanische Wissensvermittlung

Seit Freuds Zeiten findet Psychotherapie fast ausschließlich in Innenräumen statt. Laut Sandra Knümann macht es trotzdem Sinn, die vier Wände hin und wieder zu verlassen. Sie sieht in der Naturtherapie folgende 10 Vorteile (vgl. (Knümann, 2019), S. 20 ff):

1. Entspannung und Bewegung:

Wenn sich der Körper bewegt, bewegt sich der ganze Mensch, auch die Gedanken und Gefühle. Zudem wirkt die natürliche Umgebung bei einem Spaziergang durchs Grüne entspannend (auf den Klienten und auf den Therapeuten). Außerdem gewinnen Klienten durch den räumlichen Abstand zur „Zivilisation“ auch Abstand von ihren Alltagsproblemen.

2. Flexibilität:

Eine Therapie in der Natur, die sich ständig verändert, widerspricht dem fast rituellen und immer gleichen Charakter in der Praxis. Dies könnte einerseits zu Verunsicherung führen, andererseits eröffnet es aber die Chance auf neue kreative Lösungen. Auch die moderne Hirnforschung bestätigt, dass in einem Zustand gesteigerter Wachheit Nervenverbindungen im Gehirn neu gebahnt werden und sich dadurch frische Denk- und Verhaltensweisen etablieren können.

3. Unmittelbares Erleben:

Naturerfahrungen sprechen alle Sinne an und berühren Körper, Geist und Seele gleichermaßen. So gelangt mehr „Realität“, mehr Leiblichkeit und Lebendigkeit in die Therapie, die dadurch auch ganzheitlicher wird. Über das unmittelbar leibliche Erleben finden Klienten leichter zu sich.

4. Perspektivenwechsel:

Als Mitteleuropäer verbringen wir nur ca. 10 % des Tages unter freiem Himmel. Dadurch sind Aufenthalte im Wald oder im Park für viele Menschen eher etwas Besonderes. Außerhalb des gewohnten Umfeldes können wir gewohnte Denk- und Verhaltensmuster leichter verlassen. Außerdem ist die ökologische Ordnung für viele spürbar, in der alles einen Sinn und jedes Lebewesen einen Platz hat. In einer sinnhaften, real erlebbaren Umgebung ist es auch einfacher, über den Sinn des eigenen Lebens nachzudenken. Mit dem Perspektivenwechsel können sich auch Perfektionsansprüche an die eigene Person relativieren.

5. Beziehungsfähigkeit und –gestaltung:

Therapeutisch eingebettetes Naturerleben kann die Wahrnehmung verbessern und somit den Kontakt zu sich und zu anderen intensivieren. In der Natur ist der Klient auch nicht mehr Gast beim Therapeuten, sondern kann ihm eher auf Augenhöhe begegnen. Der Therapeut wird als Person besser greifbarer, aber auch angreifbarer. Deutlicher als bei Indoor-Sitzungen treten die Themen Vertrauen, Fürsorge und Selbstfürsorge zutage. Für manche Klienten ist es auch angenehmer, nicht frontal angesehen zu werden, sondern mit gleicher Blickrichtung nebeneinander zu gehen.

6. Symbol- und Metaphernreichtum:

In der Natur können viele Metaphern nicht nur verbalisiert, sondern mit allen Sinnen erlebt werden. Oft wird über die Auseinandersetzung mit einem Symbol der eigene Entwicklungsprozess besser bewusst. Das Phänomen der Resonanz auf Natursymbole und Metaphern kann Klienten helfen, sich zu orientieren, stimmige Entscheidungen zu treffen, sich gehalten und bestärkt zu fühlen und neues Vertrauen ins Dasein zu gewinnen.

7. Handlungsorientierung und Alltagsbezug:

Die Natur bietet im Gegensatz zum Therapiezimmer viele Verhaltensoptionen. Dadurch können vertiefende therapeutische Gespräche entstehen.

8. Psychohygiene für Therapeuten:

Durch die Bewegung an der frischen Luft sind Outdoor-Sitzungen weniger anstrengend als Indoor-Sitzungen. Zudem entlasten die positiven Effekte der Naturtherapie auch den Therapeuten.

9. Freiheit und Autonomie:

Ausgehend von den Sitzungen kann der Klient das freie In-der-Natur-Sein als neue Gewohnheit etablieren und sich auch im Alltag den nötigen Spielraum für seine Seelenpflege und „Renaturierung“ schaffen.

10. Zeitgemäße Antwort:

In der Naturtherapie wird der Entfremdung des Menschen von seiner Umwelt gezielt entgegen gewirkt. Dies hat gleichzeitig eine therapeutische und eine umweltpolitische Dimension.

Neben vielen anderen Konzepten gibt es auch die existenzialpsychologisch fundierte Naturtherapie. Diese Richtung wurde Ende der 1980-er Jahre von Wernher Sachon, einem Psychotherapeuten im Allgäu, begründet. Der Vorgang der therapeutischen Veränderung wird hierbei als Wachstums- und Entwicklungsprozess konzipiert. Die existenzpsychologische Naturtherapie ist nicht störungs-, sondern personenzentriert. Typische Interventionen sind Naturerfahrungen, Übergangs- und Heilungsrituale, Wahrnehmungsübungen, kreatives Gestalten mit Naturmaterial u. ä. (vgl. (Knümann, 2019), S. 36).

Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass durch gärtnerische Tätigkeiten grundsätzliches Erleben angesprochen werden kann. So wurde z. B. festgestellt, dass Umgraben bei vielen Menschen einen aufwühlenden Charakter hat, während das Einebnen des Bodens eine sehr beruhigende Wirkung auslöst. Das Keimen einer Aussaat kann Menschen in ihrem Tun bestätigen und die Vorfreude auf Neues nähren. Beim Wachsen nimmt der

Mensch seine eigenen Fähigkeiten zur Entwicklung und Veränderung wahr. Beim Pflanzen muss der Gärtner überlegen, welchen Platz er den kleinen Pflänzchen zugesteht, damit diese auch später gut gedeihen können. Das kann Gedanken an den eigenen Platz im Leben auslösen, an den Raum, den jeder Mensch für seine eigene Entwicklung braucht. Ohne Pflege und den Schutz des Menschen können Pflanzen meist nur schwer gedeihen. Beim Pflegen können Menschen praktizieren, was ihnen selbst gut tut. Selbst die Ernte ist noch ein anspruchsvoller Prozess: hier gilt es manchmal Abstriche von den eigenen Ansprüchen zu machen und das dankbar anzunehmen, was entstanden ist (vgl. (Neuberger, 2011), S. 422 f).

Alice Burlingame, eine der ersten Gartentherapeutinnen in den USA, hat bereits 1974 eine Aufstellung der Wirkungen von Gartentätigkeiten erstellt. Je nach Einzel- oder Gruppenziel wählte sie bestimmte Tätigkeiten aus, weil sie davon ausging, dass geistig-seelische Prozesse mit Gartenaufgaben verknüpft werden können (vgl. (Burlingame, 1974) und (Neuberger, 2011), S. 423):

- | | |
|-------------------------|--|
| ❖ Entscheidungsfindung | Unkraut entfernen |
| ❖ Selbstwertförderung | Blumenstrauß zusammen stellen |
| ❖ Sich beruhigen | Pflanzfläche einebnen, Rasen mähen,
Töpfe sortieren, Werkzeug aufräumen |
| ❖ Zufriedenheit fördern | Fläche neu gestalten,
pflanzen,
überflüssige Pflanzen entfernen |

Paul Shepard, Professor für menschliche Ökologie und Vordenker der ökologischen Bewegung in den USA, entwickelte den Begriff „phytoresonance“. Er wollte aufzeigen, dass wir Menschen mit unseren Pflanzen über Schwingungen verbunden sind. Deshalb reagieren wir auf die Pflanzen unserer Umgebung mit unserem Körper. Phytoresonanz bedeutet somit das Zusammenschwingen zwischen Pflanze und Mensch, das meist unbewusst bleibt. Der Focus der Forschung liegt auf dem Einfluss pflanzlicher Eigenschaften auf das menschliche Erleben und die menschlichen Reaktionen. Diese werden auch als ökopyschosomatische Einflüsse bezeichnet (vgl. (Petzold, 2011), S. 363 ff).

Wie bereits in Kapitel 2.3 beschrieben, ist eine natürliche Umgebung laut Kaplan & Kaplan der ideale Ort für geistige Erholung und Wohlbefinden. Allerdings ist der Erholungseffekt davon abhängig, ob die Naturerfahrung den eigenen Erwartungen und Fähigkeiten entspricht, um Überforderungen zu vermeiden (vgl. (Kaplan & Kaplan, 1989), S. 196).

Eine weitere Einschränkung ergibt sich heute aus der Nutzung der Mobiltechnologie, die eine ständige Erreichbarkeit ermöglicht und das Weg-Sein stark einschränkt (vgl. (Knümann, 2019), S. 51).

Im Gegensatz zu Kaplan & Kaplan argumentiert Roger Ulrich, dass der positiv erlebte Naturkontakt nicht nur zur Erholung von Aufmerksamkeitsmüdigkeit verhilft, sondern auch bei

allen Formen von Stress Abhilfe schafft. Bekannt wurde dieser Umweltpsychologe durch seine „Blick-aus-dem-Fenster-Studie“, in der sich Krankenhauspatienten schneller von einer Operation erholten, wenn sie aus ihrem Krankenzimmer auf einen Baum anstatt auf eine Mauer blickten. Der Theorie zufolge signalisieren bestimmte Merkmale der Umwelt dem (Ur-)Menschen günstige oder ungünstige Lebensbedingungen und steuern so das autonome Nervensystem. Durch die Aktivierung des Parasympathikus stellen sich Ruhe, Entspannung und Regeneration ein (vgl. (Ulrich, 1984), S. 420 f).

Laut Roger Ulrich wirken folgende visuelle Eigenschaften von Naturräumen besonders positiv und beruhigend (vgl. Ulrich, 1983), S. 85 ff):

- ✓ moderate bis hohe Komplexität der wahrgenommenen Elemente in einer Szene
- ✓ vorhandenes Muster oder Struktur als Orientierungshilfe
- ✓ mäßige bis hohe räumliche Tiefe, die offen und gut einsehbar ist
- ✓ ebene Bodenoberfläche, die als förderlich für Bewegung gewertet wird
- ✓ Krümmung der Sichtlinie, die Neugier weckt
- ✓ keine oder nur wenige erkennbare Gefahrenquellen
- ✓ die Anwesenheit von Wasser

Naturerleben und Gartenarbeit lösen oft bei unterschiedlichen Menschen ähnliche Gedanken und Empfindungen aus. Dadurch gelingt es Therapeuten unter Umständen besser, sich in die Leiblichkeit, die Gedanken und Gefühle der Patienten einzufühlen. Oft bieten Pflanzen Anlass, sich mit Themen wie Schutz, Platz im Leben, Widerstandsfähigkeit, Gemeinschaft, Partnerschaft, Sexualität o. ä. zu beschäftigen. Manchmal gelingt es Patienten auch, sich selbst besser zu verstehen (vgl. (Neuberger, 2011), S. 427 f).

Weiters finden Rückkopplungen über das taktile Sinnessystem statt. Dies kann dazu führen, dass Gartenarbeiten durch die Berührung auch einen Teil im Menschen tangieren. Die phänomenologische Realität des Umgrabens, Säens, Einebnens, Pflanzens, Hackens oder Rechens wirkt über das eigene Sinnessystem (Sehen, Hören, Riechen, Spüren und weitere Sinnesmodalitäten) auf den Körper des Gärtners zurück. Führt man diese Tätigkeiten mit Achtsamkeit aus, kann das direkte und indirekte, bewusste und unbewusste Auswirkungen auf den körperlichen, geistigen, sozialen und ökologischen Zustand des Handelnden haben. Dies kann z. B. sehr schön beim Gießen beobachtet werden, wo sich ein Spannungsbogen vom Spannungszustand des Wassers bis zum Spannungszustand des Bodens, der Pflanze und im Körper des Gießenden ergibt (vgl. (Neuberger, 2011), S. 429).

Nach Konrad Neuberger ergeben sich 3 wichtige Wirkfaktoren der integrativen Gartenarbeit (vgl. (Neuberger, 2011), S. 431 f):

1. Leibliche Komponenten
2. Entwicklungsbezogene Komponenten
3. Metaphern

Leibliche Komponenten:

Zu den leiblichen Komponenten zählen laut Konrad Neuberger (Vgl. (Neuberger, 2011), S. 432 ff):

- Bezogen-Sein
- Sinneswahrnehmung
- Gehen
- Gesten und Arbeitsgesten
- Zusammenhänge von Tätigkeit und Empfindung

Besonders interessant findet die Autorin den Aspekt des Bezogen-Seins. Gartenarbeit kann die Beziehung zu sich, zu anderen und zur Umwelt verbessern. Pflanzen zu verstehen, kann Möglichkeiten eröffnen, sich selbst besser zu verstehen. Außerdem können Pflanzen auch motivierend wirken. Es ist beeindruckend, wie sich Pflanzen mit ihrem Habitus einen Raum schaffen und sich zwischen Erde und Himmel ausbreiten. Dies kann als Vorbild genommen werden für die Körperhaltung des Menschen und sein Bedürfnis nach Raum und Ausdehnung, das nicht nur körperlich, sondern auch seelisch-geistig sein kann. Viele Pflanzen vermitteln zudem den Eindruck von Stabilität, Sicherheit und Orientierung. Bei Pflanzen kann man auch den Kontakt mit ihresgleichen, ihre Vorlieben, aber auch ihre Abneigungen sehr gut beobachten und vielleicht auf sich selbst übertragen. Andere Pflanzen wie z. B. die Brennnesseln dienen vielleicht als Vorbild, wenn es um Abwehrwünsche geht. Duftpflanzen hingegen können aufzeigen, welche Möglichkeiten sensibler Kontaktaufnahmen es gibt. Mit der passenden Pflanze kann fast jeder Aspekt des Lebens vor Augen geführt werden. Im IT-Bereich spricht man vom intensivierenden Zyklus von Kontakt / Berührung über Begegnung und Beziehung bis zu Bindung. Verstärkend dabei wirkt, wenn es nicht nur mental stattfindet, sondern auch leiblich spürbar ist (vgl. (Neuberger, 2011), S. 432 ff).

Entwicklungsbezogene Komponenten:

Bei den entwicklungsbezogenen Elementen sind vor allem die Aspekte Zeit, Wachstum und Wachstumsvorgänge interessant. Da die pflanzlich-biologischen Prozesse normalerweise extrem langsam verlaufen, sind sie in Zeitintervallen erkennbar, die von Minuten über Stunden bis Tage, Wochen, Monate und Jahre dauern können. Oft machen nur eingelegte Pausen Veränderungen sichtbar. Deshalb benötigt jeder Gärtner Geduld (vgl. (Neuberger, 2011), S. 441).

Wichtig ist hierbei auch, dass Wachstum ein Prozess ist, der in der Pflanze ganz still, geschützt und zu seiner Zeit vor sich geht und oft fast unbemerkt bleibt. In der Integrativen

Therapie wird Wachstum in Zusammenhang mit Grundvertrauen gesehen. Hierbei spielen körperliche Berührung, Halten und Wiegen eine wichtige Rolle. Der Garten kann hier als Vorbild dienen. Das Wiegen besorgt der Wind. Dies kann aber nur dann gelingen, wenn die Pflanzen einen guten Halt im Boden finden. Wachsen und Verändern sind zwei zentrale gartentherapeutische Bewegungen, die aus einem problemzentrierten und krankheitsbezogenen Denken herausführen können. Auch für manche Problemfelder wie Stillstand, Unverbundenheit, Beziehungslosigkeit, Isolation, Blockaden, Gedankenkreisen u. ä. lassen sich im Garten gute Beispiele finden wie Bäume mit schwachen Wurzeln, Pflanzen in stau-nassen Böden usw. (vgl. (Neuberger, 2011), S. 441 f).

Übertragungen und Metaphern:

Unsere Sprache ist voll von Metaphern und inneren Bildern aus der Natur – die Saat aufgehen lassen, Bäume verpflanzen, Steine aus dem Weg räumen, Berge versetzen, kompostieren, den Boden umgraben, Unkräuter ausreißen u. ä. Der Garten bietet tatsächlich viel Platz, um neue Lösungen anzudenken und auszuprobieren, aber auch, um mit ausgewählten Tätigkeiten oder Aktivitäten Fehlendes „zu erarbeiten“. Dies gelingt eventuell auch dadurch, dass man sich von einer Pflanze finden lässt, die das eigene Problem ausdrückt, dass man Unkraut entfernt oder etwas aus dem Boden erntet, indem man es ausgräbt. In diesem Zusammenhang kann Gartenarbeit auch dazu dienen, Gesprächsergebnisse körperlich, gedanklich und emotional zu verankern (vgl. (Neuberger, 2011), S. 442 ff).

Das Gärtnern ist für viele eine gute Möglichkeit, Erfahrungen und Emotionen zu verarbeiten. Man sät und pflanzt, hackt und schneidet, jätet und pflückt, putzt und bindet, erntet, streicht und schiebt, siebt und reibt, zählt, mäht, senst, geht, ... und während man dies tut, erlebt man ein reges Gefühls- und Gedankenerleben oder setzt Gedanken fort (vgl. (Neuberger, 2011), S. 444 f).

Nach Befragungen von Kaplan & Kaplan, welchen Nutzen Gärtner vom Gärtnern haben, nahmen folgende fünf Aussagen die vorderen Plätze ein (Neuberger, 2004), S. 88:

1. „Ruhe und Gelassenheit,
2. Faszination durch die Natur,
3. gespannt sein auf Neues,
4. praktischer Nutzen,
5. Selbstwirksamkeit, Kontrolle“.

„Auf den ersten Blick scheint es, als sei der Garten ein Ort, an dem all das möglich ist, was das alltägliche Leben sonst erschwert. Ruhe und Gelassenheit, statt Stress und Hektik, Schönheit, anstelle von Funktionalität und Kinderfreundlichkeit, anstelle von kühler Distanz. Wie sich all die oben genannten Faktoren in den privaten Gärten jedoch letztendlich ausgestalten, ist Auslegungssache und muss daher immer auch unter dem Gesichtspunkt der Diskrepanz zwischen Anspruch und Wirklichkeit betrachtet werden. Der Garten bleibt aber ein Ort der Projektion, der unseren Wünschen, seien es nur diese oder ihre Verwirklichung, Raum gibt“ (Schlattmann, 2010), S. 31.

Weitere wichtige Bedeutungen eines Gartens sieht Verena Schlattmann in folgenden Aspekten (Schlattmann, 2010), S. 32 ff):

- ❖ „Befreiung gärtnerischer Arbeit vom Zielgedanken
- ❖ Man ist nicht allein (in diesem Zusammenspiel mit der Natur)
- ❖ Befreiung von gesellschaftlichen Zielvorgaben
- ❖ Anpassung an natürliche Rhythmen
- ❖ Wichtige Rolle des Körpers
- ❖ Ort, der einen Realitätsbezug ermöglicht
- ❖ Sinnerfüllte Tätigkeit für Körper, Psyche und Geist
- ❖ Mensch erfährt sich als selbst wirksam
- ❖ Unmittelbare Beschäftigung mit der Lebensgrundlage des Menschen
- ❖ Gegenwarts- und zukunftsorientierte Arbeit
- ❖ Chance für persönliche Entwicklung und Erneuerung
- ❖ Faszination
- ❖ Kohärenz bzw. das Verstehen von Struktur und Sinn gestalteter Landschaften durch Schaffen von Gleichgewichten (symmetrisch, dynamisch, asymmetrisch) und der Beständigkeit im Wandel
- ❖ Komplexität und Geheimnis
- ❖ Distanz von der täglichen Aufmerksamkeitsroutine
- ❖ Empfindung von Weite
- ❖ Befriedigung individueller Bedürfnisse“.

Die Arbeit im Garten ist enorm vielseitig. Deshalb können auch sehr unterschiedliche Fähigkeiten ausgebildet werden (vgl. (Schlattmann, 2010), S. 38 ff und (Neuberger, 1988), S. 348 ff):

- Lebenspraktische Fähigkeiten
- Körperliche Fähigkeiten
- Künstlerische Orientierung, Entwicklung von Kreativität und Liebe zum Detail
- Geistige Orientierung, Planung, Überblick und Organisationsgeschick, vorausschauendes Denken, Wissen um den richtigen Zeitpunkt, Aufbau von Erfahrungswissen
- Soziale Orientierung, Sinn für Sorge und Versorgung, Entwicklung einer gärtnerischen Haltung des „sich sorgenden Kümmerns“ bzw. des „Pflagens“ (Solidarität mit allen Lebewesen).

2.4.3 Indikationen

Bei folgenden Indikationen kann laut Gabie Vef-Georg Gartentherapie in der Gesundheits- und Krankenpflege sehr wertvolle Dienste leisten (vgl. (Vef-Georg, 2010), S. 84 ff):

- ❖ beeinträchtigte körperliche Mobilität
- ❖ akute Schmerzen
- ❖ chronische Schmerzen
- ❖ beeinträchtigte Gedächtnisleistung
- ❖ Beschäftigungsdefizit (Langeweile)
- ❖ Selbstversorgungsdefizit (Essen)
- ❖ geringes Selbstwertgefühl
- ❖ soziale Isolation
- ❖ Machtlosigkeit
- ❖ Vereinsamungsgefahr
- ❖ Schlafstörungen mit Schlaf-Wach-Rhythmus-Umkehr
- ❖ ruheloses Umhergehen
- ❖ Gesundheitsförderungsdiagnosen

Hierbei ist zu beachten, dass pflanzengestützte Pflege den Pflegealltag sowohl für die Pflegenden als auch die Betreuten bereichern kann. Der Therapiegarten und das Gärtnern bieten vielseitige Möglichkeiten zur therapeutischen Nutzung sowie zur Vergrößerung und Bereicherung der Lebenswelt.

Clatworthy et al. evaluierten den nachgewiesenen Nutzen gartentherapeutischer Psychiatrie-Interventionen in 10 Veröffentlichungen zwischen 2004 und 2011. In allen Veröffentlichungen wird über positive Auswirkungen von Gartenarbeit berichtet, einschließlich reduzierter Symptome von Depression und Angst. Es wird eine Reihe von Vorteilen in emotionalen, sozialen, beruflichen, physischen und spirituellen Bereichen aufgezeigt. Positiv wird darüber hinaus vermerkt, dass die Qualität der Forschungen in den 10 Jahren zugenommen habe. Allerdings fehle noch immer ein randomisiert-kontrolliertes Studiendesign (RCT), welches den Goldstandard in der medizinischen Forschung darstelle (vgl. (Clatworthy, 2013), S. 214 ff).

2.4.4 Pflanzenauswahl

Laut Trudi Beck et al. Soll die Pflanzenauswahl folgende Kriterien erfüllen (vgl. (Beck, 2010), S. 228 f):

- ✓ den lokalen, ästhetischen und funktionalen Ansprüchen gerecht werden
- ✓ Jungpflanzen müssen verfügbar sein
- ✓ Abstimmung auf die individuellen Bedürfnisse
- ✓ Garten soll pflegeleicht sein
- ✓ Garten soll möglichst alle Sinne ansprechen, z. B. durch bunte Blätter, interessante Oberflächen, kraftvolle Farben oder intensive Düfte
- ✓ zu jeder Jahreszeit soll etwas blühen – Sinnespflanzen für jede Jahreszeit!
- ✓ Pflanzen sollen zum Naschen (Beeren, Früchte, Blüten) einladen
- ✓ Pflanzen sollen zum Blumenbinden o. a. Weiterverarbeitung geeignet sein
- ✓ Pflanzen sollen gerne von Insekten o. a. Tieren besucht werden
- ✓ passende Mischung zwischen Vertrautem, Bekanntem und Spektakulärem
- ✓ passende Mischung zwischen Bäumen, Sträuchern, Stauden, Sommerblumen, Zwiebelblumen, Gemüse, Kräuter, Schnittblumen u. ä.
- ✓ Mehrere Kräutersorten derselben Art, damit die Unterschiede getestet werden können
- ✓ Pflanzen, die einfache Pflegemaßnahmen ermöglichen (z. B. Rückschnitt)
- ✓ evtl. ganzjährige Betätigungsmöglichkeit durch Gewächshaus

2.5 Gartenpädagogik

*„Wenn du einen Garten und eine Bibliothek hast,
wird es dir an nichts fehlen“.
Marcus, Tullius Cicero*

Roswitha Wolf und Dorit Haubenhofer publizierten folgende Definition (Wolf & Haubenhofer, 2015), S. 15: „Gartenpädagogik ist die Verbindung von gärtnerischer und pädagogischer Arbeit. Sie vermittelt den Lernenden eine hohe Kompetenz, sich neugierig, eigenverantwortlich und handelnd Wissen anzueignen. Durch fachkundige Anleitung und Aufforderung zur Reflexion wird sinnstiftendes Wissen mit Erfahrung verknüpft und so zu fachlicher, persönlicher und sozialer Kompetenz entwickelt. Wie die Umweltpädagogik geht auch die Gartenpädagogik davon aus, dass Leben und Lernen in, mit und von der Natur die positive Entwicklung der Persönlichkeit fördert. Damit ist sie eine wesentliche Grundlage für die Entwicklung eines Umweltbewusstseins, das auf Nachhaltigkeit und ressourcenschonendes Verhalten abzielt. Der naturnahe Garten oder auch das mobile Grün in Trögen oder auf der Fensterbank bieten die Grundlage für erfolgreiche gartenpädagogische Lernsettings.“

Gartenbasiertes Lernen ist somit eine pädagogische Strategie, bei der Gärtnern als Unterrichtswerkzeug genutzt wird, um ganzheitliches Lernen zu ermöglichen. Schulgärten spielen in diesem Zusammenhang eine zentrale Rolle, sind aber nicht unbedingte Voraussetzung. Gärtnern kann auch innerhalb von Gebäuden stattfinden mittels „Grow Labs“ oder vergleichbaren Strukturen. Wichtig ist, dass „lebende Labors“ geschaffen werden, in denen SchülerInnen naturwissenschaftliche Konzepte in der realen Welt beobachten und ausprobieren können und deren Nutzen für ihr alltägliches Leben erkennen. Kochen kann ebenfalls ein wichtiger Bestandteil von gartenbasiertem Lernen sein (vgl. (Wolf & Haubenhofer, 2015), S. 11).

Christoph Kaiser listet in seiner Veröffentlichung folgende Ziele bzw. Kompetenzerweiterungen auf, die erreicht werden sollen:

- ❖ „Kontextualisiertes naturwissenschaftliches Lernen und Verbesserung der schulischen Leistungen
- ❖ Förderung von Liebe und Beziehung zur Natur, Förderung des ökologischen Umweltbewusstseins und des Verantwortungsgefühls gegenüber der Natur
- ❖ Förderung des Wissens und Verhaltens in Bezug auf Ernährung
- ❖ Förderung körperlicher und geistiger Geschicklichkeit und Beweglichkeit
- ❖ Förderung von Selbstbewusstsein, sozialen Fähigkeiten und Eigenaktivität
- ❖ Planmäßiges Arbeiten im Garten wirkt dem medienbedingten Abbau des Realitäts- und Zeitbewusstseins entgegen“ (Kaiser, 2013), S.90.

Obwohl die Erforschung der Wirkungsweisen des Gartenbauunterrichts eine recht neue Disziplin ist, zeigt Christoph Kaiser in seiner Veröffentlichung schon erste Ergebnisse auf (vgl. (Kaiser, 2013), S. 90 und (Wolf & Haubenhofer, 2015), S. 18 ff).

Es werden vier Wirkfelder präsentiert:

1. Positive Wirkungen auf die Leistungen in den naturwissenschaftlichen Fächern sowie auf das soziale Verhalten der Kinder.
2. Positive Wirkungen auf das Interesse von Kindern und ihre Kenntnisse bezüglich Obst und Gemüse und gesünderen Ernährungsgewohnheiten.
3. Positive Wirkungen auf die gesunde Entwicklung von Kindern (persönliche, soziale, physische, psychische und moralische Entwicklung, welche sich auch in Selbstwahrnehmung, Selbstwertgefühl und Motivation zeigen) sowie eine positivere Haltung und mehr Empathie gegenüber der Umwelt.
4. Positive Wirkung auf den Gemeinschaftssinn durch erhöhte Wertschätzung und Achtung gegenüber der Natur sowie Verbesserung der sozialen Fähigkeiten wie Gemeinschaftssinn, Arbeiten in Gruppen, Kommunikation und das Verstehen der eigenen Person (vgl. (Kaiser, 2013), S. 90 sowie (Wolf & Haubenhofer, 2015), S. 18).



Abb. 6: Kräuterprojekt im Kindergarten

Quelle: Autorin



Abb. 7: Biologieunterricht im Garten

Quelle: Autorin



Abb. 8: Obstbaumprojekt in der Volksschule

Quelle: Autorin



Abb. 9: Sauerkrautprojekt in der Volksschule

Quelle: Autorin

3 GÄRTNERN UND DIE VIER DIMENSIONEN DER EXISTENZ

3.1 Einführung

Alfried Längle definiert Existenz als ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben. Im Coaching und in der Beratung sind Erkennen und Motivation zentrale Themen (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 71).

Folgende vier Bausteine spielen für die Existenz eine zentrale Rolle (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 71 ff):

1. Sein-Können in dieser Welt
2. Leben-mögen
3. Selbstsein dürfen
4. Sinnvoll leben

3.2 Sein-Können in dieser Welt

*„Der Mensch ist wie eine Ähre in der Hand Gottes;
je voller sie ist, desto tiefer neigt sie sich“.
Volkspruch*

3.2.1 Existenzielle Grundlagen

In der 1. Grundmotivation geht es um die Tatsache, dass wir als Menschen in eine Welt hineingeboren sind, die uns Möglichkeiten bietet, aber auch Begrenzungen entgegenstellt. Dies führt zur existenziellen Frage: „Ich bin da – aber kann ich als ganzer Mensch da sein? Habe ich den Raum, den Schutz, den Halt dafür?“ Halt erfährt der Mensch vor allem im Angenommen-Sein. Hält sich der Mensch für angenommen, kann er im Gegenzug selbst annehmen. Hierfür braucht der Mensch die Sicherheit der Existenz als Voraussetzung, um die er notfalls auch kämpfen muss (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 75).

Die erste existenzielle Aufgabe besteht also darin, in dieser Welt zurechtzukommen sowie die Regeln und Gesetze zu erkennen. Dies verlangt einerseits, sich in die Welt einzufügen und sich den Bedingungen des Seines zu unterwerfen. Andererseits ist es aber auch notwendig, sich abzugrenzen, Dinge zu verändern und sich zu behaupten (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 76).

„Das Können hat existenziell gesehen eine besondere Bedeutung: Es vermittelt den Zugang zu dem, was ist; es erschließt mir das Sein, verknüpft mich mit der Welt und stellt mich in ihr frei. Und umgekehrt: Das Sein gibt mich frei zum Können und gibt mir die Kraft. Darum ist das Gefühl, nichts zu können, so bedrohlich – man kann sein Sein nicht mehr erleben. Können ist das Gegenteil von Ohnmacht (ohne Macht sein) und Können ist eine Macht, mit der etwas bewirkt werden kann. [...] Ich erlebe mein Sein an dem, was ich kann. Ich bin – weil ich kann.“ (Längle & Bürgi, 2014), S. 76.

Jeder Motivation und allem Bewegtsein liegt ein Können zu Grunde. Ohne Können erfolgt gar nichts, auch wenn noch so viele Werte (Sinn, Wichtigkeit, Druck) präsent sind. Das Können ist etwas Grundlegendes für die Motivation des Menschen, weil es uns den Zugang zum Sein erschließt. Das Können ist somit die Grundlage unserer Existenz, denn jedes Tun stellt eine Bezugnahme zum Sein dar, ist Umgang mit den Gegebenheiten, mit dem Faktischen (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 4).

Um hier in dieser Welt unter diesen Umständen sein zu können, braucht es einerseits unseren persönlichen Anteil und andererseits den situativen Anteil. Beim persönlichen Anteil geht es um unsere Fähigkeiten und unsere Kraft „Es liegt an mir“. Man nennt dies auch den intrinsischen Anteil der Motivation, den Anteil, der von innen herkommt. Der situative Anteil setzt sich aus den Bedingungen und den Möglichkeiten zusammen „Es liegt an den Umständen“. Einerseits erlauben oder vereiteln die Umstände ein Können, andererseits können diese Bedingungen vom Handelnden auch angenommen werden. Dies stellt den extrinsischen Anteil der Motivation dar, den Anteil, der von außen her angeregt wird. Sein-Können bedeutet somit, einerseits subjektiv die Kraft, die Fähigkeiten und das Wissen zu haben und andererseits mit den äußeren Bedingungen zurecht zu kommen. Fehlt es an einem dieser beiden Bedingungen, ist die Motivation auf der basalen Ebene blockiert (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 77).

Die Welt ist bereits vor uns Menschen da, wenn wir ungefragt in sie hinein geboren werden. Sie gibt uns die Möglichkeit und den Raum zu existieren, gibt uns den Boden, den Schutz und den Halt. Gleichzeitig stellt die Welt uns Menschen aber auch Bedingungen und Begrenzungen entgegen und stellt uns vor Ungefragtes, Unerwünschtes, Bedrohliches sowie Unabänderliches. Auch damit muss jeder von uns Menschen zurechtkommen (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 78).

Bei genauerer Betrachtung geht dem Können ein Akt voraus, bevor der Vollzug des Könnens überhaupt möglich ist: das Lassen. Ich muss sein lassen können, was ist, um überhaupt daran Hand anlegen zu können. Zusätzlich muss ich Maß nehmen an dem, was im Außen ist (Möglichkeiten) und an dem, was im Innen ist (Fähigkeiten) (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 73).

Somit artikuliert sich das Sein-Können schlussendlich in zwei Tätigkeiten, zwei personalen Aktivitäten: dem Aus-halten (= die Kraft haben) und dem An-nehmen (= die Bedingungen annehmen). Beides sind Formen des „Sein-Lassens“. Das existenzielle Können ist somit in erster Linie ein Lassen-Können (vgl. (Längle, 2015), S. 21). Gelingen die personalen Aktivitäten nicht, entsteht Angst (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 78).

Für das Aushalten braucht es drei Schritte (vgl. (Längle, 2015, S. 21):

1. Feststellen, was da ist, dem man sich entgegenstellen kann / muss.
2. Prüfen, ob genügend innerer Boden und genügend Halt da ist, um den Platz behaupten zu können.
3. Entschluss, nicht zu weichen, sondern den Platz inne zu halten „Treue zum Dasein“.

Aushalten ist somit keine Passivierung oder Resignation. Vielmehr ist Aushalten die grundlegendste Aktivität, die uns zu Verfügung steht. Annehmen ist das Erste und Letzte, was wir tun können.

Das Annehmen beinhaltet alle Elemente vom Annehmen plus den Umstand, dass ich das Gegebene auch zu meiner Realität mache und es in mein eigenes Leben integriere. Daraus resultieren drei Konsequenzen (vgl. (Längle, 2015), S. 21 f):

1. Man macht die Realität zu seiner „Wirklichkeit“, nimmt sie ins eigene Leben herein.
2. Man betritt dadurch die Ebene der Wahrheit und berücksichtigt die Realität bei seinen Entscheidungen.
3. Man kommt zu einer Haltung von Demut, d. h. man lässt von Vorstellungen und Wünschen los.

Der Traum jedes Menschen ist das Leichte, das Freie und das Unbeschwerte. Allerdings gehören auch Begrenztheit und Bedingtheit zum Leben, denn die materielle Realität gehorcht nicht unserem Willen und folgt nicht unseren Wünschen. Jeder Mensch muss sich der Realität beugen und sich dem unterwerfen („sub-jectum“), was sich ihm entgegen stellt („ob-jectum“). Die Realität bietet somit Widerstand und setzt Grenzen, sie schränkt ein, beengt und drückt. Andererseits bietet sie auch ein Gefüge – sie trägt, hält, bietet Boden und Schutz, eröffnet Raum (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 79).

Was benötigen wir Menschen nun, um diese personalen Fähigkeiten „Aushalten“ und „Annehmen“ einsetzen zu können? Wie bereits beschrieben wurde, setzt das Sein-Können in dieser Welt Raum, Schutz und Halt voraus.

Schutz:

Um da sein zu können, brauchen wir Schutz vor den Widrigkeiten des Seins, vor Kälte, Bedrohung und Gefahr. Dabei erweist sich das Angenommen-Sein von anderen als stärkster Schutz für das Sein-Können. Die Erfahrung, sich als angenommen zu erleben, vermittelt ein Gefühl von Sicherheit. Nimmt mich ein anderer Mensch an, bringt er dadurch zum Ausdruck: „Für mich bist du da. Für mich gibt es dich und ich gebe dir die Einwilligung, dass du da sein kannst. Für mich gehörst du zu meiner Welt dazu“ (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 86).

Raum:

Um Raum zu gewinnen, in welchem sich das Können entfalten kann, braucht es zunächst etwas Distanz, um die Umstände betrachten und auf die Situation schauen zu können. Dieser Akt des Abstand Gewinnens, auch Selbstdistanzierung genannt, geschieht durch (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 35 f):

- äußeren Raum betreten durch spazieren...
- in andere Räume gehen wie z. B. Café oder Thema wechseln
- dableiben, etwas zurücktreten, nichts tun und es genau anschauen.
- sich Zeit lassen und dadurch Raum in der Zeit gewinnen
- Raum in der Beziehung, im Gespräch, beim Schreiben...
- Raum durch Abstraktion: der Sache einen Namen geben
- Raum schaffen, indem man sich in den Fragemodus begibt und sich dadurch frei gibt
- Raum durch Zukunft: auf Hoffnungen schauen
- Das, was ich mache, ganz machen – sich auf das besinnen, was jetzt wirklich am wichtigsten ist und was ich jetzt will.

Wieviel Raum ich habe, kann ich am inneren Gefühl der Weite erkennen.

Halt:

Halt gibt uns Festigkeit, Standfestigkeit, Stabilität, Rückhalt und Kraft. Er bewahrt uns vor dem Fallen und gibt uns daher eine gewisse Sicherheit. Gleichzeitig bedeutet Halt aber auch Widerstand. Sonst könnten wir uns nicht darauf „ver-lassen“. Durch den Widerstand gibt ein Boden Halt und vermittelt uns damit, dass wir nicht nur auf uns allein gestellt sind, sondern auch durch den Bezug auf Anderes und Andere Halt gewinnen können. Kann man sich einem Halt überlassen, gewinnt man Freiheit dazu (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 87).

Halt kann in unterschiedlichen Bezügen erlebt werden (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 88):

- ✓ durch die Welt:
durch Ordnung, Struktur, Regelmäßigkeiten, Normen Gesetze, Traditionen, Rituale...
- ✓ in Beziehungen:
durch Verlässlichkeit, Treue, Verbindlichkeit, Unverbrüchlichkeit, Nationalität, Heimat, Kultur...
- ✓ durch sich selbst:
Vertrauen in sich selbst, durch Fähigkeiten, den Körper, die Lebenskraft, durch den Mut, zu sich zu stehen; durch die Erfahrung, Ähnliches schon durchgemacht zu haben...
- ✓ durch geistige Inhalte in der Welt:
durch geistige Haltungen wie Hoffnung, Treue, Wahrheit, Glaube...

Die personale Fähigkeit in der 1. Grundmotivation ist „Vertrauen“. Vertrauen geschieht nicht automatisch, ist kein Reflex, sondern eine personale Fähigkeit. Vertrauen ist eine personale Entscheidung auf der Basis eines Gefühls. Vertrauen kann als Brücke über die Unsicherheit gesehen werden, weil man nur mit Vertrauen einwilligen kann, sich einer haltgebenden Struktur zu überlassen, um die wahrgenommene Unsicherheit zu überwinden. Dafür braucht es einerseits Mut beim Vertrauenden und andererseits Halt auf der objektiven Seite, der Welt. Durch Vertrauen in den inneren Halt kann Selbstvertrauen, d. h. Vertrauen in das eigene Können, wachsen (vgl. (Längle, 2015), S. 51 ff).

Geistige Haltungen, die Vertrauen vermitteln:

Solche geistige Haltungen sind Glaube, Hoffnung, Treue und Wahrhaftigkeit. Unter Glaube versteht man hierbei den Glauben an die größere, mich umfassende Wahrheit und an die Zusammenhänge, die ich erahne. Hoffen ist das Verharren im Vertrauen ohne eigenes Zutun, damit es gut werden kann, weil nicht ausgeschlossen ist, dass das Gute eintritt. Treue besteht in der Unverbrüchlichkeit der Beziehung zu einem Menschen, einer Sache oder einem Wert. Bei der Wahrhaftigkeit geht es darum, dass Unumstößliches Entscheidungsrelevanz hat (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 89).

Neben Selbstvertrauen, dem Vertrauen in den Halt in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten, geht es beim Vertrauen vor allem auch um Grundvertrauen. Dabei handelt es sich um das Vertrauen, dass auch diese Welt gehalten ist. Dieses Vertrauen in das Gehaltensein der Welt geht über in ein transzendentes Vertrauen, denn das, worauf vertraut wird, übersteigt alles Verstehen und Erkennen. Grundvertrauen ist der letzte Grund von allem Vertrauen. Es ist das Vertrauen in den letzten erlebbaren Halt, den Seinsgrund. Dieser Seinsgrund ist im spirituellen Erleben ein „Aufgehoben-Sein in jedem Fall“. Aus den Erfahrungen über das Staunen, dass es mich gibt, und über dieses letzte Gehaltensein resultiert das „Ja zum Dasein“ und zu seinen Bedingungen (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 90 f).

3.2.2 Sein-Können beim Gärtnern

Seinsgrund:

Etwas ganz Wesentliches im Garten und in der Natur sind für die Autorin diese Vertrauenserfahrungen. Einerseits ist es dieses Grundvertrauen, das sehr intensiv spürbar ist. Fast jeder von uns ist schon einmal auf einen Berggipfel gestanden, vor einem großen reißenden Wasserfall, in der Tiefe eines Waldes oder in einem schönen großen Garten und hat gestaunt, wie wunderbar die Schöpfung ist. Dieses Gefühl geht für viele stark ins Religiöse. Es geht vielleicht auch um das spirituelle Erleben des „Aufgehoben-Seins in jedem Fall“. Das Eins-Sein mit der Welt wird auf der spirituellen Ebene sehr intensiv erlebt. Naturphänomene können eine tiefe Faszination in uns Menschen auslösen. Das schafft Raum, über sich selbst nach zu denken. Gleichzeitig entsteht Ehrfurcht vor der Schöpfung und vor allem Leben. Das eröffnet einen Zugang zu den eigenen inneren Lebensquellen, denn der Mensch erfährt sich als Teil dieser Schöpfung. Gleichzeitig wächst die Freude an allem Lebendigen.

Im Garten wird diese Spiritualität des Seins in Form von Staunen deutlich spürbar. Dieses Staunen wird geweckt durch das Erleben von Unfasslichem: „Kann das sein? Ist denn das möglich?“ Dieses Staunen entspricht dem gefühlsmäßigen Berührtsein durch die Unergründlichkeit des Seins. Bezieht sich dieses Berührtsein auf das Sein des Seienden, geht es sehr tief und ist ein spirituelles Erleben. Diese Tiefe des Seienden nennt man Seinsgrund. Der Mensch wird in diesem Augenblick von der Erkenntnis berührt, dass es etwas Uns-Überschreitendes gibt. Nimmt der Mensch aktiv mit dem spirituellen Grund des Seins Beziehung auf, erlebt er die heilsame Kraft des Grundvertrauens und gelangt dadurch zu mehr Gelassenheit und Ruhe. Ohne dieses Grundvertrauen wird die Existenz des Menschen durchzogen von Angst (vgl. (Längle, 2011), S. 25).

Auch Spannbaauer & Behrendt beschreiben in ihrem Buch „Den Herzschlag der Natur spüren“, dass man mit der Öffnung der Aufmerksamkeit die Fähigkeit des Staunens, der Offenheit und der Neugier eines Kindes zurück erobern kann (vgl. (Spannbaauer, Behrendt, 2020) S. 27).

Raum, Schutz und Halt:

Es ist ein gutes Gefühl zu spüren, Teil dieser Welt zu sein, die uns trägt. Wie auch die Literaturrecherche dieser Arbeit gezeigt hat, sehen sehr viele Menschen im Garten einen Ort, der Geborgenheit, Sicherheit und Stabilität vermittelt. Einerseits sind es die Naturgesetze, die Halt vermitteln. Andererseits sind es viele wiederkehrende Rhythmen und Prozesse, die Stabilität ausstrahlen. Egal, was ist, es kommt wieder ein Morgen. Dieser Rhythmus von Tag und Nacht strahlt eine gewisse Sicherheit aus. Auch der Rhythmus zwischen den Jahreszeiten vermittelt dem Menschen das Gefühl, dass es weiter geht, egal was ist. Nach dem oft langen und harten Winter kommt ein Frühling, dann ein Sommer und mit dem Herbst die Zeit der Ernte. Zusätzlichen Halt verleiht der Umstand, sich im Wahrnehmen zu üben. Wer versucht, mit allen Sinnen wahrzunehmen, was ist, verfügt schon über ein sehr gutes Mittel, um Halt zu finden. Menschen, die sich gehalten und getragen fühlen, gelten als „geerdet“.

Auch Hoffnung gibt Halt, denn hier leben wir die Haltung, dass es nicht ausgeschlossen ist, dass es gut wird. Wie oft hoffen und bangen wir in unserem Garten um ein zartes Pflänzchen, einen schwachen Sämling, eine kränkelnde Pflanze, bei Schädlingsbefall oder der Angst bei einem Unwetter. Der Garten lehrt uns, dass nichts ausgeschlossen ist, dass die Natur Kraft und ihre eigenen Gesetze hat und dass ich den Pflanzen oft auch ohne eigenes Zutun noch eine Chance geben sollte. In der Hoffnung halte ich auch an meiner eigenen Intention fest: „Es ist mir wichtig. Das hat Wert für mich. Es ist mein Wunsch, dass es gut wird“. Dabei muss man aber auch Demut üben, denn man kann oft selber nichts verändern. Man kann nur die Hände in den Schoß legen und sich dem Geschehenen anvertrauen (vgl. (Längle, 2015), S. 47).

Der Garten ist voll von Vertrauenserfahrungen und Staunen. Hierbei wird auch das Vertrauen in das eigene Können, das Selbstvertrauen, gestärkt. Viele Hobbygärtner entwickeln sich auf ihrem Fachgebiet zu wahren Profis. Das Selbstvertrauen wächst mit den Pflanzen mit, indem man sich den Herausforderungen im Garten stellt und erlebt, wie neue und kreative Ideen immer wieder zu Lösungen führen. Den Gärtnern ist bewusst, dass sie Fähigkeiten besitzen und dass sie in einem gewissen Maße auch in die Natur eingreifen können.

Sie werden zu kleinen „Schöpfern“, indem sie Gärten gestalten oder ihre Lieblinge vor Krankheiten und Schädlingen schützen. Gleichzeitig werden ihnen von der Natur aber auch Grenzen auferlegt. Wie Andreas Niepel ausführt, besteht eine gärtnerische Einstellung darin, „weder Herrscher noch Beherrscher zu sein, sondern Mitschwingender“ (vgl. (Niepel, Emmrich, 2005), S. 18).

Einerseits bestehen die Vorteile des Gärtnerns in der Förderung der eigenen Gestaltungskraft und in der Möglichkeit, eigene Pläne, Visionen und Vorstellungen zu realisieren. Andererseits zeigt Gärtnern aber die Grenzen der eigenen Schöpfungskraft auf. Es sensibilisiert und macht empfänglich für die Signale der Natur. Dieses Bild kann sehr gut durch den Begriff Fürsorge ausgedrückt werden. Die Aktivität des Menschen ist nie nur passiv oder analytisch, sondern immer auch aktiv formend (vgl. (Niepel), 2016 a), S. 23). Im Garten treten Mensch und Natur in eine Transaktion. Auf der einen Seite wird der Mensch abhängig und geformt, auf der anderen Seite formt er selbst. Die Rolle, weder Herrscher noch Beherrscher zu sein, sondern Mitschwingender, löst das Bewusstsein aus, gleichzeitig Kultur- und Naturwesen zu sein (vgl. (Niepel, 2016 a), S. 24).

Erkennt der Mensch, Mitschwingender zu sein, wird er sich auch für den schonenden Umgang und den Schutz der Natur einsetzen. Er wird bereit sein, sich den Naturgesetzen zu unterwerfen und mit zu schwingen. Diese Einstellung ist wichtig, seit sich die Menschheit sesshaft gemacht und Gärten genutzt hat. Seit vielen Jahrtausenden sind Gärten und Äcker die Grundlage unserer Ernährung. Heutzutage besteht die Gefahr, dass sich der Mensch immer mehr von der Natur entfernt. So wissen viele Schulkinder nicht mehr, dass Pommes frites aus Kartoffeln hergestellt werden oder Milch beispielsweise von der Kuh kommt. Manch ein Konsument hat die Vorstellung, dass Nahrungsmittel ausschließlich in Fabriken hergestellt werden. Die Klimaverschiebung und die Corona-Krise sorgen in diesem Zusammenhang wieder für etwas mehr Sensibilität, den die Selbstversorgung mit Gemüse beträgt in Vorarlberg nur ca. 7 %. Selbst in ganz Österreich gibt es einige Segmente, bei denen wir die eigene Selbstversorgung nicht mehr sicherstellen können. Getreide kann immerhin zu 95 % in Österreich produziert werden. Das verbrauchte Gemüse kommt nur noch zu 58 % aus Österreich, das konsumierte Obst nur noch zu 27 % (vgl. (Hagelversicherung, 2019 - Power Point Präsentation), sowie (Rammel, 2019), o. S.). Da verwundert es nicht, dass einige Menschen in Österreich im März wieder ein Stück Rasen umgeackert und eigenes Gemüse und Kartoffeln angebaut haben.

In Zeiten des Überflusses ist dieser Umstand kaum spürbar. Krisen bringen jetzt manche Risiken an die Oberfläche, die einzelne schon seit Jahren aufzeigen wollten. So ist z. B. Österreich Europameister beim Bodenverbrauch, bei Verkehrsflächen und beim Bau von Supermärkten. Von 1965 bis 2015 wurden in Österreich 300.000 ha Agrarfläche versiegelt. Pro Tag sind dies ca. 30 Fußballfelder oder ca. 20 ha. Das entspricht der gesamten Agrarfläche Oberösterreichs. Im Jahr 2016 wurden 1,67 m² Supermarktflächen / Einwohner in Österreich gebaut. Damit liegen wir auf Platz 1 in Europa. Dasselbe gilt für das Straßennetz, bei dem wir mit 15 Metern / Kopf auch an der Spitze der europäischen Statistik stehen. Auch mit 0,5 % jährlichem Verlust bei der Agrarfläche ist Österreich Europameister und verbaut hiermit etwa doppelt so viel wie Deutschland. Wenn wir so weiter machen, gibt es in 200 Jahren überhaupt keine Agrarflächen mehr (vgl. (Hagelversicherung, 2019 - Power Point Präsentation), o. S.).

Raum für Entwicklung:

Der Garten ist aber nicht nur Nahrungsgrundlage, sondern bietet auch eine enorme Plattform für Entwicklung. Nicht nur bei Kindern können die motorischen und körperlichen Fähigkeiten gefördert werden. Gärtnern schult das Beobachten, die Handfertigkeit, die Koordination und die körperliche Ertüchtigung. Gleichzeitig steigert es die Kondition. Daneben trägt die Arbeit im Garten sehr viel zur Förderung der psychischen Entwicklung und der psychischen Gesundheit durch gezielte Reize und die Vermeidung von Reizüberflutung, wie sie in Städten verstärkt vorkommt, bei. Wichtig hierbei ist, dass die Natur „leibhaftige“, sinnliche und ästhetische Erfahrungen ermöglicht. Das Naturerleben schenkt dem Menschen stimulierendes Tasten und Gehen, Balancieren, Schauen, Riechen, Hören und Lauschen in einer oft sehr angenehmen Stille (vgl. (Leeser, 2011), S. 259 und 286). Dies ist auch für die Entwicklung von Kindern sehr wichtig. Im Garten geschieht diese Entwicklung fast von allein, denn Kinder sind neugierig und wollen alles erkunden und lernen dabei spielerisch. Das Gärtnern ist auch sehr vorteilhaft für die Förderung der Konzentrations-, der Differenzierungs- und der Wahrnehmungsfähigkeit sowie der Gedächtnisleistung. Viele Hobbygärtner sind sehr ehrgeizig und wollen alle ihre Lieblinge auch lateinisch ansprechen können. Der Garten bietet zudem die Möglichkeit, ihn mit allen Sinnen zu erleben. Der Bogen an Wahrnehmungsmöglichkeiten ist enorm. Durch den Garten können auch Wahrnehmungskompetenzen wie z. B. die Raum- und die Zeitwahrnehmung geschult werden.



Abb. 10: Raum für Entwicklung

Quelle: Autorin

Im Garten lässt sich – wie auch im Leben – nichts erzwingen. Das Gras wächst nach einem alten Sprichwort nicht schneller, wenn man daran zieht. Beim Gärtnern ist einerseits aktives Tun und andererseits aktives Nicht-Tun in Form von kontemplativer, stiller Zuwendung in Form von wachsen lassen, reifen lassen, geschehen lassen u. ä. erforderlich. Im Garten und in der Natur lernt man, die Gegenwart so anzunehmen, wie sie ist, auch wenn das Wetter einmal nicht nach den eigenen Wünschen ausfällt. Wie drückt es ein anderes altes Sprichwort aus: „Im Garten gibt es kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung“. Diese Haltung führt auch zu einer Steigerung der Frustrationstoleranz. Vielleicht aber auch zur Einsicht, dass sich Wachstum nicht erzwingen lässt. Es findet sehr oft wie im Verborgenen statt, fast ohne dass man es bemerkt. Dennoch wirkt es wie ein Wunder. Das könnte auch für das eigene Wachstum gelten.

Bezüglich Entwicklung ist beim Gärtnern positiv, dass Erfolge in der Regel recht schnell zu erzielen sind und diese den Gärtner oder die Gärtnerin dann zusätzlich motivieren. Solche Erfolge sind beispielsweise auch für Menschen wichtig, die ihre Berufstätigkeit beendet haben und nun als Pensionisten nach neuen sinnstiftenden Herausforderungen suchen. Durch die zeitnahen Erfolge kann auch der Mut wachsen, sich an immer größere Aufgaben und Projekte heran zu wagen. Mut ist eine wichtige Lebenskraft, die stark macht und inneren Halt gibt. Sie ermöglicht auch, sich an Neues und vielleicht auch Bedrohliches heran zu wagen. Wichtig ist hierbei das Gefühl, die Kraft und die Bereitschaft zu haben, sich den Herausforderungen zu stellen. Der Garten ist eine sehr gute Übungsplattform für Mut, wenn man es wagt, auch Neues auszuprobieren. Manches wird gelingen, manches auch daneben gehen. Üblicherweise siegt das Gefühl des Gelingens.

Neben dem Mut wächst aber auch die Demut, die ihrerseits auch Mut erfordert. Wie könnte sich der Mensch ansonsten Gegebenheiten unterwerfen, die eigenen Grenzen und die Grenzen der Natur anerkennen und für Werte eintreten? Demut ist die Haltung, sich Gegebenheiten zu beugen in der Bereitschaft, sie auszuhalten und selbst innerhalb der eigenen oder gesetzten Grenzen zu bleiben und sich ihnen zu unterwerfen, somit „Sub-jekt“ zu werden (vgl. (Längle, 2015), S. 58 f). Im Garten wird diese Demut täglich gefordert, denn täglich muss sich der Mensch mit neuen Gegebenheiten vom Boden über das Wetter, die Ernährung bis hin zu Krankheiten und Schädlingen auseinandersetzen. Täglich spürt er die Grenzen, die er aushalten und annehmen muss. Im Garten spürt man ganz intensiv, dass nicht alles machbar ist. Neben Bemühen braucht es immer auch den Segen von oben, wie man im Volksmund sagt. Deshalb sind Gärten ein wunderbarer Übungsraum für Aushalten und Annehmen.

Gärtnert man gemeinsam, muss man im Garten nicht nur Vertrauen in sich selbst und seine Fähigkeiten entwickeln, sondern auch in die anderen Gruppenmitglieder und vor allem in die Natur. An dieser Stelle fällt mir eine sehr lehrreiche Geschichte ein. Jede unserer beiden Töchter bekam schon als Kind ein kleines, eigenes Gartenstück von ca. 2 m². Es war „ihr“ Garten. Deshalb war es auch nicht angebracht, als Eltern alles zu bestimmen und dauernd zu sagen: „So funktioniert es nicht. Diese Pflanzen sind zu eng oder passen nicht zusammen. Anders wächst es besser“. Erstaunlicherweise wuchs es im „Kindergarten“ sogar sehr gut, obwohl erfahrene Gärtner vieles total anders gemacht hätten. Einmal wuchs es sogar besser, was uns echt erstaunte. Die Kinder hatten neben die Petersilie Ringelblumen gesät. Alles war ziemlich dicht, aber es wucherte sichtbar. Die Petersilie im Erwachsenengarten kümmerte hingegen, denn sie kämpfte mit Wurzelläusen. Im Kindergarten war die Petersilie

frei von diesen Wurzelläusen. Wie die Literatur dann zeigte, halten Ringelblumen durch ihren Duft Wurzelläuse bei Petersilie ab. Sie bilden eine ideale Mischkultur, die ich seither in mancher Gartenbegehung erwähne, wenn mir Wurzelläuse unterkommen. Was ich mich damals öfter fragte: „Haben Kinder ein besseres Gespür als wie Erwachsene, was zusammenpasst? Machen sie manches instinktiv richtiger?“ Und was es mich lehrte: „Im Garten gibt es viele Möglichkeiten, die zum Ziel führen. Da gibt es nicht nur den einen richtigen Weg. Die Natur ist viel toleranter als wir Menschen“.

Raum für Erholung, Entspannung und Sein:

Sehr wichtig ist für die Autorin der Garten als Raum für Erholung, Entspannung und Sein. Wie bereits viele Studien zeigten, kann der Garten als wertvoller Erholungsraum angesehen werden. Der Garten gibt uns Raum und ermöglicht ein Gefühl von Weite und Abstand. Das wird vielen gerade in der jetzigen Corona-Pandemie sehr bewusst.

Der Garten schafft aber auch einen gesicherten Raum, in dem man Abstand vom Alltag gewinnen und die Alltagssorgen etwas hinter sich lassen kann. Gärten und Natur sind Räume, in denen man einfach sein kann, in denen nicht die Leistung im Vordergrund stehen muss. Dadurch vermitteln Gärten auch ein Gefühl von Freiheit, Unbeschwertheit und Leichtigkeit. Viele Menschen genießen das Gefühl, im Garten einfach das tun zu können, was sie wollen. Nach dem Motto „My home is my castle“ ist der eigene Garten auch ein gesicherter Raum, in dem man sich auskennt und sicher fühlt. Hier ist alles vertraut, man findet sich fast blind zurecht. Alles hat seine Struktur und Ordnung. Man kennt fast jeden Handgriff. Das verleiht ein starkes Gefühl von Sicherheit.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch der Aspekt des Schutzes. Garten kommt ursprünglich von „Gerten“, weil man nach dem Sesshaftwerden des Menschen aus Stecken (Gerten) Zäune baute. Der Zaun diente als Einfriedung zum Schutz vor Tieren. Noch heute haben Zäune diesen Zweck, dienen häufig aber auch zum Schutz vor den Nachbarn und anderen Menschen.

Für Erholung und Entspannung ist die Zeit ein weiterer wichtiger Faktor, die insgesamt drei Aspekte aufweist. In Gärten kann man sehr gut im Hier und Jetzt sein. Das ist auch ein sehr entspannendes Element. Gleichzeitig ist der Rhythmus ein Faktor, der den Stress mindert. Rhythmus ermöglicht viel Raum im Erleben. Durch den Rhythmus wird die Zeitfolge strukturiert. Es entsteht ein Takt. Jeder Takt bettet mich in erwartete Strukturen ein, gibt mir Geborgenheit, eröffnet mir einen nächsten Raum. Rhythmen ermöglichen mir, dass ich besser da sein kann. Rhythmen im Leben geben eine Art Sicherheit des Eingebettetseins in der Welt. Der Rhythmus gibt durch die Struktur auch Halt (vgl. (Längle, 2015), S. 38). Zudem schützen Rhythmen vor Langeweile.

Die Zeit hat noch zwei weitere wichtige Komponenten: Im Garten geht es auch um „kairos“, um das Erkennen des richtigen Zeitpunktes (vgl. (Bernleitner, 2016), S. 78). Alles hat im Garten seine Zeit. Dies spielt beim Gärtnern eine große Rolle. Jeder Gärtner muss sich in Geduld üben, den Pflanzen Zeit für Entwicklung zugestehen und auch sich selbst gegenüber geduldig sein. Der letzte Aspekt von Zeit ist das Gefühl für das richtige Maß. Das gilt

auch beim Gärtnern, einerseits der Natur gegenüber und andererseits auch sich selbst gegenüber. Mit dem richtigen Maß führt Gärtnern nicht nur zur Ertüchtigung, zur Erfüllung der zu leistenden Tätigkeit und zur eigenen Befriedigung, sondern kann selbst beim Jäten eine fast meditative Komponente erlangen. Man fühlt sich verbunden mit Mutter Erde, der Natur und dem Sein. Wenn man seine eigene Geschwindigkeit und das richtige Maß findet, kann dies sehr entspannend und tiefgehend sein. Man findet seinen eigenen Rhythmus, die Gedanken wandern vom Hier und Jetzt zum eigenen Leben, zur Schöpfung, zu Themen wie Dankbarkeit, Vertrauen, Hoffnung. Denn Gärten schaffen gleichzeitig auch Räume für die Zukunft und somit Hoffnung.

Gemäß der Sinus-Milieu-Studie der Bayrischen Gartenakademie würde die Autorin hier verstärkt die Natur-Bezogenen und die Nutzgärtner zuordnen. Für die Natur-Bezogenen spielt der enge Kontakt zur Natur und Ehrfurcht vor der Schöpfung eine zentrale Rolle. Nutzgärtnern geht es in erster Linie darum, sich selbst und ihre Familien gesund zu ernähren. Für beide Gruppen steht das Sein-Können ganz zentral im Focus (vgl. (Becker, 16.3.2019), S. 52 und 56).

3.3 Leben-Mögen

*„Als ich später in den Garten hinaus trat,
in dem nach einem Frühlingsregen nun die Sonne schien,
glitzerte und glänzte alles in einem frischen Licht.
Die Welt war wie neu erschaffen“.
Albert Hofmann Schweizer*

3.3.1 Existenzielle Grundlagen

Beim zweiten Baustein der Existenz geht es um die Grundfrage des Lebens: „Ich lebe – aber mag ich eigentlich leben? Erlebe ich Fülle und Verbundenheit und das Zeit-Haben für Werte?“ Der Mensch hat nicht nur das Verlangen, sein Dasein als sicher zu erfahren, sondern auch subjektiv als gut. Der Mensch will nicht nur ein stabiles Heim, das Schutz bietet, sondern vielmehr ein Heim, in dem er sich wohl fühlt. Wir erleben das Leben als Wert vor allem durch Zuwendung. Hier spielen Gefühle eine große Rolle, denn entscheidend für das Erleben ist das Bewegende, das emotionale Mitschwingen. Und dieses Bewegende nehmen wir vor allem über die Gefühle wahr. Nur wenn wir das Leben als Wert erkennen, können wir uns öffnen und uns anderem (Menschen, Tätigkeiten, Dingen) zuwenden. Diese Zuwendung setzt aber auch voraus, dass das eigene Leben als Wert empfunden wird. Dieser Grundwert besteht aus dem tiefen Gefühl, dass es gut ist, dass es mich gibt. Gefühle zu haben ist im weitesten Sinne der Motor des Lebens (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 91).

Einerseits sind Gefühle Informationsträger über den Status quo unserer Gefühlszustände und Befindlichkeiten. Andererseits sind Gefühle ein geistiger Akt, den man nicht machen, sondern nur über die Haltung der Offenheit erfahren kann (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 88).

Durch die Vitalität des Daseins ist es Menschen möglich, das Leben zu erleben. Erleben heißt, Gefühle zu haben und in Beziehungen zu stehen. Das ist mehr als nur Dasein. Das erstellte Haus der 1. Grundmotivation wird jetzt ausgeschmückt. Erleben bedeutet, Freude zu haben, aber auch Leid zu erfahren (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 91 f).

Alles, was uns in Bewegung bringt, löst ein Mögen oder ein Nicht-Mögen aus. Alles Erleben liegt zwischen diesen beiden Polen. Das Mögen beinhaltet zwei Zugänge zur Emotionalität. Erstens kann der Zugang psychisch aufgrund von Lustgefühlen erfolgen und somit lustbetont sein. Der zweite Zugang kann wesenhaft-personal sein und darauf abzielen, Werte zu realisieren. Somit geht es um zwei unterschiedliche Konzepte: einerseits um das Konzept der Lust und andererseits um das Konzept der Werte. Lust entsteht aus einem Defizit von Bedürfnissen, die befriedigt werden wollen (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 89).

Einen erfüllenden Charakter bekommen Dinge aber erst, wenn sie als gut erlebt werden. Hierbei geht es nicht primär um den Ausgleich eines Mangels, sondern um die Realisierung von Werten. Werte sind nicht drängend und stoßend, sondern anziehend. Sie haben Zugkraft. Das Leben wird durch die Verwirklichung von Werten als wertvoll erlebt. Dadurch wird auch die Beziehung zum Leben gestärkt. Dominieren hingegen Pflichten, Aufgaben und das Funktionieren im Alltag, kommt das Leben zu kurz und die Lebensqualität sinkt. In der Folge entsteht eine physische und psychische Bedürftigkeit, die auch der Keim von Workaholic und anderen Suchterscheinungen ist (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 90).

Wert ist ein anderer Begriff für gut oder existenziell gesehen „persönlich wertvoll“. Somit ist Wert auch kein abstrakter Begriff, sondern an das Erleben des Menschen angebunden. Deshalb kann der Mensch das Gute auch nicht rational durch Reflexion erfassen, sondern nur durch emotionale Empfindung. Menschen erleben Werte über das Gefühl. Was Menschen emotional nicht empfinden, kann für sie auch keinen Wert darstellen. Deshalb können Werte nicht vermittelt, sondern nur erlebbar gemacht werden (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 94 ff). Viktor Frankl unterscheidet bei den existenziellen Werten zwischen Erlebniswerten, schöpferischen Werten und Einstellungswerten (Frankl & Lorenz, 2017).

Ob etwas Zugkraft hat, d. h. als Wert anziehend wirkt, lässt sich an drei Prüfsteinen messen (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 86):

1. Räumliche Dimension – Werte laden ein zur Nähe
2. Zeitliche Dimension – Werte laden ein zur Dauer
3. Symmetrie der Werte – Werte laden ein zum Ausgleich (es muss gut sein für mich und den anderen).

Im Leben gibt es auch Situationen, in denen man etwas tut, obwohl man es nicht mag. Die Gründe dafür können sehr vielfältig und unterschiedlich sein. Solche Handlungen hinterlassen aber immer unangenehme Gefühle, weil dabei Leben oder Lebensqualität verloren geht. Wichtig ist, dass ein Nicht-Mögen nicht einfach übergangen, sondern ernst genommen wird. Dieses zweite Lebensthema „Leben-mögen“ bedeutet nicht, dass wir uns in unseren Entscheidungen ausschließlich danach richten, was wir mögen oder nicht mögen.

Mögen ist nur ein Element von Entscheidungen, aber es ist eben auch ein Element (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 93 f).

Wichtig für das Mögen oder Nicht Mögen ist das Erleben. Dieses ist geprägt durch kognitive, emotionale und affektive Komponenten, die den erfassten Inhalt begleiten, ihn prägen und ihm eine Dynamik verleihen. Somit stellt das Erleben die Drehscheibe zwischen der Person und der Welt dar. Deshalb ist das Erleben auch der ideale Ausgangspunkt für einen dialogischen Zugang (vgl. (Längle, 2003), S. 78).

Die personalen Aktivitäten in der zweiten Grundmotivation sind Zuwenden, sich Berühren lassen, Nähe halten und Trauern. Dafür braucht es Beziehung, Zeit und Nähe (vgl. (Kolbe, 2018), o. S.).

Werterleben findet nur in Beziehung statt. Um Wertvolles und Unwertes im Leben erleben zu können, braucht es eine Beziehung zu dem jeweiligen Menschen oder dem Objekt. Zuwendung ist somit die nötige Aktivität, um mit etwas oder jemanden in Beziehung treten zu können. In der Zuwendung öffnet sich der Mensch für die Nähe und ist bereit, innere Föhlung aufzunehmen, in Resonanz zu kommen, sich beröhren zu lassen, die Nähe zu halten und die Wirkung zu zulassen (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 99).

Das Trauern und die Zuwendung zu den Werten sind die Elemente, die das Leben tragen. Sie ermöglichen einen personal-existenziellen Umgang der Bewältigung und Verarbeitung des Erlebten, der aus einem Verstehen der Situation und aus einer Stellungnahme entsteht (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 97).

Grundbeziehung – die Brücke zum eigenen Leben:

Hinter allen Beziehungen steht die Beziehung zum eigenen Leben und die Frage, woran sich die Qualität des eigenen Lebens messen lässt. Aus existenzanalytischer Sicht besteht die Aufgabe jedes Menschen darin, sich täglich den Fragen des Lebens zu stellen und zu versuchen, darauf Antworten zu geben. Der Mensch ist somit kein Fragender, sondern ein Antwortender. Sich auf das Leben selbst zu beziehen, ist die Grundlage aller Beziehungen. Diese Beziehung an das Leben wird Grundbeziehung genannt, die ausdröckt, ob man das Gefühl hat: „Ich mag leben!“ Somit geht es beim Grundwert um das letzte und tiefste Beröhrt-Sein vom Leben selbst, um die Beziehung zum Leben selbst (vgl. (Längle, 2013), S. 58). Die Grundbeziehung kann gestärkt werden durch Beziehungserfahrungen wie z. B. (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 103):

- ✓ durch Nähe-Erfahrungen mit Menschen
- ✓ durch Beziehungen, in denen man Zuwendung erfahren kann
- ✓ durch das Erleben von Vitalität des eigenen Körpers
- ✓ durch Beziehung zur Natur
- ✓ durch die Beziehung mit sich selbst als Person, besonders in der Stille
- ✓ durch Beziehung zu geistigen Inhalten wie Kunst
- ✓ durch transzendente Erfahrungen.

Die Grundbeziehung zeigt sich vor allem im pflegenden Umgang mit dem eigenen Körper, den Gefühlen, der Zeit und den Beziehungen zu anderem Leben. Um Zuwendung geben zu können, sind innere und äußere Sicherheit (1. Grundmotivation) sowie Beziehung, Zeit und Nähe wichtig (vgl. (Längle, 2013), S. 40 f).

Der Grundwert ist das Gefühl „Es ist gut, dass ich lebe“, dass es letztlich gut ist, zu sein. Dieser erlebte Eigenwert, den das Leben hat, ist der eigentliche Grund, warum eine Zustimmung zum eigenen Leben gegeben werden kann. Der Grundwert kann induziert werden durch die o. a. Nähe- oder Beziehungserfahrungen (vgl. (Längle, 2013), S. 69 ff).

Werte verstärken die Grundbeziehung zum Leben und sind somit ein Grundwert-Verstärker (vgl. (Längle, 2013), S. 92).

3.3.2 Das Leben-Mögen beim Gärtnern

Das Mögen hat im Garten eine enorme Bedeutung, weil der Mensch mit allen Sinnen und „leibhaft“ angesprochen wird. Wie viel Mögen ist zu spüren, wenn ein Mensch durch den Garten schlendert, den Duft seiner Lieblingsrose genießt, die kräftigen bunten Farben bewundert, ein paar Himbeeren nascht und dem Singen der Vögel lauscht.

Der Mensch wird emotional vom Garten und verschiedenen Werten im Garten angesprochen. Dies trägt zu einem intensiven Welterleben bei und ermöglicht sehr viele Erlebniswerte und schöpferische Werte wie z. B.:

- den Garten als Erholungsraum wahrnehmen, in dem man sich entspannen und genießen kann.
- mitfiebern, wie der Same aufgeht und sich daraus langsam ein immer stärker werdendes Pflänzchen entwickelt.
- gespannt der Entwicklung des Bohnenkeimlings oder der keimenden Kresse fast wie in Zeitlupe zusehen.
- sich wie ein Kind freuen, wenn die Lieblingspflanze (z. B. Orchidee oder Kaktus) die erste Blütenknospe treibt.
- nach getaner Arbeit ein Gläschen trinken und den Feierabend in Zufriedenheit ausklingen lassen.
- den Duft einer Rose oder des Lavendels, der fast betörend wirkt, einsaugen.
- sich an den schönen Formen und Farben gar nicht satt sehen können.
- das Tasten, Gehen, Balancieren, Hören und Lauschen als stimulierend erleben.
- mit den Kindern den wunderbaren Platz genießen, an dem sich alle wohl und geborgen fühlen und sich entwickeln können.
- sich über einen malerischen Ort erfreuen, der die eigene Kreativität entfacht und die schöpferischen Werte stimuliert.

- genüsslich im Liegestuhl unter einem Baum liegen, die Blätter im Wind rauschen hören, faulenzen oder ein Buch lesen. Da fühlt sich die Welt so rund und voll an.
- einen Sprung in den Gartenteich wagen, der erfrischend und belebend wirkt.
- die Musik genießen, die von den Gräsern im Wind ausgeht.
- den Hühnern zusehen, wie sie die Körner picken, oder den Fröschen im Wasser.
- das Gefühl des Erntens genießen. Es ist ein ganz starker Akt, selbst gesunde Lebensmittel zu erzeugen und die Familie gesund zu ernähren.
- den Duft des Grillens in der Nase haben und sich auf die Köstlichkeiten freuen.
- die Weinreben in der Gartenlaube genießen und sich fasziniert zusehen, wie die Trauben fast bis zum Mund herunter wachsen.
- Erntedank und andere Feste im Garten feiern.
- mit Freunden das Beisammensein genießen und spüren, dass man geliebt ist.
- den Begegnungsraum schätzen, den der Garten eröffnet.
- sich ins Gras legen, dem Vogelgezwitscher und Summen der Insekten lauschen und langsam einschlummern.
-

Die Gefühle sind sehr vielfältig, und dennoch bei den meisten Menschen sehr ähnlich. Deshalb können sich Menschen unterschiedlichster Herkunft und von unterschiedlichem sozialen Stand sehr innig und gut über „ihren“ Garten austauschen. Das Fachsimpeln über den Gartenzaun schafft Beziehung und langsam kommt man sich auch als Person näher. Man wendet sich dem anderen ganz bewusst zu und öffnet sich. Während der Arbeit ergeben sich viele Gespräche wie von selbst – zuerst über fachliche Themen, später über Gott und die Welt. Man ist unter seinesgleichen, man trifft andere Gartenfreunde bei Veranstaltungen und fachsimpelt. Das verschafft ein inniges Gefühl der Zusammengehörigkeit, von der Professorin über den Topmanager bis hin zum einfachen Leasingarbeiter. Der Austausch geht über Gespräche hinaus. Man tauscht einzelne Pflänzchen aus oder ganz besondere Sorten. Das zieht Kreise. Tauschbörsen entstehen. Man arbeitet bei Sortenerhaltungsprogrammen wie bei der „Arche Noah“ mit. Das Gefühl von Zusammengehörigkeit mit anderen Menschen und der Natur insgesamt wird immer größer. Der Begegnungsraum Garten eröffnet eine besondere Art von Gemeinschaftserleben. Dadurch kann auch die Kommunikationsfähigkeit wachsen, wie zahlreiche Studien zeigten.



Abb. 11: Leben-mögen im Garten

Quelle: Autorin



Abb. 12: Der Garten als Erholungs-Oase

Quelle: Autorin

Der Mensch begegnet im Garten Pflanzen, Tieren, dem Boden in einer intensiveren Weise, lernt sie als Wesen kennen. Das kann ihn toleranter und offener für Neues machen, egal ob das die Natur oder andere Menschen betrifft. Soziale Kompetenzen wie Gelassenheit und Geduld können gefördert werden. Die Natur zeigt uns Menschen, dass es den einen „richtigen Weg“ nicht gibt, sondern dass viele Wege zum Ziel führen können und die Natur ihre eigenen Gesetze hat. Die Achtsamkeit gegenüber Pflanzen, Tieren, dem Boden, Menschen u. a. kann dadurch geschult werden. Die Achtsamkeit vor Diversity wird ebenso steigen und man lernt, die Vielfalt zu schätzen.

Zuwendung und Fürsorge rücken in den Focus. Die Haltung von Fürsorge wird im Garten enorm gestärkt. Pflänzchen und Haustiere brauchen innige Pflege. Fast wie die eigenen Kinder! Sie haben ihren Rhythmus und ihre Zeit, die man akzeptieren und auf die man sich ausrichten muss. Pflänzchen brauchen täglich Wasser und Pflege. Da gibt es keinen Sonntag und keinen Feiertag. Fürsorge bedeutet Verantwortung, die man übernehmen muss. Dies tut man gerne, wenn man die Werte dahinter erkennt und die Größe des Gartens passt. Die Beziehung zu seinen Pflänzchen, Haustieren und zur Natur wird immer inniger. Man hat das Gefühl, sie wachsen zu sehen. Bald ist man mit den Pflanzen auf „Du und Du“ und kommt in eine innige Beziehung. Man lernt das Gegenüber und die Natur an sich schätzen. Dadurch kann es zu einer Grundwertstärkung kommen. Man spürt das Gefühl in sich: „Es ist gut, dass du da bist“ und empfindet dieses Gefühl auch verstärkt selbst: „Es ist gut, dass ich bin!“

Die Freude am Wachsen und Gedeihen, aber auch an der eigenen Ertüchtigung und an der verstärkten Vitalität wächst. Auch das Ernten, Kochen und Verarbeiten macht riesige Freude. Es ist ein hoher Wert, den Tiefkühler oder das Kellerregal zu füllen und die Köstlichkeiten auch für den Winter zu konservieren. Die eigene Marmelade oder die eigene Tomatensauce schmeckt einfach besser. Und die Essiggurken nach dem Rezept von Oma sind einfach einzigartig. Das schafft auch Beziehung innerhalb der ganzen Familie.

Andererseits erlebt man auch das Gefühl von Trauer im Garten. Das junge Salatpflänzchen wurde von einer Schnecke gefressen, eine seltene Orchidee stirbt an einer Pilzkrankheit. Wenn ein großer Baum eingeht, kann das einen sehr intensiven Trauerprozess auslösen, der viele Jahre dauern kann. Vor Jahren riss ein Sturm unseren scheinbar kerngesunden, ertragreichen 40-jährigen Zwetschgenbaum um. Als der Lieblingsbaum meiner ältesten Tochter am Boden lag, weinte die ganz Familie. Jetzt steht ein neues kleines Zwetschgenbäumchen dort, das heuer erstmals Früchte trägt. Aber der Schmerz um den alten Baum ist noch immer da. Hierbei spürt man, wie intensiv die Beziehung zu diesem Baum war. Gleichzeitig übt man aber auch seine eigene Frustrationstoleranz. Das Kommen und Gehen, das Geborenwerden und Sterben sind ein Teil der Natur und auch unseres eigenen Lebens.

Zudem ist der Garten ein Ort, an dem man Raum und Zeit vergessen kann. Manchmal ist er wie eine Oase in der Wüste. Man kann abschalten, den Stress des Alltags vergessen und kann sich selbst auch ein bisschen Zeit und Muße gönnen. Oder auch anderen Menschen begegnen. In der Liebe steht die Zeit still.

In dieser Stille, die sonst immer seltener wird, kann auch die Beziehung zu sich selbst als Person wachsen. Man kommt sich selbst näher, lernt auch sich selbst besser kennen. Man lernt die eigenen Bedürfnisse, Vorlieben, Ecken und Kanten besser zu verstehen und kann sich vielleicht selbst besser annehmen und lieben.

Es wachsen auch die Sehnsucht nach Kreativität wie z. B. dem Blumenbinden und die Beziehung zu anderen geistigen Inhalten wie Musik und Kunst. Gärten sind ideal geeignet, um auch schöpferisch gestaltend und künstlerisch tätig zu werden. Manche Gärten sind die reinsten Kunstwerke, in denen man viel Liebe und Hingabe ihrer Besitzer spürt.

So zeigt sich in der 2. Grundmotivation die Spiritualität des Seins vor allem in einer Haltung von Dankbarkeit. Wahrscheinlich ist es genau diese Haltung, aus der heraus es einen Gärtner reut, ein paar selbst gezogene, aber „überflüssige“ Tomaten auf den Kompost zu werfen oder den überreichen Erntesegen der Johannisbeeren den Vögeln zu überlassen. Viel lieber verschenkt er diesen reichen Segen den Naturfreunden, Nachbarn usw. Diese Haltung drückt ein Gefühl tiefer Verbundenheit aus, das in Worten nicht mehr zu fassen ist. Durch die Ernte wird uns eine Fülle an Wert geschenkt, die auch ein Leben-dürfen zum Ausdruck bringt und die wir nur dankbar annehmen können (vgl. (Längle, 2011), S. 26).

Aus dem sich Berühren Lassen und dem innigen Kontakt mit sich und anderem entsteht Lebendigkeit. Jede Erfahrung von Freude und Leid, von Wert und Unwert, von Lust und Unlust trägt zur Grunderfahrung von Leben bei: ob etwas für uns einen Wert darstellt oder nicht, ob wir etwas lieben oder nicht. Diese Erfahrungen sind auch im Garten sehr intensiv spürbar. Es entsteht eine Liebe für das Leben, ein Berührt-Sein vom Wert des Lebens. Der Mensch erlebt ganz intensiv den Grundwert, das Fühlen, dass Leben im Grunde ein Wert ist, der unser individuelles Sein unendlich übersteigt. Das drückt sich vor allem aus in einer Haltung von Dankbarkeit (vgl. (Längle, 2011), S. 26).

Deshalb ist der Garten auch ein wunderbarer Ort für transzendente Erfahrungen. Nicht umsonst möchten viele aus ihrem Garten einen kleinen „Garten Eden“ machen. Für viele ist ihr Garten ein kleines Paradies, in dem die Schöpferkraft, etwas Größeres und Göttliches am besten spürbar ist. So kann auch eine ganz banale Arbeit wie das Jäten einen fast meditativen Charakter gewinnen. Die Verbundenheit zum Braun der Erde und zum Blau des Himmels ist intensiv zu spüren, wenn man mit beiden Beinen auf der Erde steht und über das Blau des Himmels mit seinen weißen Wolken staunt und dankbar ist, Teil dieser großen Schöpfung zu sein. Vielleicht sind das sogar Gefühle, die ein Nicht-Gärtner gar nicht im vollen Umfang nachempfinden kann. Diese Freude über die lockere, krümelige Struktur der Erdoberfläche, die strammen Pflanzen in Reih und Glied, das vorwitzige Dillpflänzchen, das sich selbst einen Platz zum Keimen gesucht hat und sich nun völlig aus der Reihe tanzend dennoch behaupten darf.

In der Erfahrung einer tiefen Verbundenheit im gemeinsamen Erleben von Natur, ihren Geschöpfen, ihrer Lebendigkeit, ihrer Stille und dem Gefühl, gemeinsam Teil des Lebendigen

zu sein, ist eine ontologische Erfahrung zu sehen. Daraus entspringt Naturliebe und Naturverbundenheit, Menschenliebe und Mitmenschlichkeit sowie eine existenzielle Freude am Lebendigen, die uns trägt. Petzold nennt dies Konvivialität. Sie ist gekennzeichnet durch ein soziales Klima wechselseitiger Zuwendung, gegenseitiger Hilfeleistung und Loyalität, eines verbindlichen Engagements und Commitments für das Wohlergehen der Anderen (vgl. (Petzold, 2011 a), S. 325 f):

Bezüglich Gärten hat sich ein historisches Gedächtnis bzgl. Überlieferungen und Bräuche, Volksliedern, Märchen, Sagen u. ä. entwickelt. Schon als Kind lauscht man gespannt den Geschichten unserer Vorfahren. Die vielen Metaphern und eine blumige Bildsprache tragen viel zur Spannung und zum Interesse bei. An dieser Stelle fällt mir das Kinderbuch „Henriette Bimmelbahn“ ein. Henriette bringt die Menschen hinaus aus der Stadt auf eine wunderschöne Wiese, wo man Blumen pflücken kann und glücklich ist. Phytoresonanz, das Zusammenschwingen von Mensch und Natur, ist unbewusst in diesen Geschichten spürbar, die man als Kind am liebsten täglich hören möchte.

Bezüglich der Sinus-Milieu-Studie zur Typisierung der bayrischen Freizeitgärtner kommen in der Grundmotivation „Leben-mögen“ alle 5 Typen vor, verstärkt die Entspannungsorientierten und die Delegierer, aber auch sehr häufig die Natur-Bezogenen. Für die ersten beiden Gruppen ist der Garten eine Oase zum Erholen. Liegestühle und u. a. Gartenmöbel sowie Gartenpools sind hierbei mindestens genauso wichtig wie Gemüse und Pflanzen. Für die Natur-Bezogenen geht es hingegen vorrangig um das Gefühl, eins mit der Natur zu sein und ihre Werte zu realisieren.

3.4 Selbstsein dürfen

*„Zeige mir deinen Garten
und ich sage dir, wer du bist“.
Alfred Austin*

3.4.1 Existenzielle Grundlagen

Beim dritten Baustein der Existenz geht es um die Grundfrage der Person: „Ich bin da – aber darf ich so sein, wie ich bin? Erfahre ich Achtung, Respekt, erhalte ich Wertschätzung?“ Jeder Mensch hat seine eigenen Charakteristika, ist einmalig und unterscheidet sich deshalb vom Anderen. Durch diese Einzigartigkeit ist der Mensch aber vom Anderen getrennt. Dies steht im Gegensatz zur 2. Grundmotivation, in der beim Beieinander die Beziehung zueinander, die Verbundenheit und das Teilen von Wertvollem im Zentrum steht (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 105 f).

Es gehört offenbar zum Wesen der Existenz, dass wir in einem Wechselspiel mit unserer Welt und anderen stehen. Von diesem Außen müssen wir uns abgrenzen und unterscheiden, weil wir unser eigenes Wesen haben. Der Verlust der Autonomie, wie wir es z.B. in

der symbiotischen Beziehung vorfinden, stellt eine große Gefahr für den Menschen dar. Das Wechselspiel zwischen dem angewiesenen Sein und dem sich doch unterscheiden Wollen bildet einen "existentiellen Antagonismus". Es gilt die Waage zu finden zwischen selbstloser Hingabe und selbstbezogener Zurücknahme und Abkapselung, zwischen Äußerlichkeit und Innerlichkeit. Eine Ausgewogenheit der Kräfte ist Voraussetzung, damit eine personal gelebte Existenz möglich wird (vgl. (Längle, 1999), S. 26 f).

Beim Selbstsein-dürfen geht es dabei eher um den Aspekt, dass sich Menschen auch abgrenzen dürfen, für sich einstehen, von Anderen anerkannt, ernst genommen und wertgeschätzt werden. Nur so kann der Mensch ein authentisches Selbst-Sein finden und das Eigene auch leben. Sind die Voraussetzungen gegeben, spürt sich der Mensch selbst als eigenständige Person. Gleichzeitig muss er versuchen, das Selbst-Sein mit anderen in Begegnung zu bringen. Dafür braucht es ein intuitives Spüren, um das jeweils Richtige in einer Situation und das ihr entsprechend Eigene heraus zu finden (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 107 ff und (Längle & Bürgi, 2014), S. 105 und (Längle, 2014 a), S. 79).

Das Eigene kann nur bestehen, wenn es unterschieden und abgegrenzt ist vom Anderen. Das erfordert zwei Schritte:

1. Grenzen ziehen und „Nein“ sagen können zu Anderen
2. Das Eigene finden, das in mir selbst stimmig ist und somit „Ja“ sagen können. Dafür muss dieses „Ja“ bewusst fühlbar gemacht werden.

Somit liegt der Grund für ein Nein nach Außen in einem Ja nach Innen. Bei einer echten Entscheidung sind beide Pole, das innere Ja und das äußere Nein, im Blick. Nur dann ist die Entscheidung frei (vgl. (Längle, 2017), S. 10).

Abgrenzen bedeutet das Markieren des Eigenen. Je mehr Eigenes wir Menschen haben, desto leichter können wir uns abgrenzen. Ein Nein, das aus einem Eintreten für sich selbst heraus entsteht, hat eine Position im Hintergrund. Dadurch kann eine Diskussion entstehen, in der das, worum es geht, diskutiert und vertreten wird. So kann das Miteinander wachsen und ein echter Dialog gelingen (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018) S. 108 f).

Die häufigsten Ängste beim Abgrenzen sind die Angst vor Beziehungsverlust sowie die Angst, den anderen zu verletzen und sich selbst schuldig zu machen bzw. die Angst, selbst verletzt und abgelehnt zu werden. Auch die Angst vor einem Selbstwertverlust spielt hier eine wichtige Rolle, weil man sich davor fürchtet, nicht bestehen zu können, falsch zu liegen, in eine peinliche Situation zu geraten und sich dafür schämen zu müssen. Ein weiterer Grund kann sein, dass man sich selbst nicht im Klaren darüber ist, was das Eigene ist (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 107 und (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 110).

Existenziell betrachtet beginnt die Selbstfindung im Außen, indem man wahrnimmt, wo sich das Eigene im Außen widerspiegelt. Das Finden des Eigenen basiert somit nicht auf Ähnlichkeit, sondern auf Resonanz, dem Mitschwingen des Eigenen im Äußereren. Wichtig ist hierbei das Erleben, wo man beheimatet ist, wo man sich verbunden fühlt und was darin das Eigene ist. Auch Vorbilder sind Resonanzkörper. Ebenso spielt ehrliches Feedback

eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des Eigenseins (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 111 f).

Für ein gutes Miteinander spielen gegenseitige Beachtung, Gerechtigkeit bzw. Respekt sowie Wertschätzung eine zentrale Rolle. Entscheidend ist darüber hinaus, dass sich jeder Mensch diese drei Dinge auch selbst angedeihen lassen muss. Nur wenn der Mensch dies auch selbst von innen her nachvollziehen kann, kann ein solider Selbstwert entstehen. Jeder Mensch muss sich in einem inneren Dialog auch selbst wahrnehmen, indem er eine gewisse Distanz gewinnt, sich ernst nimmt und sich gelten lässt sowie schließlich Stellung bezieht und sich ein Selbsturteil bildet. Menschen mit einem guten Selbstwert vertrauen ihrem Urteil (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 115 ff und (Längle, Bürgi, 2014), S. 116 ff):

1. Beachtung:
Beachten ist ein Dialog, ein Bezug-Nehmen aufeinander. Jeder Mensch braucht die Beachtung des Gegenübers, um die eigene Person sehen und erleben zu können. Beachtung und Gesehen werden beginnt mit dem Erhalten von Aufmerksamkeit. Intensiver wird die Beachtung, wann man von anderen angesehen wird. Gesehen werden unterstützt nicht nur die Individualität, die Einzigartigkeit und die Einmaligkeit der Person, sondern dient auch dem Schutz der Ich-Grenzen. Das ist wichtig, damit die Person nicht übersehen und die nötige Distanz eingehalten wird. Beachtung zu geben bedeutet auch Rücksicht zu nehmen. Und wer Rücksicht nimmt, zollt Respekt.
2. Gerechtigkeit:
Man wird dem anderen gerecht, indem man ihm seine eigenen Überzeugungen, Haltungen, Erfahrungen oder Gefühle zugesteht. Man sieht ihn ohne Bewertung so, wie es seinem Wesen gerecht wird. Jeder Mensch braucht diese gerechte Behandlung durch andere, um „sich selbst“ sein zu können. Für Gerechtigkeit braucht es nicht nur einen verweilenden Blick für den anderen, sondern auch die Beziehungsaufnahme zu seiner Person.
3. Wertschätzung:
Wertschätzung geht über Beachtung und Gerechtigkeit hinaus, weil sie zusätzlich ein Urteil auf der Basis des persönlichen Empfindens enthält. Da ist etwas beim anderen, was gefällt, berührt und persönlich als gut befunden wird. Dadurch kann echte Begegnung stattfinden – im Guten und auch im Schwierigen. Dieses persönliche Urteil ist nämlich keine Aburteilung, sondern eine persönliche Stellungnahme, welche Gefühle, Stimmigkeiten oder Unstimmigkeiten ausgelöst werden. Dadurch erfahren Menschen nicht nur, was andere in ihnen sehen, sondern auch, wie das für sie ist. Erst durch Wertschätzung kann der Selbstwert, d. h. die Wertschätzung für sich selbst, zur Entfaltung kommen. Der Selbstwert ist darin begründet, dass ein Mensch sein Dasein und sein Verhalten als gut ansehen kann.

In der heutigen leistungsorientierten Gesellschaft wird der Spielraum für Menschen immer geringer, täglich mit sich selbst leben zu lernen anstatt zu warten, bis sie perfekt sind. Dieser Entwicklungsprozess ist nämlich nie abgeschlossen (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 115 ff und (Längle, Bürgi, 2014), S. 116 ff).

Die Selbstfindung erfolgt über zwei Wege: über den Anstoß von außen (Identitäten) und über das Innen (Authentizität). In der Mitte steht als integrierende Institution das Ich. Im Kern geht es um die Frage: „Ist es recht, dass ich so bin?“ Wenn der Mensch das mit Ja beantworten kann, eröffnet ihm das einen inneren Raum, der es ihm erlaubt, die eigene Persönlichkeit und Individualität zu leben. Fehlt dieser Raum, entsteht das Problem der „Maske“ und das Bedürfnis, sich zu verstellen. Das Selbstsein hingegen entsteht durch ein Gefühl der Stimmigkeit mit mir. Darin liegt der Keimpunkt der Authentizität, der Stimmigkeit und des unverwechselbaren Echten, das sich in mir einstellt (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 209 f).

Wird ein lebendiges sicheres Erleben der eigenen Person und des eigenen Körpers geschwächt, so erschwert dies auch die Orientierung in der Welt. Daraus resultieren sehr oft konfliktreiche Beziehungen. Zudem sinkt die Fähigkeit, die eigenen Impulse zu steuern und zu integrieren bzw. Affekte auszuhalten. Dadurch schwindet der Selbstwert auf ein sehr geringes Niveau bzw. kann nach einer Kränkung nicht mehr stabilisiert werden. Es entstehen typische Symptome der inneren Leere (vgl. (Kohler, Rauch, & Bachmann, 2012), S. 22).

Wo Individuen aufeinander treffen, kommt es auch zu Grenzverletzungen. Typisch dafür sind Gefühle der Peinlichkeit und der Scham, wenn die schützende Grenze der Person durchbrochen ist. Ein reifes Miteinander erkennt man daran, dass die personalen Aktivitäten Verzeihen und Bereuen möglich sind. Andere wichtige personale Aktivitäten in der 3. Grundmotivation sind Ansehen, Begegnen, Stellung nehmen und Abgrenzen (vgl. (Kolbe, 2018), o. S.).

„Sehen wir die Person als jemanden, der in seinem Ursprung aus einer unbegreiflichen und daher notwendig unbewussten Tiefe und Weite kommt, die selbst unserem eigenen Ich nicht zugänglich ist, dann kann in uns ein Gefühl der Ehrfurcht aufkommen. Ehrfurcht ist die Haltung gegenüber dem Übermächtigen, dem respektvoll zu begegnen ist und das ob seiner Mächtigkeit auch zu „fürchten“ ist. Dieser Aspekt der Person in ihrer eigenen Ursprünglichkeit (die Person hat Bestand in sich und eine eigene Quelle, die in ihr fließt) und in ihrem Eigenwert verleiht ihr Würde. Würde haben bedeutet, Wert aus sich heraus zu haben, aus dem bloßen Faktum des Personseins und der Tatsache, dass dieses nicht von uns gemacht wurde und die Person daher in ihrer Herkunft unantastbar ist“ ((Längle, Bürgi, 2014), S. 120 f).

3.4.2 Selbstsein dürfen beim Gärtnern

Auch bei dieser Grundmotivation kommt der Gartenzaun oder die Hecke ins Spiel. Der Zweck ist auch ein Schutz, aber mit einer etwas anderen Nuance. Bezüglich Selbstseindürfen will man sich eher abgrenzen, das Eigene finden und leben, was in uns stimmig ist. Der Garten ist hierbei ein wunderbarer Platz, den eigenen Geschmack zu verwirklichen und ihn so zu gestalten, wie es zu einem passt. Eine gewisse Abgrenzung ist wichtig, egal ob mit oder ohne Zaun.

Wer träumt nicht davon, seine eigene „Oase“ oder „Insel“ zu haben, wo man sein kann, wie man ist und nicht leisten muss? Ein seliger Ort, an dem Sein vor Leistung kommt.

In diesem Zusammenhang ist es ein Geschenk, mit dem Garten seinen „Garten Eden“, sein kleines Paradies schaffen zu können. Der Garten bietet einen wunderbaren Ort, um Eigenes zu realisieren und seine Pläne und Vorstellungen zu verwirklichen. So macht man einerseits Selbstwirksamkeitserfahrungen und der Garten wird andererseits tatsächlich zu einer kleinen Oase. Man kann hier die Grenzen klar abstecken und „sein Reich“ schaffen. Die Haltung verändert sich ein bisschen. Sie geht etwas weg von der Demut hin zur Bemühung, selbst mehr zum Gestalter und Former zu werden und den Garten nach seinem Bild von Schön zu formen und zu verwirklichen. Dieses Schönheitsideal kann sehr unterschiedlich sein: vom Naturgarten und Naturteich, an dem man am liebsten die Frösche, Libellen u. a. Tiere beobachtet und sich eins mit der Natur fühlt, bis hin zum Designergarten, der entweder selbst oder von einem Profi angelegt wird, damit dieser Garten die beste Visitenkarte nach außen zeigt, die man sich vorstellen kann.

Durch das Schöpferische wird der Gärtner selbst zu einem kleinen Schöpfer. Die Gefahr ist allerdings groß, zu sehr zum Dominator zu werden und über die Natur herrschen zu wollen. Pflanzenschutz im weitesten Sinn gewinnt hier an Bedeutung. Es ist eine Frage der Abgrenzung, wem der Salat gehört: mir oder der Schnecke. Der Gärtner wird somit zum Gestalter, der über das Kreative hinausgeht. Ihm ist es wichtig, dem Garten seinen eigenen Stempel aufzudrücken. Deshalb kann er im Extrem auch kein Unkraut dulden, denn das zerstört seine Vorstellung und sein Idealbild, das er von seinem Garten hat. Wichtig bleiben allerdings auch hier die Ehrfurcht vor der Schöpfung und der Respekt vor dem anderen.

Viele Gärtnerinnen und Gärtner nutzen ihren Garten, um von Anderen gesehen zu werden und Beachtung sowie Wertschätzung zu finden. Als Jurorin von zahlreichen Blumenschmuckwettbewerben staune ich oft nicht wenig, wie viel Mühe und Aufwand manche Gartenbesitzer betreiben, um den perfekten Garten herzeigen zu können und ihn zu ihrem Aushängeschild zu machen. Ähnliches erlebe ich auch bei manchen Gartenbegehungen, wo in einem 100 m²-Garten kein einziges Unkraut zu sehen ist. Schockiert ist dann die eine oder andere Gartenbesitzerin oder mancher Gartenbesitzer, wenn ich etwas ironisch sage: „Dieser Garten hat nur ein kleines Problem. Üblicherweise wächst es am besten, wenn der Boden mit ca. 15 bis 20 % Unkraut bedeckt ist“. Kurzes Schweigen, dann schallendes Gelächter. Dann vielleicht die Gegenbemerkung: „Dann hätte ich mir nicht so viel Stress mit Jäten machen müssen“. Ja, für viele ist der Garten wie eine Visitenkarte. Alles muss ein perfektes Bild abgeben.



Abb. 13: Selbstsein-Dürfen beim Gärtnern

Quelle: Autorin

Wettbewerbe haben in der Hinsicht eine magische Anziehung: den schönsten Garten zu haben, den größten Kürbis oder die höchste Sonnenblume, die prachtvollste Orchidee oder den seltensten Kaktus. Man will gesehen werden und wertgeschätzt werden als Sieger. Manchmal nehmen Gärten in dem Zusammenhang auch ein Statussymbol ein. Der Pool dient vielleicht mindestens so sehr zum Herzeigen wie zur Wellness-Oase. Dieser Wettbewerbsgedanke birgt jedoch die Gefahr eines zu hohen eigenen Anspruches in sich, was in der Folge das Leben-Mögen belasten könnte. Wenn der Mensch zum Sklaven seines Gartens wird, ist das keine gesunde Entwicklung.

Eigenes zu schaffen ist in vielerlei Hinsicht sehr positiv. Wenn man auf einer „kleinen Insel“ zumindest sein Eigenes verwirklichen und eigene Pläne und Vorstellungen umsetzen kann, dann fördert das auch die eigene Gestaltungskraft. Auf einer kleinen und vielleicht seligen Insel kann man erleben, was das Eigene ist und über sich nachdenken. Hier nimmt sich der eine oder andere vielleicht selbst viel intensiver wahr. Gärten können Orte sein, welche die Selbstreflexion, die Selbstwahrnehmung, die Selbstdistanzierung und die Selbsterfahrung stärken und somit zu sich selbst und zum Eigenen führen. Dadurch können sich auch Ressourcen und Potenziale der eigenen Persönlichkeit entfalten. Vielleicht werden Gärten auch zu Orten, an denen wir ganz bewusst zu diesem Eigenen stehen, es selbst gelten lassen können und es selbst wertschätzen. Dadurch kann auch der Selbstwert wachsen, denn der innere Dialog und ein gutes Selbsturteil sind hierfür sehr wichtig. Vielleicht kehrt sogar Seelenruhe ein.

Gartenarbeit kann darüber hinaus die Beziehung zu sich, zum anderen und zur Umwelt verbessern, wie bereits das Kapitel 3.3.2 „Das Leben mögen beim Gärtnern“ aufzeigte. Die Auseinandersetzung mit Pflanzen kann Wege aufzeigen, sich selbst besser zu verstehen. Pflanzen können durch ihren Habitus und ihre Art, wie sie sich ihren Platz erobern, als Vorbild dienen. Die Wirkung ist oft nicht nur körperlich, sondern vor allem auch seelisch-geistig. Dies gilt vor allem für das Betrachten von Pflanzen, die den Eindruck von Stabilität, Sicherheit und Orientierung vermitteln. Zudem zeigen viele Pflanzen ganz klar ihre Vorlieben und Abneigungen, ihren gegenseitigen Schutz, ihr Abwehrverhalten u. ä. All dies kann auch dem Menschen als Vorbild dienen, sein Eigenes zu beachten, zu respektieren und zu leben, seinen Selbstwert zu entwickeln und gleichzeitig in Beziehung zu kommen.



Abb. 14: Selbstsein-Dürfen beim Vergnügen im Garten

Quelle: Autorin

Wichtig ist hierbei, dass wir uns ansprechen und berühren lassen von den Dingen und der Welt. Im Garten, wo ich häufig ungezwungen bin, ist dies teilweise einfacher möglich als an anderen Orten. Dieses Berühren-Lassen ist die Quelle unserer Lebendigkeit, ist der Ursprung der Lebenskraft, des Sich-selber-Werdens. Ohne dieses Berühren-Lassen werden wir nicht gesättigt vom Leben, auch wenn wir noch so viel leisten und uns hingeben. Wir können einerseits nicht richtig genießen und uns nicht freuen, andererseits können wir auch nicht richtig leiden und trauern. Es ist wichtig, die Welt in uns hinein zu lassen, selbst wenn es weh tut. Wenn ich den Schmerz nicht spüre, verändere ich auch nichts. Dadurch verpasse ich vielleicht das Leben, weil ich es draußen halte. Deshalb stelle ich mich gegen das Leben, wenn ich mich gegen meine Gefühle stelle. Gefühle gehören zu uns. Sie sind

ein Teil unserer Identität. Nur in einer Grundhaltung der Offenheit kann ich mich selbst ernst nehmen. Damit öffne ich auch das Tor zu meiner Ursprünglichkeit, zu meinem Echtsein und zur Tiefe, die mir aus einer Unbewusstheit entgegenkommt. Die Ursprünglichkeit kann ich nicht machen. Ich kann nur aus ihr schöpfen, sie achten und mich ihr anvertrauen. Dies eröffnet mir den Weg zur Authentizität (vgl. (Längle, 1999), S. 26 ff).

Die meisten Wesen in meinem Garten sind stumm. Dennoch reden sie mit mir. Sie zeigen mir an, wie es ihnen geht. Ob sie Durst haben oder Hunger oder gerade voller Lebenslust strotzen. Sie sind auch treu, denn sie laufen nicht weg, weichen nicht aus. Sie sind hier und halten mich als Gärtner aus. Sie antworten, sie reagieren auf meine Behandlung, ob es nun das Gießen, das Düngen oder der Rückschnitt ist. Und sie haben in ihrem So-Sein Rückgrat. Sie lassen sich nicht manipulieren, dressieren oder verführen. Das kann uns auch als Vorbild dienen.

Menschen mit einem guten Selbstbezug und einem positiven Selbstwert fällt es in der Folge leichter, auch Anderen Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung angedeihen zu lassen. Das stärkt wiederum die Beziehungsfähigkeit und den Dialog.

Die Beziehungsfähigkeit zu sich und zu anderen zeigt, dass der Mensch nach außen gerichtet ist, gleichzeitig aber das innere Bei-sich-sein, eine innere Tiefe, seine Intimität, bewahrt. Der tiefste Punkt von Spiritualität in der dritten Grundmotivation kommt uns in dem entgegen, was die Würde des Menschen ausmacht. Würde haben heißt, Wert aus sich heraus zu haben, unabhängig von jeder Leistung. Dieser Wert entsteht aus dem bloßen Faktum des Personseins und dem Umstand, dass dieses nicht von uns gemacht wurde. Aus diesem Grund ist die Würde des Menschen unantastbar. Diese Würde lässt sich auch auf die Freiheit beziehen, die dem Wesen des Menschen entspricht. Somit ist Würde in einer dreifachen Autonomie begründet: in der Veranlagung für Entscheidungsautonomie, in sittlicher Autonomie und in kreativer Autonomie – somit in der Freiheit, im Gewissen (Verantwortung) und in der Neuschaffung von Werten und Sinn. Achtsamer Respekt ist eine Haltung, welche akzeptiert, dass wir letztendlich nicht wissen, woher die Größe und Freiheit kommt. Aus dieser Haltung heraus entspringt das Gefühl von Ehrfurcht (vgl. (Längle, 2011), S. 27).

Von der Sinus-Milieu Studie der bayrischen Gartenakademie 2016 bis 2017 würden von den 5 Typen von Freizeitgärtnern in diese Grundmotivation vor allem die Naturverbundenen und die Gestalter passen. Für die Naturverbundenen hat die Achtung vor jedem Geschöpf und seinem Eigensein einen sehr hohen Stellenwert. Die Gestalter hingegen genießen es, selbst schöpferisch tätig zu sein und die Welt ein bisschen nach dem eigenen Willen zu formen. Für beide spielt das „Selbstsein dürfen“ eine zentrale Rolle, jedoch mit unterschiedlicher Ausprägung.

3.5 Sinnvoll leben

*„Ein ganzes Jahr wartet man,
bis ein Weizenkorn zur Ähre wird.
Und wie viel Geduld braucht es,
bis man Äpfel eines Baumes pflückt,
den man gepflanzt hat“.
Franz von Sales*

3.5.1 Existenzielle Grundlagen

Beim vierten Lebensthema geht es um die Sinnfrage der Existenz. „Ich bin hier – aber was soll damit werden? Was soll ich heute tun, damit mein Leben zu einem sinnvollen Ganzen wird? In welchen großen Zusammenhängen sehe und verstehe ich mich (bis ins Religiöse)? Wofür lebe ich?“ Die Sinnfrage basiert auf der Grundlage der anderen drei Lebensthemen: Ich kann sein und fühle mich sicher, habe Wertbezüge und mag leben, habe einen Zugang zu mir als Person (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 122).

Für ein erfülltes Leben genügt es nicht, einfach nur da zu sein und sich gefunden zu haben. Das Leben findet immer in größeren Bezügen statt und es geht darum, in der Hingabe an eine gemeinsame Zukunft tätig zu werden. Es liegt in der Natur des Menschen, dass er sich in einem größeren Zusammenhang eingebettet sehen will, einem Kontext, für den es sich lohnt zu leben. Der Mensch möchte fruchtbar werden und Sinn stiften (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 127 ff und (Längle, 2007), S. 127).

Alles verändert sich in dieser Welt, nichts hat Kontinuität. Veränderung ist das Grundprinzip des Daseins, des Lebens, der Existenz. Deshalb steht auch der Mensch in einem kontinuierlichen Fließen, einer Entwicklung, einem Werden und Vergehen. Der Mensch verändert sich laufend, entwickelt sich und ist ein ständig Werdender. Der Mensch steht kontinuierlich vor der Möglichkeit und der Aufgabe, in diesen Prozess einzugreifen, damit aus Veränderung wertvolle Entwicklung werden kann. Jede Situation wird somit zur Anfrage an den Menschen, der auf diese Anfrage antworten soll. Die existenzielle Frage in der Dimension des Werdens lautet: „Es gibt mich – aber wozu ist mein Leben gut?“ (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 122 f).

Dieses Prinzip trifft nicht nur biologisch zu, sondern auch geistig. Es ist für Menschen wichtig zu erleben, dass durch sie etwas Gutes in dieser Welt entsteht. Diese Erfahrung ist nicht nur Befriedigung, sondern viel mehr Erfüllung. Menschen spüren, dass es im Leben um mehr als sie selbst geht. Bei dieser Hingabe geht es mehr um andere und anderes. Die Erfüllung wirkt wiederum zurück auf den Selbstwert und den Lebensweg des Menschen (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 131 f).

Die existenzielle Frage nach dem Sinn und dem Sollen führt zu einer existenziellen Wende: „Was sind die Fragen, die das Leben und die Welt an mich stellt? Gehöre ich nicht auch ein

wenig der Welt und ist das nicht auch zu bedenken bei der Frage, wofür ich lebe?“ (vgl. (Längle, 2014), S. 7).

Erst durch eine dialogische Kommunikation kann der Mensch in einen existenziell sinnvollen Austausch mit dem Leben treten. „Mensch sein heißt In-Frage-Stehen – Leben bedeutet Antwort geben!“ (Längle & al., 1988), S. 10.

Existenziell gesehen stehen wir immer diesen Fragen gegenüber, weil wir frei sind, Stellung beziehen müssen und Entscheidende sind. Lassen wir die Anfragen nicht an uns heran und sehen wir nur unsere eigenen Forderungen, Wünsche, Pläne und Ziele, flüchten wir vor der eigenen Wirklichkeit und sind nicht wirklich auf die Welt gekommen (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 129). Darin liegt die Würde einer Person, indem sie – kraft ihrer Freiheit – täglich aufs Neue ihre Wahl trifft und sich für Gestaltungsmöglichkeiten entscheidet (vgl. (Johner & al., 2010), S. 28).

Vor jedem Handeln steht die Frage: „Soll ich jetzt oder soll ich nicht?“ Eine Antwort ist nur möglich, wenn die Situation mit einbezogen wird, in der sich der Mensch befindet. Weil der Mensch frei ist, kann er nun das Angebot der Situation mit seinem Gewissen abstimmen, das Sollen an sich heranlassen und es zum Eigenen machen. Existenzielles Handeln ist nur möglich, wenn gleichzeitig beides da ist: ein guter Selbstbezug und ein Bezug zu einem größeren Zusammenhang. Das Wort „Be-Ruf“ bringt dies schön zum Ausdruck: einem Ap-pell, einer Berufung folgen (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 127).

Sinnangebote sind wie eine existenzielle Bringschuld. Sie sind nicht nur ein Angebot, sondern auch eine Aufforderung, deren Nicht-Erfüllung zu einem Gefühl der Leere, zu Sinnlosigkeit führt, wenn der Mensch erkennt, sich und dem Gesollten nicht nach zu kommen. Die Sinnfrage stellt sich meist bei „Brüchen“ im Leben, bei Scheitern, Misserfolgen, Krankheit, Verlust, Pensionsschock u. ä. bzw. wenn man das Gefühl hat, dass es nichts bringt, so weiter zu machen. Sinnzweifel kommen aber auch dann auf, wenn wir fühlen, dass wir auf dem falschen Weg sind (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 128). Das Sinnvolle an der Sinnfrage ist jedoch, dass sie den Menschen nie auslässt. Der Mensch ist immer subjektiv und persönlich gefragt. Das ist der Sinn von Sinn (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 145).

Sinn liegt nach Viktor Frankl draußen in der Welt und kann nicht ohne Bezugnahme zur Welt gefunden werden. Der Mensch ist der Befragte. Das Leben selbst stellt die Fragen. Der Mensch hat dem Leben zu antworten, das Leben zu ver-antworten (vgl. (Frankl V. , 1982), S. 57 und 72). Sinn ist nicht einfach „da“. Er zeigt sich wie ein Weg, den wir aufspüren und für den wir uns entscheiden müssen (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 146).

Was es braucht, um eine „gute“ Antwort geben zu können (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 132):

- Die Frage muss verstanden werden
- Gutes Hinhören, Hinschauen und ein Sich-Öffnen als phänomenologische Haltung
- Antwortgeben-Wollen

- Der Mensch muss in Schwingung kommen und den Wert fühlen können
- Handlungsrolle, welche die eigene Aktivität herausfordert
- Werte-Flexibilität:
Manche Sinnlosigkeit entsteht durch eine Wertefixierung, weil der Mensch nicht von seinen vorgestellten Werten lassen kann.

Sinn wie auch Wert kann man nicht „machen“. Es ist wie bei der Liebe. Man kann sie nur wahrnehmen (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 146 f).

Beim Begriff Sinn unterscheidet man zwischen ontologischem Sinn und existenziellem Sinn.

Die ontologische Sinnfrage ist die Frage nach dem Sinn von dem, was ist und wofür es geschaffen ist. Sie ist deshalb die Frage nach dem Sinn vom Sein. Psychologisch hat jeder Mensch zur ontologischen Sinnfrage einen Glauben. Entweder er glaubt an nichts oder an einen Gott oder dass er in dieser Frage nichts tun kann (Agnostiker) (vgl. (Längle, 2014), S. 92 ff).

Hingegen umfasst der existenzielle Sinn den Sinn von dem, was durch einen selbst werden soll. Es ist daher die Frage nach dem Sinn meines Handelns. Der existenzielle Sinn ist im Gegensatz zum ontologischen Sinn nicht vorgegeben. Er entsteht erst durch uns Menschen, wenn wir auf die Frage einer Situation eine Antwort geben, die sinnvoll ist. Somit wird der existenzielle Sinn definiert als die wertvollste Möglichkeit in einer Situation. Der existenzielle Sinn aktiviert eine Person und löst ein Handeln aus (vgl. (Längle, 2014), S. 95).

Der existenzielle Sinn umfasst vier fundamentale Aspekte (vgl. (Längle, 2014), S. 95 f):

1. Realität mit ihren Möglichkeiten in einer konkreten Situation
2. Wert
3. Übereinstimmung mit dem eigenen Wichtigen – Entscheidung über die Möglichkeiten
4. Übergeordneter Zusammenhang: „wertvollste“ Möglichkeit durch das Erfassen des besten Wertes der Situation.

3.5.2 Sinnerfahrung beim Gärtnern

Johner, Längle & Bürgi schreiben, dass es für ein erfülltes Leben nicht genügt, einfach nur da zu sein und sich gefunden zu haben. Das Leben findet immer in größeren Bezügen statt und es geht darum, in der Hingabe an eine gemeinsame Zukunft tätig zu werden. Es liegt in der Natur des Menschen, dass er sich eingebettet sehen will in einem größeren Zusammenhang, in einem Kontext, für den es sich lohnt zu leben. Der Mensch möchte fruchtbar werden (vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 127 ff).

Wie könnte man dieses Bild schöner präsentieren als in einem Garten, in dem Keimen, Wachsen und Fruchten zentral präsent sind. Menschen genießen hier dieses schöpferische Tun und kommen gleichzeitig in engen Kontakt mit Erlebniswerten und Einstellungswerten.

Nachfolgend einige Beispiele:

- Anbau von gesundem Gemüse, Kräutern, Obst, Beeren für die eigene Familie
- Schaffen eines Gartens zur Freude und Erholung
- Gärtnern mit Kindern, deren Neugier und Freude ansteckend ist
- Säen, Pflanzen, Pflegen und Ernten
- Kompostieren
- Sorten züchten und Samen gewinnen
- Für den Sortenerhaltungsverein „Arche Noah“ alte Sorten und Spezialitäten anbauen und erhalten
- Schulprojekte mit Kindern durchführen
- Hochstämme setzen und erhalten
- Zwiebelblumen im Herbst in die Erde stecken und sich auf das Frühjahr freuen, wenn sie austreiben und blühen
- Im Frühling Kartoffeln legen und im Sommer ernten
- Pflanzen und Bäume pflegen und schützen
- Dill säen, damit der Schwalbenschwanz seine Eier darauf ablegen kann
- Verwerten, Konservieren und Veredeln
- Sich an einem Gemeinschaftsgarten beteiligen
- ...

Diese Liste könnte fast endlos fortgesetzt werden. Der Garten ist ein idealer Ort, um mit Werten und Sinn in Berührung zu kommen.

Vor allem Bäume sind in allen Zeiten und in allen Religionen zu mythologischer Bedeutung gekommen - es sei nur an den „Baum der Erkenntnis“ erinnert oder die Welt-Esche Yggdrasil in der germanischen Mythologie. Auch in neuerer Zeit wurden viele Ereignisse rund um

Bäume und Früchte zu Legenden - so der unter dem Apfelbaum sitzende Isaac Newton. Auch von Martin Luther sind zahlreiche „Baumlegenden“ bekannt, weil er sich in seiner freien Zeit gern in Gärten aufhielt und sich an Bäumen und Blumen erfreute. Als berühmtester Spruch wird Martin Luther in den Mund gelegt: "Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute ein Apfelbäumchen pflanzen". Gärtner leben immer auf Zukunft hin.

Ein Gärtner lässt sich immer auf ein Wagnis ein. Beim Pflanzen eines Hochstammes muss er 10 Jahre warten, bevor sich vielleicht die erste Frucht zeigt. Dennoch ist er überzeugt, dass diese Handlung Sinn macht, selbst wenn er diese erste Frucht nicht mehr selbst ernten kann. Er wird in den 10 Jahren alles tun, damit es diesem Bäumchen gut geht. Er wird es pflegen, düngen und versuchen, es vor Mäusefraß zu schützen.



Abb. 15: Sinnerfahrung beim Gärtnern

Quelle: Autorin

Bei Spindelbäumen wird er das Bäumchen vielleicht sogar vor Frost schützen, damit die Ernte nicht erfriert. Was ihn antreibt, ist die Fürsorge und Hoffnung. Für ein erfülltes Leben reicht es nicht, sein zu können, sich sicher zu fühlen, Wertbezüge zu haben und leben zu mögen und einen Zugang zu sich als Person zu finden. Nein, der Mensch möchte erleben, dass durch ihn etwas Gutes in dieser Welt entsteht. Er möchte für die Zukunft Wertvolles schaffen und vielleicht sogar Sinngemeinschaften bilden. Deshalb übt er sich in Vorausschau und Fürsorge, deckt seinen geliebten Marillenbaum mit Wolledecken ab, damit die Blüten den Frost überstehen. Wenn es klappt, freut er sich wie ein Kind. Misslingt es, wird er das nächste Mal zusätzlich zur Wolledecke noch Vlies oder Leintücher verwenden.

Existenziell leben heißt, offen zu sein für die täglichen Anfragen, Stellung zu beziehen und ein Handelnder zu werden. Alles verändert sich in dieser Welt, nichts hat Bestand. Veränderung ist das Grundprinzip des Lebens. Im Garten sieht man diese Veränderung täglich beim Wachsen und Reifen. Bei den Stangenbohnen kann man direkt zusehen. Auch der Mensch steht in einer kontinuierlichen Entwicklung, einem Werden und Vergehen. Er verändert sich laufend, entwickelt sich und ist ein ständig werdender. Täglich steht er vor der Möglichkeit und der Aufgabe, in diesen Prozess einzugreifen, damit aus Veränderung wertvolle Entwicklung wird. Dann bekommt er eine Antwort auf die Frage, wofür sein Leben gut ist.

Viele Gleichnisse greifen genau auf dieses Bild zurück. Man denke nur an das Gleichnis vom Weizenkorn, das sterben muss, um Frucht zu bringen. Dann bringt es sogar reiche Frucht. Wie wäre es, wenn sich das Weizenkorn in der Scheune versteckte, wenn es vermeintlich nicht sterben möchte. Es hätte vielleicht sich selbst gefunden, aber es wäre nicht fruchtbar und zu Brot geworden. Es hätte nie Leben und Kraft schenken können.

Ähnlich ginge es einer Sonnenblume, die ihren Nektar nicht hergeben möchte. Sie würde die Bienen nicht naschen lassen, nach einiger Zeit verwelken und absterben. Sie würde aber in der Folge keine Frucht und keinen Samen tragen. Hätte ihr Leben dann einen Sinn gehabt?



Abb. 16: Ernten – die Lieblingsbeschäftigung der Hobbygärtner Quelle: Autorin

Existieren bedeutet Teilhaben am Sein und ist somit Seinsverdichtung und Seinsvermittlung. Das Sein kann einmal mehr im Außen und ein anderes Mal mehr im Innen entstehen. Um in eine gute Existenz zu kommen, muss sich der Mensch auf das Sein einlassen und das eigene Sein mit anderem Sein verknüpfen. Isoliert funktioniert das nicht. Das Einlassen wird als existenzieller Sinn erlebt, der sich in der Welt durch Erleben, Haltungen und Schaf-

fen zeigt. Wichtig dabei ist, dass Innen- und Außenbezug zu einem größeren Horizont verschränkt werden. Sinn entsteht, wenn die eigene innere Tiefe (Intimität) in den äußeren Horizonten eingebunden wird. Umgekehrt ergibt sich Sinn auch durch die Aufweitung des Gegebenen in eine geistige Realität hinein. Existenzielle Sinnsuche kann somit als Hebung des tiefen, alles zusammenbindenden Geistigen in den Alltag verstanden werden. Man könnte dies auch verstehen als Suche nach dem „Logos“ der Situation, dem „Wort“ der Situation, somit der Geistigkeit der Situation, dem Kontext-Lesen. Daher besteht die Spiritualität des Seins in der 4. Grundmotivation in der Haltung des Glaubens, einer tiefen Erfahrung des Daseins in seinem Umfasstsein und seiner Geborgenheit, indem man sich in etwas Unfasslichem aufgehoben fühlt. Für viele ist das eine zutiefst religiöse Erfahrung. Sich auf diesen ontologischen Sinn einzulassen, führt zu einer Grundgeborgenheit (vgl. (Längle, 2011), S. 25 f).

Viele Gärtner haben aus dieser Haltung heraus eine innige Verbindung zu den Kreisläufen der Natur und zu den Jahreszeiten. Sie planen voraus, sie säen, pflegen, ernten und ruhen im Winter. Nachhaltigkeit und Umweltschutz ist ihnen wichtig, denn sie möchten mit der Natur und nicht gegen sie leben. Sie sehen sich als Angefragte und möchten sinnvoll und mit ruhigem Gewissen antworten. Sehr häufig praktizieren sie deshalb eine biologische Anbauweise. Sie haben große Achtung vor der Schöpfung und denken in Kreisläufen. Sie sind nicht auf kurzfristigen Profit aus, denn sie haben gelernt, dass sich das sehr schnell rächen kann und sie sich lieber eingebettet fühlen in einen Horizont des Kontextes, dem Erahnen eines größeren Zusammenhangs und der Geborgenheit des Daseins. So lautet eine alte Bauernregel: „Der dümmste Bauer hat die größten Kartoffeln“. Wer früher nicht Mehrfelderwirtschaft und Fruchtfolge betrieb und zu viel düngte, hatte zwar große Kartoffeln, die aber im Lager nicht hielten und verfaulten.

Menschen werden zu kleinen Schöpfern und entwickeln eine gute Wahrnehmung für die Natur und ihre Kreisläufe. Manchmal setzen sie Hilfsmittel wie Düngemittel oder Nützlinge ein, um ihre Pflanzen zu unterstützen. Sie haben ein klares Ziel vor Augen, das sie erreichen möchten. Hierfür braucht es ein gutes Hinschauen, ein Sich-Öffnen, ein Riechen, ein Gespür für die richtige Luftfeuchte u. ä. als phänomenologische Haltung. Es sind wieder alle Sinne gefragt, um herauszufinden, wie es den Pflänzchen geht. Da sie nicht reden können und der Gärtner trotzdem kommunizieren will, muss er sich auf die restlichen Sinne verlassen. Wer das gut kann, hat im Volksmund einen „grünen Daumen“.

Die Dimension des Werdens trifft nicht nur biologisch zu, sondern auch geistig. Es ist wichtig für Menschen zu erleben, dass durch sie etwas Gutes in dieser Welt entsteht. Diese Erfahrung ist nicht nur Befriedigung, sondern viel mehr Erfüllung. Deshalb sehen viele Menschen im Gärtnern keinen Beruf, sondern eine Berufung. Sie spüren, dass es im Leben um mehr geht als um sie selbst. Statt Hergebe ohne Sinn streben sie nach Hingabe und Erfüllung.

Gärtner akzeptieren in der Regel die Kreisläufe der Natur vom Keimen, dem Geborenwerden bis zum Sterben. Vielleicht hilft ihnen dieses natürliche Bild auch selbst, besser loslassen zu können. In der Natur ist es ganz natürlich, dass nichts ewig lebt. Aber die Natur strebt danach, Samen und Spuren zu hinterlassen. Wenn auch wir die Möglichkeit nutzen, fruchtbar zu werden, werden die Spuren nicht ausbleiben.

DIE EXISTENZIELLE BEDEUTUNG VON GARTENARBEIT

Viele Gärtner sind überzeugt vom Sinnhaften. Deshalb bilden sie sehr häufig Singgemeinschaften wie z. B. Obst- und Gartenbauvereine, die zu den Vereinen mit der größten Mitgliederzahl in Österreich zählen. Oder sie tun sich als Rosenzüchter, Orchideenliebhaber u. ä. zusammen.

Neben dem existenziellen Sinn ist es in der Natur auch naheliegend, sich mit dem ontologischen Sinn auseinander zu setzen. Manchmal erlebt man sich sehr intensiv zwischen Himmel und Erde. Wofür ist die Welt geschaffen? Was ist der Sinn vom Sein? Viele Gärtner empfinden sich in der Frage als gläubig. Das Bild vom „Garten Eden“ ist ein Bild, das vielen Kraft und Hoffnung gibt.



Abb. 17: Ehrfurcht vor der Schöpfung

Quelle: Helmut Hohengartner

3.6 Faktizität – Wert – Identität – Sinn

Ein Hauch von Frühling

*Zwar zischt noch ein eisiger Wind
und der Schnee ist noch relativ nah,
aber die Vorboten des Frühlings sind unübersehbar.*

*Die ersten Krokusse blühen.
Auch die Schneeglöckchen und Leberblümchen
treten ihren Siegeszug an.*

*Die Vögel zwitschern in den Bäumen
und die Bussarde gehen auf Hochzeitsflug.
Die Nachbarn sind endlich wieder im Garten zu sehen.*

*Gott sei Dank!
Es wird Frühling.
Ein neues Lebensgefühl.*

*Es riecht nach Erde und frischem Leben.
Die warme Sonne tut wohl auf der Haut.
Die bunten Farben erquicken die Augen.*

*Jetzt kann man wieder auf dem Bänkchen sitzen,
die Augen schließen und
die Regenbogenfarben in sich aufsaugen.*

*Jetzt macht das Radeln wieder Spaß.
Die Kinder entdecken die Schaukel
und den Sandkasten neu.*

*Frühling – ein Sieg des Lebens.
Willkommen!*

(Autorin, 2003)

In den vorigen Kapiteln wurden die vier Grundmotivationen oder Lebensthemen vorgestellt. Die Autorin hat zudem versucht, das Gärtnern diesen vier Lebensthemen zu zuordnen. Allerdings zeigt das Leben, dass diese vier Themen nicht isoliert betrachtet werden können, sondern zusammengehören. Damit Leben gelingen kann, müssen alle vier Themen im Focus stehen.

Wahrscheinlich ist es wie bei der Liebe. Vorschnell würde man sie der 2. Grundmotivation, dem Mögen, zuordnen. Liebe, die nur das 2. Lebensthema umfasst, ist aber noch nicht Liebe. Denn Liebe enthält alle 4 Grundmotivationen, ganz besonders Respekt und Wertschätzung, aber auch Annehmen und Sinnerleben im Miteinander.

Ähnlich ist es beim Gärtnern. Auch dieses wird alle vier Lebensthemen ansprechen, wenn man es ganz fassen will. Wahrscheinlich muss das so sein, weil es ja um Leben geht. Und Leben umfasst immer alle Aspekte.

Wenn die Autorin sich passende Gärtnerprojekte zurückdenkt, die alle vier Themen gleichermaßen abbilden, dann fallen ihr u. a. folgende Gemeinschaftsprojekte ein.

Da taucht als erstes das „Obsten“ auf. Darunter versteht man in Vorarlberg das Obstpressen. In einer Gärtnerei aufgewachsen, saßen bei uns aus Tradition immer auch einige Lehrlinge und Gärtner mit am Tisch. Wir hatten folglich einen großen Bedarf an Nahrungsmitteln und Getränken. Wir stellten selbst Gärmost und Süßmost aus Äpfeln her. Deshalb war das Obsten eine Großaktion, denn wir produzierten ca. 500 Liter Gärmost und ca. 800 Liter Süßmost. Die Obstkampagne startete mit dem Auflesen der Äpfel. Dann folgten u. a. das Pressen, das Vorbereiten und Befüllen der Fässer, das Waschen der Glasballons und Flaschen sowie schlussendlich das Sterilisieren des Süßmostes im 20 Liter-Glasballon und teilweise das Umfüllen in 2 Liter-Flaschen. Das Obsten war viel Arbeit. Deshalb war jede Hand wichtig. Jeder hatte seinen Platz, vom Kind bis zum Erwachsenen. Allen war klar: Die Arbeiten sind wichtig und machen Sinn, denn jeder freute sich das ganze Jahr über diese guten Getränke. Je nach Alter und Können wurde ein passender Platz zugewiesen. Dabei wurden auch die Eigenheiten berücksichtigt, so gut es ging. In der Gemeinschaft machte die Arbeit Spaß. Jeder musste sich auch bezüglich Hygiene bemühen, denn unsauberes Arbeiten bedeutete vielleicht den Verlust des guten Apfelsaftes, wenn er nicht steril blieb. Das galt genauso für das Waschen der Flaschen wie für das Sterilisieren und Abfüllen. Die Regeln mussten genauestens befolgt werden. Meist geschah diese Aktion um den Staatsfeiertag. Es murrte keiner, wenn auch am Feiertag mitgeholfen werden musste. Nein, es war ein super Gefühl, bei so was Großem beteiligt zu sein, Teil eines großen Ganzen zu sein. An den ersten Schluck Süßmost kann ich mich noch heute erinnern. Und an die Vorfreude auf den Süßmost, der nicht sterilisiert wurde und nach ein paar Tagen schon einen leichten Stich vom Vergären hatte. Der perlte schon ein bisschen wie Sturm und schmeckte besonders gut.

Nimmt die Autorin diese Kampagne auseinander, zeigen sich ganz klar alle 4 Lebensthemen.

Ähnlich verhält es bei einem zweiten Gartenprojekt, unserem Äckerle. Das ist ein kleiner umzäunter Acker, der am Ortsrand von Klaus mitten im Rheintal liegt. Meine Mutter, meine Schwester Claudia und ich pflegten diesen kleinen Acker, auf dem wir die „gröberen“ Gemüsearten anbauten (das Feingemüse wuchs zu Hause im Hausgarten). Dieses Äckerle liegt an einem wunderschönen Ort, von dem aus man die ganzen Bergdörfer des Vorderlandes von Fraxern bis Übersaxen sehen kann. Damals war es dort wunderbar ruhig.

Rundum wuchsen schöne majestätische Obstbäume. Heute ist leider die Industrie fast bis zum Acker herangewachsen. Aber noch immer ist das Äckerle einer meiner Lieblingsplätze, obwohl ich oft Monate nicht dort bin. Für uns Frauen war es ein super Gefühl, dass man uns dieses Projekt zutraute. Wir setzten und pflegten Gemüsearten wie Lauch, Sellerie, Kraut, Sprossenkohl u. ä. Drohte das Unkraut zu wuchern, organisierte mein Vater eine Jät-Kampagne mit den Lehrlingen aus der Gärtnerei, die auch an unserem Tisch mit aßen. War es zu trocken, fuhr mein Vater mit dem Traktor samt Wasserfass aus. So kann ich mich an keine einzige Missernte erinnern. Manchmal fahren wir abends dorthin, um Gemüse für ein paar Tage zu ernten und nach Hause zu nehmen. Jedes Mal war es ein super Gefühl, einen so reichen Erntesegen einfahren zu können. Gleichzeitig kann ich mich an sehr viel Dankbarkeit und Ehrfurcht vor der Schöpfung erinnern. Und an mein Staunen, dass aus so einem kleinen Pflänzchen so was Beeindruckendes wachsen kann. Wunderschön war auch dieses Gemeinschaftserlebnis mit meiner Mutter und meiner Schwester. Wir waren uns selten so nach wie in diesem Äckerle.

Auch bei diesem Projekt sehe ich in der spirituellen Tiefe Bestandteile aller vier Grundmotivationen.

Zuletzt eine dritte Geschichte:

Während meines Studiums der Gartenbauwissenschaften an der TU München-Weihenstephan ärgerten wir uns sehr darüber, weil wir keine Möglichkeit zum praktischen Gärtnern hatten, denn nur einzelne meiner Freunde besaßen einen eigenen kleinen Garten. Wir wollten aber auch im Studium unser eigenes Gemüse anbauen und verwerten. Die Universität besaß hingegen Land ohne Ende. Deshalb waren wir lästig, bis uns die Universität Land für einen Schrebergarten verpachtete. Das Land lag mitten in einer riesigen Grünlandfläche, nicht unweit von einem kleinen Weiher. Deshalb waren wir etwas erstaunt, als für uns sogar ein Brunnen geschlagen wurde, damit wir Wasser zum Gießen hatten. Der Garten bestand aus ca. 20 Parzellen mit ca. 20 bis 40 m². Schon damals war ich überrascht und beeindruckt, wie unterschiedlich Gartenflächen ausfallen können. Jede Parzelle war komplett anders, genauso wie ihre Besitzer. Die meisten Studenten gärtnernten gegen Abend, sodass man zu dieser Zeit immer andere antraf. Es wurde fachgesimpelt, gesät, gepflanzt, gepflegt und geerntet. Nach getaner Arbeit saßen wir oft zusammen und plauderten. Am Rand des Schrebergartens war Rasen, auf dem man gut sitzen konnte. Es entstand eine Gemeinschaft, wie ich sie nur noch selten in meinem Leben erleben durfte.

Auch bei diesem Projekt zeigen sich alle 4 Grundmotivationen. Als Singgemeinschaft von ähnlichen Werten getragen wurde Neues gewagt und gelernt. Es zeigte sich eine erstaunliche Verbundenheit und Hilfsbereitschaft. Trotz allem Gemeinsamen wurde das Individuelle geachtet und wertgeschätzt. Die Gärten und GärtnerInnen wurden angenommen und geschätzt, wie sie waren. Niemand wurde verbogen. Ehrfurcht vor der Würde des Menschen wurde gepflegt.

Bei all diesen drei Projekten zeigen sich Elemente, die auch im Alltag und beispielsweise beim existenziellen Leadership wichtig sind, mit dem sich die Autorin auch intensiv beschäftigt:

- Nebeneinander (1. Grundmotivation):
das Entwickeln von guten Nachbarschaften unter dem Motto
„Leben und leben lassen“
- Beieinander (2. Grundmotivation):
Gutes erleben und Werte pflegen

DIE EXISTENZIELLE BEDEUTUNG VON GARTENARBEIT

- Miteinander (3. Grundmotivation):
die Kunst, sich selbst zu sein sowie Begegnung auf Augenhöhe, um andere zu sehen, ihnen gerecht zu werden und sie zu wertschätzen.
 - Füreinander (4. Grundmotivation):
das Entwickeln von Sinngemeinschaften
- vgl. (Johner, Bürgi & Längle, 2018), S. 69 ff

Für die Autorin zeigt sich, dass Gärtnern das Potenzial hat, alle vier Grundmotivationen anzusprechen. Längle und Bürgi beschreiben in ihrem Buch „Existenzielles Coaching“, dass ein erfülltes Leben auf vier personalen Aktivitäten beruht, die sich auf die vier Grundmotivationen bzw. vier existenziellen Dimensionen beziehen. Sie stellen hierfür folgende Übersicht dar:

Tab. 1: Erfülltes Leben basiert auf vier personalen Grundaktivitäten, die sich auf die vier existenziellen Dimensionen beziehen

<u>Faktizität</u>	<u>Wert</u>	<u>Identität</u>	<u>Sinn</u>
Horizont des Möglichen	Horizont des Lebens	Horizont der moralischen Vertretbarkeit	Horizont des Kontexts
←			→
Annehmen des Gegebenen nimmt Bezug zur Realität (Wahrheit)	sich zuwenden zu dem, was wertvoll ist nimmt Bezug zu dem, was lebensrelevant ist	ansehen und respektieren, was das Eigene ist nimmt Bezug zu dem, wofür man eintreten will	sich in Übereinstimmung bringen mit dem, was werden soll nimmt Bezug zur Anfrage der Situation
Ich kann	Ich mag	Ich darf	Ich soll

Quelle: (Längle, Bürgi, 2014), S. 143 (leicht modifiziert)

Ganzheitliches Wollen:

Interessant erscheint in diesem Zusammenhang auch der Unterschied zwischen Wünschen und Hingabe, der ein ganzheitliches Wollen zugrunde liegt. Längle und Bürgi beschreiben dies wie folgt:

Tab. 2: Der Unterschied zwischen Wünschen und ganzheitlichem Wollen

Charakteristikum	Wünschen	Ganzheitliches Wollen
Wertbezug	Wert → Ich	Ich ← Wert
Vollzug	Passiv: empfangend, ich will es bekommen, risikolos, kein persönlicher Einsatz	Aktiv: Einsatzbereit, bereit, ein Risiko auf sich zu nehmen, die Konsequenzen zu tragen, den Preis dafür zu zahlen, (bereit, den Weg zu gehen)
Anzahl	Man kann viele Wünsche gleichzeitig haben (oft spontan)	Man kann nur eines nach dem anderen wirklich wollen und sich ihm hingeben (sich einlassen)
Realitätsbezug	Keine Verantwortung: Beim Wunsch geht es nicht um die Realisierbarkeit; Fantasien Hoffnungen Träume	Verantwortung: Die Realisierung hängt von einem selbst ab
Haltung	Erwartungshaltung: Man erwartet ein Geschenk	Einsatzbereitschaft: Man tut etwas dafür
Führt zu	Glück gehabt	Erfüllung gehabt „Existenzielles Glück“

Quelle: (Längle, Bürgi, 2014), S. 144 (leicht modifiziert)

Versucht man, echte Hingabe von einem Bedürfnis oder einem Wunsch zu unterscheiden, so erkennt man doch deutlich Unterschiede. Bedürfnisse sind erlebte Mangelzustände. Man differenziert zwischen körperlichen Bedürfnissen wie z. B. Schlaf, Sexualität, Essen u. ä. und psychisch-geistigen Bedürfnissen wie Sicherheit, Geliebtwerden u. ä. Charakteristisch für Bedürfnisse ist, dass sie einen Bedarf aufzeigen, um das Dasein zu sichern. Sie mobilisieren über psychische Spannungen die Psychodynamik, um die Bedürfnisse zu befriedigen. Die Erfüllung der Bedürfnisse wird als lustvoll und befriedigend erlebt.

Beim Wünschen sind die innere Bezugnahme und die Ausrichtung auf etwas Wertvolles und Positives gerichtet. Dabei denkt man nicht über die Realisierbarkeit nach, sondern stellt lediglich die Beziehung zum Wert her. Die Erfüllung liegt außerhalb unserer Kontrolle und hängt nicht von uns ab. Der Vorgang ist deshalb passiv.

Anders hingegen ist es bei der Hingabe, der ein ganzheitliches Wollen zugrunde liegt. Hier tritt der Mensch aus der Passivität heraus und wird aktiv tätig. Auf der Grundlage seiner Willensentscheidung wird er aktiv tätig und handelt. Somit ist Handeln ein personaler Akt

im Gegensatz zum Reagieren, das psychodynamisch abläuft und an der Entscheidungsinstanz „Person“ vorbeigeht. Handeln ist aufgrund der vorausgehenden Willensentscheidung und der inneren Zustimmung immer wertorientiert und gewollt. In der Folge übernimmt der Mensch auch die Verantwortung für sein Handeln und gibt sich der Sache hin (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 144).



Abb. 18: Verantwortung übernehmen für andere Lebewesen Quelle: Autorin

Der Sinn des Ganzen:

Im Garten und beim Gärtnern ist der Sinn des Ganzen sehr intensiv spürbar. Wie soeben ausgeführt, ist Existieren Handlungsvollzug mit innerer Zustimmung. Deshalb enthält Existieren persönliche Hingabe und ein Sich-Einbringen in größere, uns übersteigende Zusammenhänge. In jedem Sinnerleben ist in der Tiefe ein Ahnen vom Sinn des Ganzen mitbeteiligt. Diese ontologische Sinndimension hängt nicht von uns ab. Man kann sie nur erahnen, denn der letzte Sinn bleibt immer offen und kann nicht in ein Wissen übergehen. Hier betritt der Mensch den Bereich der Spiritualität. Es geht dabei um ein Gefühl, in einer Größe zu stehen, die von uns nicht mehr erfasst werden kann. Dieses Gefühl ist geprägt von Staunen, von Dankbarkeit für den Wert des Lebens, von Respekt vor der Würde des Menschen und vom Ahnen eines größeren, uns übersteigenden Zusammenhangs, in dem wir stehen und in dem wir uns aufgehoben fühlen können (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 145 f).



Abb. 17: Garten – ein Ort des Staunens und der Ehrfurcht

Quelle: Autorin

Zudem haben Blumen oft noch eine Sprache, wenn uns Menschen die Worte fehlen. Ich erinnere mich an einen Kondolenzstrauß, den uns einer unserer Gärtnerkunden aus der Steiermark zustellen ließ, als mein Vater vor knapp 4 Jahren starb. Dieser Strauß mit weißen Rosen und zarten Gräsern war wunderschön. Er strotzte vor Vitalität, Natürlichkeit und Eleganz. In der Stube meiner Eltern bekam er den schönsten Platz beim Fenster. Er drückte mit Worten aus, was in dem Augenblick nicht zu sagen war: „Wir sind bei euch. Wir tragen dieses Schwere mit. Und das Leben wird weitergehen, denn Geborenwerden und Sterben gehört zum Leben dazu“. Der Absender dieses Straußes ist normalerweise eher wortkarg, aber in diesem Moment fand er die besten Worte. Interessanterweise bekamen wir von diesem Gärtner heuer einen weiteren Blumengruß. Nach dem Corona-Lockdown versuchten wir, unseren Kunden zu helfen, wieder aus der Schockstarre zu kommen. Anfang April traf per Blumenkurier eine wunderschöne Freilandhortensie, arrangiert in einem prächtigen Korb, ein. Auf der Karte stand nur „Danke. Eure...“. Von allen Dankbarkeitsgesten seit der Corona-Krise hat mich diese am meisten berührt.

Mich berühren auch meine beiden letzten Geschichten:

Mein Vater hatte das Glück, mehr als 87 gesunde Jahre erleben zu dürfen. Er hatte in den letzten Jahren nur keine so gute Standfestigkeit mehr. Er benötigte einen Stock. Deshalb konnte er nicht mehr freihändig in seinen Garten gehen. Aber er gab das Gärtnern nicht auf. Auf einem Schaumstoffkissen jätete und pflegte er seinen geliebten Garten bis zum letzten Tag.

Ähnlich geht es meiner Mutter, die mit 88 Jahren auch noch sehr rüstig ist. Sie führt noch selbst ihren gesamten Haushalt, pflegt ihre Blumen, gießt und düngt ihren Garten. Nur das Pflanzen und Jäten macht ihr Probleme, weil ihr beim längeren Bücken schwindlig wird. Vor einem Monat stellte sie folgende Frage: „Warum wird man so alt, dass man nicht mehr alles machen kann, was einem wichtig ist?“ Ich habe gelacht und gemeint, dass man sich im Alter auch ein bisschen helfen lassen darf. Lassen sei etwas Großes, das man auch lernen müsse. Die Antwort hat sie nicht überzeugt, aber die Frage ist in mir nachgeschwungen. Es wurde mir bewusst, wie wichtig für sie ihr Haus und ihr Garten sind.

4 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Durch das Schreiben dieser Arbeit ist der Autorin noch bewusster geworden, wie viel Potenzial im Gärtnern steckt. Gärten und Gartenarbeiten können alle vier Grundmotivationen sehr gut abdecken. Die Literaturrecherche hat gezeigt, dass Natur und Gärten in vielerlei Hinsicht positiv für den Menschen sind und sogar das Risiko von psychischen Erkrankungen senken können.

Umso mehr betrübt es, dass sich viele Menschen zusehends von der Natur entfernen und viele Kinder kaum mehr einen Zugang zur Natur kennen. Auch gesellschaftspolitisch wird die Bedeutung von Gärten und Gartenarbeit viel zu wenig erkannt und wahrgenommen. Würden wir sonst so verschwenderisch und sorglos mit unseren Böden umgehen, die immer knapper werden. Wären wir sonst Europameister beim Bodenverbrauch?

Für die Autorin zeigen sich mehrere Wirkbereiche:

- Die Bedeutung des Gärtnerns mehr an die Öffentlichkeit tragen:

Verstärkte Vortragstätigkeit und Gartenbegehungen zum Thema sowie Bündelung der Kräfte aller Beteiligten, z. B. auch mit der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, der Donau-Universität Krems, Natur im Garten u. ä.

- zuerst zu den Mitgliedern der Obst- und Gartenbauvereinen, welche die Erkenntnisse relativ gut nachvollziehen können
- Eltern und Großeltern bewusst machen, wie wichtig das Spielen, das Arbeiten und der Aufenthalt im Garten und in der Natur ist. Hierbei denke ich im Besonderen an die Großeltern, denn Studien zeigen, dass sie bezüglich Gärtnern die wichtigsten Bezugspersonen sind. Sie haben mehr Zeit und oft auch riesigen Spaß, ihren Enkeln das Gärtnern beizubringen.
- Politiker auf Gemeinde-, Landes- und Bundesebene für das Thema sensibilisieren.
- Architekten und Städteplanern überzeugen, Möglichkeiten zum Gärtnern in ihre Konzepte aufzunehmen.
- Psychotherapeuten und Psychologen verstärkt die Möglichkeiten der Gartentherapie aufzeigen.

- Neue Zugänge zum Gärtnern ermöglichen:

Heutzutage fehlt immer mehr Menschen der Zugang zu gärtnerischen Tätigkeiten. Zunehmend leben Menschen in Städten. Die Urbanisierung wird weiter fortschreiten, wie Prognosen zeigen. Selbst auf dem Land nehmen Wohnblocks ohne Gärten stark zu, weil die Verknappung der Ressource Boden zunimmt.

- Deshalb wird Gärtnern im Topf auf der Fensterbank, auf dem Balkon, auf der Terrasse u. ä. immer wichtiger. Als ich vor ca. 20 Jahren von einem Obst- und Gartenbauverein im ländlichen Bregenzerwald angefragt wurde, einen Vortrag zum Thema „Gärtnern im Topf“ zu halten, schüttelte ich den Kopf. Aber die Veranstalter waren nicht verrückt, sondern der Zeit nur ein wenig voraus. Heute sehe ich diesen Trend weit verbreitet. Egal, ob bei Bewohnern von Wohnblocks, jungen Menschen oder älteren Personen, deren Radius im Garten schwindet.
- Städte und Gemeinden motivieren, Gemeinschaftsgärten und Schreberanlagen einzurichten und interessierten Einwohnern zur Verfügung zu stellen. Solche Anlagen könnten sehr vielfältig sein, vom kleinen Hochbeet bis zu Gartenparzellen unterschiedlicher Größe. Der Bedarf ist sehr groß, wie sehr gelungene Projekte seit vielen Jahren zeigen. Trends wie Urban Gardening u. ä. untermauern dies. Auch in Großstädten sollte politisch darüber nachgedacht werden, wie man zumindest kleine Zugänge zum Gärtnern schaffen kann: beispielsweise mit dem Projekt „Hochbeete für die Stadt“ (z. B. Hochbeete am Ring ergänzend zu den Pools am Ring). Mehr Grün wäre gleichzeitig ein wichtiger Beitrag gegen die Klimaerwärmung.
- Neue Konzepte überlegen, wie Interessierte verstärkt in landwirtschaftlichen Betrieben und Gemüsegeärtnereien sinnvolle Beschäftigungen finden. Erste Ansätze gibt es in manchen Biobetrieben und im Rahmen von Patenschaften.
- Offene Gartenprojekte initiieren und hiermit Garteninteressierte und Menschen, die Gärten haben, verzahnen.
- Jung und Alt zusammenbringen, d. h. jüngere Menschen, die an Gärten interessiert wären mit älteren Menschen, die einen Garten besitzen und denen die Gartenarbeit in manchen Belangen schon zu anstrengend und zu viel wird.
- Gartenprojekte für Senioren und Seniorinnen in Wohn- und Pflegeeinrichtungen

- Forcierung der Gartenpädagogik:

Auch hierbei gibt es viele Möglichkeiten – von Klein bis ganz Groß.

- Punktuelle Schulprojekte, wie sie bereits von vielen Obst- und Gartenbauvereinen praktiziert werden. Dies kann vom Bau eines Nützlingshotels über das Setzen von Obstbäumen, das Projekt „Von der Kartoffel bis zu Pommes frites“ oder „Vom Kraut bis zum Sauerkraut“, den Anbau von Kräutern und Duftpflanzen, Beeren u. ä.



Abb. 20: Kartoffelprojekt 2004

Quelle: Autorin

- Durchführung von Garten- und Naturprojekten durch Kindergärten und Schulen.
- Projekt „Kindergärten und Schule in die Gärtnerei“, „Kindergärten und Schulen auf den Bauernhof“, „Kindergärten und Schulen zum Obstbauern und Imker“ u. ä. Dies bedeutet auch, dass gezielte Exkursionen den Biologieunterricht alle Altersstufen ergänzen sollten.
- Forcierung von Gärten in Kindergärten und Schulen – Projekt „Schul- und Kindergärten“:
Hierbei ist zu beachten, dass der Kontakt mit Gärtnern umso wertvoller ist, je früher man damit beginnt und dass der Zugang altersgerecht gestaltet wird. Insgesamt sollte beim Bau von Kindergärten ein stärkerer Focus auf eine gute Gestaltung des Außen- und Spielbereiches mit Bäumen und Pflanzen gelegt werden. Bei manchem Kindergarten bin ich schon erschrocken, weil kein

Schattenbereich o. ä. eingeplant war. Es ist ja interessant, dass Kindergärten „Kinder-Gärten“ heißen. Bei manchen Kindergärten ist vom Garten aber nicht mehr viel zu sehen! Hier muss ein Umdenken stattfinden, indem Gartenarchitekten mit in die Konzeptionierung eingebunden werden.

- Intensivierung des gartenpädagogischen Ansatzes in allen Kindergärten und Schulen durch Überzeugung sowie Motivierung der Pädagoginnen und Pädagogen und Bereitstellung der nötigen Infrastruktur.

- Förderung von Therapiegärten und Bewusstseinsbildung bei Therapeuten:
 - Bewusstseinsbildung betreiben für die Bedeutung von Gartentherapie in Altenheimen u. ä.
 - in entsprechenden Einrichtungen durch das Publizieren und Präsentieren von „Best Practice Beispielen“
 - Kooperationen von Psychotherapeuten und gärtnerischen Experten, die einen Teil ihrer Gärten und Know-how für entsprechende Zwecke zur Verfügung stellen können.
 - Forcierung des gartentherapeutischen Ansatzes in der Psychotherapie, z. B. durch Information und Bewusstseinsbildung sowie Nutzung von Teilaspekten in der Therapie. Beispielsweise könnten einzelne Sitzungen in Form eines Spazierganges in der Natur erfolgen. In psychotherapeutischen Einrichtungen könnten entsprechende Angebote ausgebaut werden. Zudem könnten Psychotherapeuten durch dieses Thema in manchen Bereichen einen besseren Zugang zu ihren Klienten erreichen.

Dieselben Aussagen gelten gleichermaßen für die Lebens- und Sozialberatung. Auch hier kann es vorteilhaft sein, das Setting in gewissen Abständen in die Natur zu verlegen. Wie bereits in der Arbeit beschrieben, kann ein Gespräch im Gehen, bei dem man nebeneinander in die gleiche Richtung schaut, sehr bereichernd sein und zu einer veränderten Perspektive führen. Vorteile können Entspannung und Bewegung, die Erhöhung der Flexibilität, das unmittelbare Erleben, der Perspektivenwechsel, der Symbolreichtum und der Alltagsbezug sein. Die Autorin kennt diese Vorgangsweise von zahlreichen Seminaren, bei denen auf Gedankenaustausch, Kreativität, Offenheit und immer wieder wechselnde Gesprächspartner Wert gelegt wird.

5 ZUSAMMENFASSUNG UND ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN

Glücklichere Menschen

*Sind Gärtner also
glücklichere Menschen?
Ich weiß es nicht.
Aber eins ist gewiss.*

*Bei uns Gärtnern wächst der Glaube:
der Glaube
an den ewigen Kreislauf der Natur,
an die Vision
vom kleinen Paradies.*

*Bei uns Gärtnern wird auch die Liebe entzündet:
die Liebe
für den Schöpfer und sein Werk,
für den kleinsten Grashalm
und den höchsten Berg.*

*Und bei uns Gärtnern lebt die Hoffnung:
die Hoffnung
auf eine bessere Welt,
auf den eigenen Garten Eden,
auf ein bisschen irdisches Glück.*

*Somit ist Gärtnern
eine Übung im Optimismus –
und immer ein Gewinn:
selbst im Triumph
der Hoffnung über die Erfahrung!*

*Versuche es also selbst
und werde Gärtner!
(Autorin, 2005)*

Die vorliegende Hausarbeit beginnt mit einer Einleitung ins Thema und startet dann in Kapitel 2 mit einer Literaturrecherche zur Wirkung von Natur und Pflanzen. In Kapitel 3 werden die vier Horizonte der Existenz aufgezeigt. Zudem wird beschrieben, wie Gärtnern die personalen Aktivitäten bei diesen vier Lebensthemen unterstützen kann. Kapitel 4 fasst einige Handlungsempfehlungen für die Autorin zusammen, wie die Erkenntnisse positiv umgesetzt werden könnten.

In Kapitel 2 wird auf die Wirkung von Natur und Gartenarbeit auf den Menschen eingegangen. Es zeigt sich in zahlreichen Studien, dass Gärtnern sehr viele positive Effekte haben kann, die sich einerseits auf sehr leibhaftigen Sinnerfahrungen ergeben. Beim Gärtnern werden alle Sinne in sehr hohem Maße angesprochen. Zusätzlich dient Gärtnern der körperlichen Ertüchtigung und löst fast immer eine gesündere Ernährung aus. Viele Studien kommen zum Schluss, dass der Aufenthalt in der Natur und das Gärtnern das Risiko von psychischen Erkrankungen reduzieren. Besonders wichtig ist der Kontakt zur Natur auch für Kinder. Sie führen die Abnahme von psychischen Erkrankungen und anderen Krankheiten auf die Minderung von Stress und die Aufmerksamkeitserholungstheorie zurück. Menschen können sich im Garten oder in der Natur körperlich und geistig besser erholen und weisen dadurch auch eine bessere Merk- und Lernfähigkeit auf. Dies dient auch der Burn-out-Prävention. Zudem werden beim Gärtnern und dem Naturaufenthalt in Gruppen Sozialkompetenzen gefördert. Empathie, Beziehungsfähigkeit und ethische Kompetenzen können sich positiv entwickeln. Dies wird unter anderem der Biophilie, der angeborenen Anziehungskraft zu anderen Lebewesen, und der Phytoresonanz zugeschrieben. Naturerfahrungen und Gärtnern fördern auch die Kreativität sowie die Raum- und Zeitwahrnehmung. Zudem kann Gartenarbeit zu einem Perspektivenwechsel verhelfen. Gärten werden sehr oft auch als sichere Oasen wahrgenommen. In der Gartentherapie werden viele dieser positiven Wirkungen ganz gezielt angestrebt.

Neben der Wirkung von Natur und Pflanzen geht Kapitel 2 auf unterschiedliche Gartentypen wie Privatgärten, Schrebergärten, urbane Gärten und Gemeinschaftsgärten sowie Schulgärten und heilsame Gärten ein. Eine Typologisierung der Freizeitgärtner aufgrund einer Sinus-Milieu-Studie in Bayern rundet das Thema Gärtnern ab. Abschließend wird noch kurz die Gartenpädagogik vorgestellt, bei der das Gärtnern eine zentrale Rolle einnimmt.

Etwas nachdenklich stimmt die Warnung einiger Hirnforscher und anderer Wissenschaftler, die vor den negativen Auswirkungen verstärkter Urbanisierung, Computerisierung und Digitalisierung warnen.

Kapitel 3 stellt die vier Dimensionen der menschlichen Existenz vor. Diese umfassen das Sein-Können in dieser Welt, das Leben-Mögen, das Selbstsein-Dürfen und ein sinnvolles Leben. Zu jedem dieser vier Grundmotivationen werden nach einer kurzen Beschreibung des jeweiligen Lebensthemas Aspekte vorgestellt, die das Gärtnern fördern kann.

Die erste existenzielle Aufgabe des Sein-Könnens besteht darin, in dieser Welt zurechtzukommen sowie die Regeln und Gesetze zu erkennen. Dies verlangt einerseits, sich in die Welt einzufügen und sich den Bedingungen des Seines zu unterwerfen. Andererseits ist es notwendig, sich abzugrenzen, Dinge zu verändern und sich zu behaupten

Das Sein-Können in dieser Welt, das 1. Lebensthema, wird beim Gärtnern in vielerlei Hinsicht unterstützt. Gärten sind voll von Vertrauenserfahrungen und täglichem Staunen über die Schöpfung. Gärten sind gute Orte, die Raum, Schutz und Halt geben können. Sie können auch Geborgenheit, Sicherheit und Stabilität vermitteln und Hoffnung geben. Gleichzeitig stellen Gärten gute Orte für Entwicklung dar, sei es motorisch-körperlich, durch körperliche Ertüchtigung oder psychisch. Alle Sinne werden angesprochen, was zur Reduktion von Stress beiträgt. Gärten bieten Raum für Erholung, Entspannung und Sein. Viele

Gärtner genießen auch die angenehme Stille, welche die Konzentrations-, die Differenzierungs- und Wahrnehmungsfähigkeit sowie die Gedächtnisleistung fördern kann. Leben Gärtner die Haltung eines Mitschwingenden, sehen sie sich weder als Herrscher noch als Beherrscher. Sie müssen lernen, geduldig zu sein, das Faktische täglich anzunehmen und sich auch im Lassen zu üben. Dies steigert die Frustrationstoleranz. Gärtnern ermöglicht meist schnelle Erfolge. Diese Erfolgserlebnisse fördern das Vertrauen in sich und seine Fähigkeiten. Dadurch wächst einerseits der Mut, andererseits auch die Demut. Eine wichtige Rolle spielt auch die Hoffnung, die ein Gärtner niemals aufgeben darf. Die Natur zeigt ganz eindrücklich, dass sie oft ihre eigenen Wege kennt. Intensiv wird auch die Raum- und Zeitwahrnehmung geschult, wobei bezüglich Zeit auch „kairos“ einen wichtigen Aspekt darstellt. Das ist der Aspekt des richtigen Zeitpunkts.

Neben Selbstvertrauen, dem Vertrauen in den Halt in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten, wird auch das Grundvertrauen gefestigt. Dabei handelt es sich um das Vertrauen, dass auch diese Welt gehalten ist. Dieses Vertrauen in das Gehaltensein der Welt geht über in ein transzendentes Vertrauen, denn das, worauf vertraut wird, übersteigt alles Verstehen und Erkennen. Grundvertrauen ist der letzte Grund von allem Vertrauen. Es ist das Vertrauen in den letzten erlebbaren Halt, den Seinsgrund. Dieser Seinsgrund ist im spirituellen Erleben ein „Aufgehoben-Sein in jedem Fall“. Aus den Erfahrungen über das Staunen, dass es mich gibt, und über dieses letzte Gehaltensein resultiert das „Ja zum Dasein“ und zu seinen Bedingungen (vgl. (Längle, Bürgi, 2014), S. 90 f).

Beim Leben-Mögen, der 2. Grundmotivation, geht es um Nähe und Zuwendung, die Beziehung zueinander, das Teilen von Wertvollem und um Verbundenheit. Im Garten gelingt dies recht gut, weil der Mensch mit allen Sinnen und leibhaft angesprochen wird. Für dieses 2. Lebensthema sind Gefühle sehr wichtig, weil nur sie zu Erleben führen. Der Kernsatz für diese Grundmotivation ist „Ich mag leben!“. Spirituell drückt sich die Zuwendung zu Wertvollem in einem Gefühl der Dankbarkeit aus. Im Garten erleben viele Menschen intensiv den Grundwert, das Fühlen, dass Leben an sich einen Wert darstellt, der unser individuelles Sein unendlich übersteigt: „Ich bin und es ist gut, dass ich bin“. Dieses Erleben des Grundwertes führt zu einer Haltung von Dankbarkeit. Viele Gärtner schaffen sich bewusst oder unbewusst ihr kleines Paradies, ihren eigenen „Garten Eden“. Das gemeinsame Erleben von Natur, ihrer Lebendigkeit, ihrer Stille und das Gefühl, gemeinsam Teil dieser lebendigen Schöpfung zu sein, führen zu einer ontologischen Erfahrung der Verbundenheit. Daraus entspringt Naturliebe und Naturverbundenheit, Menschenliebe und Mitmenschlichkeit sowie eine existenzielle Freude am Lebendigen, die uns im Leben trägt.

Durch die Zuwendung zu Werten wächst bei vielen Gärtnern ihre Hingabe. Sie wenden sich mit viel Liebe ihren Pflänzchen und der Natur zu und sorgen für sie. Wachsen, Sprießen und Gedeihen ist etwas sehr Wertvolles für sie. Sie erfahren Freude am Wachsen, an der Entwicklung und ihrer eigenen Ertüchtigung. Auch das Ernten und Verarbeiten macht Riesen Spaß. Begeisterte Gärtner füllen ihre Kelleregale mit dem Besten aus ihrem Garten, das sie ihrer Familie zu bieten haben. Diese Zuwendung zu Wertvollen berührt viele Menschen. Durch diesen innigen Kontakt und das sich Berühren-lassen entsteht Lebendigkeit und Liebe für das Leben. Wertvoll sind zudem die vielen Beziehungserfahrungen. Gärtner unterschiedlichsten Alters und sozialer Schichten erleben beim gemeinsamen Gärtnern oder beim Fachsimpeln ein Gefühl von Zusammengehörigkeit. Durch intensive Begegnungen mit der Natur und mit anderen Menschen werden sie toleranter und offener für Neues

und für Diversität. Sozialkompetenzen wie Gelassenheit und Geduld können sich entwickeln.

In der Stille kann auch die Beziehung zu sich selbst wachsen. Viele Gärten sind wie Oasen in der Wüste, wo man diese Stille und die innige Beziehung zu sich selbst genießen kann. Im Garten kann man abschalten, den Stress des Alltags hinter sich lassen, Raum und Zeit vergessen, seinen Vorlieben frönen und sich Muße gönnen. Oder anderen Menschen begegnen. In der Liebe steht die Zeit still.

Andererseits erlebt man auch das Gefühl von Trauer im Garten. Das junge Salatpflänzchen wurde von einer Schnecke gefressen, eine seltene Orchidee stirbt an einer Pilzkrankheit, ein uralter Baum geht ein. Da kommen die Tränen, da kann der Schmerz ganz tief sitzen. In solchen Situationen spürt man, wie intensiv die Beziehung zu diesen Geschöpfen ist. Gleichzeitig übt man aber auch seine eigene Frustrationstoleranz. Das Kommen und Gehen, das Geborenwerden und Sterben sind ein Teil der Natur und auch unseres eigenen Lebens.

Bei der 3. Grundmotivation geht es um das Selbstsein-Dürfen. „Darf ich so sein, wie ich bin? Erfahre ich Achtung, Respekt, erhalte ich Wertschätzung?“ Jeder Mensch hat seine eigenen Charakteristika, ist einmalig. Typisch für die Existenz ist, dass wir in einem Wechselspiel mit unserer Welt stehen, von der wir uns auch abgrenzen und unterscheiden müssen, weil jeder Mensch sein Eigenes hat. Es gilt die Waage zu finden zwischen selbstloser Hingabe und selbstbezogener Zurücknahme, zwischen Äußerlichkeit und Innerlichkeit. Wichtig ist, dass Menschen sich auch abgrenzen und für sich einstehen dürfen, von Anderen anerkannt, ernst genommen und wertgeschätzt werden. Nur so kann der Mensch ein authentisches Selbst-Sein finden und das Eigene auch leben. Gleichzeitig muss er versuchen, das Selbst-Sein mit anderen in Begegnung zu bringen. Dafür braucht es ein intuitives Spüren, um das jeweils Richtige in einer Situation und das ihr entsprechend Eigene heraus zu finden.

Für viele Gärtner hat in der Hinsicht der Gartenzaun oder die Hecke eine große Bedeutung, weil sie sich abgrenzen sowie das Eigene finden und leben möchten. Der Garten ist hierbei ein wunderbarer Platz, den eigenen Geschmack zu verwirklichen und ihn so zu gestalten, wie es zu einem passt. Durch das Schöpferische wird der Gärtner selbst zu einem kleinen Schöpfer. Viele Gärtnerinnen und Gärtner nutzen ihren Garten außerdem, um von Anderen gesehen zu werden und Beachtung sowie Wertschätzung zu finden. Wettbewerbe haben in der Hinsicht eine magische Anziehung. Man will gesehen und als Sieger wertgeschätzt werden. Manchmal nehmen Gärten in dem Zusammenhang auch ein Statussymbol ein. Viele Gärtner träumen auch davon, ihre eigene „Oase“ oder „Insel“ zu haben, wo sie sein können, wie sie sind und nicht leisten müssen. Einen seligen Ort, an dem Sein vor Leistung kommt. Gärten können wunderbare Orte sein, welche die Selbstreflexion, die Selbstwahrnehmung, die Selbstdistanzierung und die Selbsterfahrung stärken und somit zu sich selbst und zum Eigenen führen. Dadurch können sich auch Ressourcen und Potenziale der eigenen Persönlichkeit entfalten. Das Berühren-Lassen ist die Quelle der Lebendigkeit, der Ursprung der Lebenskraft, des Sich-selber-Werdens. Ohne uns berühren zu lassen, werden wir nicht gesättigt vom Leben, auch wenn wir noch so viel leisten und uns hingeben. Wir können nicht genießen und uns nicht freuen, wir können auch nicht richtig leiden und trauern. Wenn ich mich gegen meine Gefühle stelle, stelle ich mich auch gegen das Leben. Gefühle gehören zu uns. Sie sind ein Teil unserer Identität. Nur in einer Grundhaltung der

Offenheit kann ich mich selbst in Empfang nehmen, mich selbst ernst nehmen. Damit öffne ich auch das Tor zu meiner Ursprünglichkeit, zum Echtsein und zur Tiefe, die mir aus einer Unbewusstheit entgegenkommt. Ich kann die Ursprünglichkeit nicht machen, ich kann nur aus ihr schöpfen, sie achten und mich ihr anvertrauen. Dies eröffnet mir den Weg zur Authentizität. Menschen mit einem guten Selbstbezug und einem positiven Selbstwert fällt es in der Folge leichter, auch Anderen Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung angedeihen zu lassen. Das stärkt wiederum die Beziehungsfähigkeit und den Dialog.

Beim vierten Lebensthema geht es um die Sinnfrage der Existenz. „Ich bin hier – aber was soll damit werden? Was soll ich heute tun, damit mein Leben zu einem sinnvollen Ganzen wird? Ich welchen großen Zusammenhängen sehe und verstehe ich mich (bis ins Religiöse)? Wofür lebe ich?“ Die Sinnfrage ruht auf der Grundlage der anderen drei Lebensthemen: Ich kann sein und fühle mich sicher, habe Wertbezüge und mag leben, habe einen Zugang zu mir als Person.

Für ein erfülltes Leben genügt es nicht, einfach nur da zu sein und sich gefunden zu haben. Das Leben findet immer in größeren Bezügen statt und es geht darum, in der Hingabe an eine gemeinsame Zukunft tätig zu werden. Veränderung ist das Grundprinzip der Existenz. Deshalb steht auch der Mensch in einem kontinuierlichen Fließen, einer Entwicklung, einem Werden und Vergehen. Der Mensch verändert sich laufend, entwickelt sich und ist ein ständig Werdender. Jede Situation wird somit zur Anfrage an den Menschen, der auf diese Anfrage antworten soll. Dieses Prinzip trifft nicht nur biologisch zu, sondern auch geistig. Es ist für Menschen wichtig zu erleben, dass durch sie etwas Gutes in dieser Welt entsteht. Sinnangebote sind wie eine existenzielle Bringschuld. Sie sind nicht nur ein Angebot, sondern auch eine Aufforderung, deren Nicht-Erfüllung zu einem Gefühl der Leere, zu Sinnlosigkeit führt, wenn der Mensch erkennt, sich und dem Gesollten nicht nach zu kommen. Sinn liegt nach Viktor Frankl draußen in der Welt und kann nicht ohne Bezugnahme zur Welt gefunden werden. Existieren bedeutet somit Teilhaben am Sein – ist Seinsverdichtung und Seinsvermittlung. Immer wenn der Mensch sich in der Wesenslinie der Existenz bewegt, wird sein Handeln und Sein sinnvoll. Das Sein kann einmal mehr im Außen und ein anderes Mal mehr im Innen entstehen.

Viele Gärtner haben aus dieser Haltung heraus eine innige Verbindung zu den Kreisläufen der Natur und zu den Jahreszeiten. Sie planen voraus, sie säen, pflegen, ernten und ruhen im Winter. Nachhaltigkeit und Umweltschutz ist ihnen wichtig, denn sie möchten mit der Natur und nicht gegen sie leben. Sie sehen sich als Angefragte und möchten sinnvoll und mit ruhigem Gewissen antworten. Sehr häufig praktizieren sie deshalb eine biologische Anbauweise. Sie haben große Achtung vor der Schöpfung und denken in Kreisläufen. Sie sind nicht auf kurzfristigen Profit aus, denn sie haben gelernt, dass sich das sehr schnell rächen kann und sie sich lieber eingebettet fühlen in einen Horizont des Kontextes, dem Erahnen eines größeren Zusammenhangs und der Geborgenheit des Daseins. Die Dimension des Werdens trifft nicht nur biologisch zu, sondern auch geistig. Es ist wichtig für Menschen zu erleben, dass durch sie etwas Gutes in dieser Welt entsteht. Diese Erfahrung ist nicht nur Befriedigung, sondern viel mehr Erfüllung. Deshalb sehen viele Menschen im Gärtnern keinen Beruf, sondern eine Berufung. Sie spüren, dass es im Leben um mehr geht als um sie selbst. Statt Hergebe ohne Sinn streben sie nach Hingabe und Erfüllung.

Gärtner akzeptieren in der Regel die Kreisläufe der Natur vom Keimen, dem Geborenwerden bis zum Sterben. Vielleicht hilft ihnen dieses natürliche Bild auch selbst, besser loslassen zu können. In der Natur ist es ganz natürlich, dass nichts ewig lebt. Aber die Natur strebt danach, Samen und Spuren zu hinterlassen. Wenn auch wir die Möglichkeit nutzen, fruchtbar zu werden, werden die Spuren nicht ausbleiben. Viele Gärtner sind überzeugt vom Sinnhaften. Deshalb bilden sie sehr häufig Sinngemeinschaften. Neben dem existenziellen Sinn ist es in der Natur naheliegend, sich mit dem ontologischen Sinn auseinander zu setzen. Manchmal erlebt man sich sehr intensiv zwischen Himmel und Erde. Wofür ist die Welt geschaffen? Was ist der Sinn vom Sein? Viele Gärtner empfinden sich in der Frage als gläubig. Das Bild vom „Garten Eden“ ist ein Bild, das vielen Kraft und Hoffnung gibt.

Das letzte Unterkapitel in Kapitel 3 führt zur Erkenntnis, dass die vier Dimensionen der Existenz nicht isoliert betrachtet werden können, sondern zusammen gehören. Damit Leben gelingen kann, müssen alle vier Lebensthemen im Focus stehen. Wahrscheinlich ist es wie bei der Liebe. Vorschnell würde man sie der 2. Grundmotivation, dem Mögen, zuordnen. Liebe, die nur das 2. Lebensthema umfasst, ist aber noch nicht Liebe. Denn Liebe enthält alle 4 Grundmotivationen, ganz besonders Respekt und Wertschätzung, aber auch Annehmen und Sinnerleben im Miteinander. Ähnlich ist es beim Gärtnern. Auch dieses spricht alle vier Lebensthemen an, wenn man es ganz fassen will. Wahrscheinlich muss das so sein, weil es ja um Leben geht. Und Leben umfasst immer alle Aspekte.

Kapitel 4 beschreibt die wichtigsten Handlungsempfehlungen und Wirkungsbereiche, die sich aus den Erkenntnissen von Kapitel 3 ergeben. Dies stellen sich wie folgt dar:

- Die Bedeutung des Gärtnerns mehr an die Öffentlichkeit tragen
- Neue Zugänge zum Gärtnern ermöglichen
- Forcierung der Gartenpädagogik
- Förderung von Therapiegärten

Abschließend möchte ich feststellen, dass mich das Schreiben dieser Arbeit sehr erfüllt und bereichert hat. Auch für mich haben sich viele neue Aspekte und Erkenntnisse aufgetan. Auch ich konnte ein bisschen wachsen. Das Gärtnern ist ein wunderbares Beispiel, sich die wichtigsten Aspekte der Existenzanalyse vor Augen zu führen.

Ich habe mir vorgenommen, die eine oder andere Handlungsempfehlung in den nächsten Jahren in die Tat umzusetzen.

6 LITERATURVERZEICHNIS

- Beck, T. e. (2010). *Das KTI-Projekt "Therapie- und Erlebnissgarten Reha Clinic Zurzach"*, in: *Schneiter-Ulmann (Hrsg.): Lehrbuch Gartentherapie*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Becker, A. (16.3.2019). *Freizeitgärtner verstehen und erreichen (Vortrag)*. Veitshöchheim: Bayrische Gartenakademie an der Bayrischen Landesanstalt für Weinbau, Gartenbau.
- Becker, A. (11. September 2019). *Freizeitgärtner verstehen und erreichen - Typologisierung der bayrischen Freizeitgärtner (Vortrag)*. Bayrische Gartenakademie an der Bayrischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau, Veitshöchheim.
- Bernleitner, C. (2016). *Achtsamkeit und Präsenz in der Gartentherapie mit Kindern*. Krems: Donau Universität Krems.
- Beyer, K., & al. (2014). Exposure to neighborhood green space and mental health. *Int J Environ Pul Health Res* 11, S. 3453 - 3472.
- Breuste, J. A. (2015). Allotment Gardens Contribute to Urban Ecosystem Service: Case Study Salzburg, Austria. *Journal of Urban Planning and Development* 141 (3).
- Burlingame, A. W. (1974). Guidelines for Successful Horticultural Therapy Programs. *Hoe for Health, Michigan Garden Consultants, Birmingham*.
- Cervinka, R., Schwab, M., & Haubendorfer, D. (2016 a). Zur Theorie der Gesundheitswirkung von Natur. In D. Haubendorfer, & al., *Gesundheitsfördernde Wirkung von Gärten*; S. 12 - 13. Wien: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.
- Cervinka, R., Schwab, M., & Haubendorfer, D. (2016 b). Private Gärten - Schrebergärten und Gärten beim Haus. In D. Haubendorfer, & al., *Gesundheitsfördernde Wirkung von Gärten*; S. 14 - 21. Wien: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.
- Cervinka, R., Schwab, M., & Haubenhofer, D. (2016 c). Heilsame Gärten. In D. Haubenhofer, *Gesundheitsfördernde Wirkung von Gärten*; S. 40 - 49. Wien: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.

- Clatworthy, J. H. (2013). Gardening as a Mental Health Intervention: A Review. *Mental Health Review Journal*, 18 (4), S. 214 - 225.
- Cornelius-Koch, S. (2006). Der Garten als Quelle des Ichs. *Natürlich*, 6, S. 46 - 49.
- Engemann, C., & al. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1807504116 (abgerufen 30. Juni 2020), S. 5188 - 5193.
- Enzenhofer, K. (2013 a). Grundlagen zur Gartentherapie. In D. Haubendorfer, & al., *Gartentherapie: Theorie - Wissenschaft - Praxis* (S. 9 - 31). St. Pölten: Umweltschutzverein Bürger und Umwelt.
- Enzenhofer, K. (2013 b). Gartentherapie und Green Care - ein Blick auf das große Ganze. In D. Haubendorfer, & al., *Gartentherapie: Theorie - Wissenschaft - Praxis* (S. 32 - 59). St. Pölten: Umweltschutzverein Bürger und Umwelt.
- Faber Taylor, A. (2008). Children with Attention Deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of Attention Disorders*, S. 1 - 8.
- Frankl, V. (1982). *Ärztliche Seelsorge*. Wien: Deuticke.
- Frankl, V., & Lorenz, K. (2017). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. München: Piper.
- Genter, C., Roberts, A., Richardson, J., & Sheaff, M. (2015). The contribution of allotment gardening to health and wellbeing: A systematic review of the literature. *British Journal of Occupational Therapy* 78 (10), S. 593 - 605.
- Hagelversicherung, ö. (2019 - Power Point Präsentation). *Zerstörung unserer Heimat durch Verbauung*. Wien: österr. Hagelversicherung.
- Haubendorfer, D., Cervinka, R., & Schwab, M. (2016 a). Garten und Gesundheit. In D. Haubendorfer, & al., *Gesundheitsfördernde Wirkung von Gärten*. Wien: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.
- Haubendorfer, D. (2019). Wissen-schaf(f)t-Garten-Therapie. In H. Petzold, B. Ellerbrock, & R. Hömber, *Die Neuen Naturtherapien* (S. 159 - 178). Bielefeld: Aisthesis Verlag.

- Haubenhofer, D., Schwab, M., & Cervinka, R. (2016 b). Urbane Gärten und Gemeinschaftsgärten. In D. Haubendorfer, & al., *Gesundheitsfördernde Wirkung von Gärten*. Wien: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.
- Haubenhofer, D., Schwab, M., & Cervinka, R. (2016 c). Schulgärten. In D. Haubendorfer, & al., *Gesundheitsfördernde Wirkung von Gärten*. Wien: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.
- Johner, P., & al. (2010). *Transforming Leaders*. Freiburg: Haufe-Lexware GmbH.
- Johner, P., Bürgi, D., & Längle, A. (2018). *Existential Leadership zum Erfolg*. Krailling: Haufe-Lexware GmbH.
- Jung, N. (2007). *Zur Bedeutung von Natur. Ökopsychologie und Ethik. Landschaftsnutzung und Naturschutz*. Eberswalde: FH Eberswalde (unveröffentlichtes Manuskript).
- Kaiser, C. (2013). Gärten der Zukunft. Pädagogischer Gartenbau an Waldorfschulen in: Kaiser, C. (Hrsg). Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature, a Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Knümann, S. (2019). *Naturtherapie*. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Kohler, E., Rauch, J., & Bachmann, O. (2012). Die Begegnung mit dem Nichts - Innere Leere und Sucht. *Existenzanalyse 29, 1, S. 19 - 25*.
- Kolbe, C. (2018). Lernunterlagen zur Existenzanalyse: 2. Grundmotivation (Übersicht). Hannover: www.christophkolbe.de.
- Kropf, S. (2014). *Im Garten für das Leben lernen: Empfehlenswerte Elemente für den Schulgarten und deren pädagogische Nutzung*. St. Pölten: Natur im Garten (ökolog. Sommerakademie 2014).
- Längle, A. (1999). Authentisch leben - Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein oder: Wie können wir trotzdem werden, wie wir sind? - Anregungen aus der Existenzanalyse. *Existenzanalyse 16,1, S. 26 - 34*.
- Längle, A. (2003). Das Bergen des Berührtseins als Basis der therapeutischen Arbeit in der Existenzanalyse. In A. Längle, *Emotion und Existenz* (S. 77 - 100). Wien: Facultas.

- Längle, A. (2007). *Sinnvoll leben. Eine praktische Anwendung der Logotherapie*. Salzburg: Residenz Verlag.
- Längle, A. (2011). Geist und Existenz: Zur inhärenten Spiritualität der Existenzanalyse. *Existenzanalyse, 28, 2, S. 18 - 31*.
- Längle, A. (2013). *Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie): 2. Grundmotivation*. Wien: GLE International.
- Längle, A. (2014 a). *Lehrbuch zur Existenzanalyse - Grundlagen*. Wien: facultas.wuv Universitätsverlag.
- Längle, A. (2014). *Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie): 4. Grundmotivation*. Wien: GLE Internationa.
- Längle, A. (2015). *Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie) - 1. Grundmotivation*. Wien: GLE International.
- Längle, A. (2017). *Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie): 3. Grundmotivation*. Wien: GLE International.
- Längle, A., & al. (1988). *Entscheidung zum Sein*. München: Piper.
- Längle, A., & Bürgi, D. (2014). *Existenzielles Coaching*. Wien: Facultas.wuv Universitätsverlag.
- Längle, A., & Künz, I. (2016). *Leben in der Arbeit? Existenzielle Zugänge zu Burnout-Prävention und Gesundheitsförderung*. Wien: facultas Universitätsverlag.
- Leeser, B. (2011). Poetik der Walderfahrung - Quelle der Kraft, der Heilung und der Schönheit. *Integrative Therapie, 11, S. 255 - 290*.
- Lewis, C. A. (1988). *Hidden value: A look at the often overlooked profits plants generate for our peace of mind*. American Nurseryman.
- Maas, J., & al. (2009). Morbidity ist related to a green living environment. *J Epidemiol Community Health 63, S. 967 - 973*.
- Markevych, I., & al. (2014). A cross-sectional alaysis of the effects of residential greenness on blodd pressure in 10-year old children: results from GINIplus ans LISApplus studies. *BMC Publ Health 14, S. 477*.

- Neuberger, K. (1988). Boden unter die Füße bekommen. Erfahrungen mit dem biologisch-dynamischen Gartenbau. *Beschäftigungstherapie und Rehabilitation*, 6, S. 348 - 351.
- Neuberger, K. (2004). Geschichte der Gartentherapie. In C. e. Callo, *Mensch und Garten. Ein Dialog zwischen sozialer Arbeit und Gartenbau* (S. 74 - 99). Herderstedt: Books on Demand GmbH.
- Neuberger, K. (2011). Ansätze zur Integrativen Gartentherapie. *Integrative Therapie*, 12, S. 407 - 464.
- Neuberger, K. (2019). Ansätze zur Integrativen Gartentherapie. In H. Petzold, B. Ellerbrock, & R. Hömberg, *Die Neuen Naturtherapien* (S. 449 - 510). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Niepel, A. (2016 a). *Mensch und Garten*, in: Berting-Hüneke, C. et al.: *Gartentherapie*. Idstein: Schulz-Kirchner Verlag.
- Niepel, A. i.-H. (2016 b). *Garten und Therapie*. Idstein: Schulz-Kirchner Verlag.
- Niepel, A., & Emmrich, S. (2005). *Garten und Therapie. Wege zur Barrierefreiheit*. Stuttgart: Ulmer Verlag.
- Österreicher, H. (2008). *Natur- und Umweltpädagogik für sozialpädagogische Berufe*. Troisdorf: Bildungsverlag Eins.
- Pawlik, V. (2019). Umfrage in Deutschland zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten und Sportarten bis 2019.
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171168/umfrage/haeufig-betriebene-freizeitaktivitaeten>.
- Petzold, H. (2011 a). Die heilende Kraft der Landschaft. Integrative Naturtherapie, Green Activity & Green Meditation. *Integrative Therapie*, 11, S. 313 - 353.
- Petzold, H. (2011). Die heilende Kraft der Gärten. *Integrative Therapie*, 12, S. 363 - 366.
- Petzold, H., Hömberg, R., & Ellerbrock, B. (2019). Die "Neuen Naturtherapien": Formen, Konzepte, Perspektiven - eine Übersicht. In H. Petzold, B. Ellerbrock, & R. Hömberg, *Die Neuen Naturtherapien* (S. 31 - 70). Bielefeld: Aisthesis Verlag.

- Petzold, H., Orth, I., & Orth-Petzold, S. (2009). Integrative Leib- und Bewegungstherapie - ein humanökologischer Ansatz. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit*, 10, S. 1 - 150.
- Petzold, H., Orth, I., & Sieper, J. (2008). Kreative Medien. *Integrative Therapie*.
- Putz, M. (2007). Natur und Garten als ergotherapeutisches Medium. In C. Berting-Hüneke, *Gartentherapie*. Idstein: Schulz-Kircher Verlag.
- Putz, M. (2013). *Lebensraum Natur: Gartentherapie für SeniorInnen in Wohn- und Pflegeeinrichtungen*. St. Pölten: Umweltschutzverein Bürger und Umwelt, Geschäftsbereich Natur im Garten.
- Rammel, H. (17. Oktober 2019). Selbstversorgung mit Gemüse in Vorarlberg - persönliches Interview. (H. Hohengartner, Interviewer)
- Relf, P. D. (1999). *The role of the horticulture in human well-being and quality of life*. Journal of Therapeutic Horticulture.
- Saltzman, A., & Goldin, P. (2011). Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion für Kinder im Schulalter. In Greco-Hayes, *Akzeptanz und Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendpsychiatrie* (S. 156 - 179). Weinheim: Beltz.
- Schlattmann, V. (2010). *Garten und Psyche: Die Bedeutung von Gärten und Gartenarbeit für das menschliche Wohlbefinden und seine Entwicklung*. Eberswalde: Fachhochschule Eberswalde.
- Schneiter-Ulmann, R. (2006). Der Garten als Quelle des Ichs. *Natürlich*, 6, S. 46 - 49.
- Schneiter-Ulmann, R. (2010). *Pflanzen als therapeutische Mittel, in: Schneiter-Ulmann (Hrsg.). Lehrbuch Gartentherapie*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Schnitter, J. (2011). *Anguis In Herba. Gartenpädagogik und Weltveredelung im Lebenswerk des schwedischen Agitators Olof Eneroth*. Hamburg : disserta Verlag.
- Spannbauer, C., & Behrendt, A. (2020). *Den Herzschlag der Natur spüren*. Freiburg, Basel, Wien: Herder.
- Spitzer, M. (2019). Die positiven Auswirkungen des Erlebens von Natur. In H. Petzold, B. Ellerbrock, & R. Hömberg, *Die Neuen Naturtherapien* (S. 289 - 326). Bielefeld: Aisthesis Verlag.

- Staus, V. (2015). *Aktivität im Alter: Auswirkungen sozial-therapeutischen Gärtnerns auf persönliche Ressourcen von Menschen in einer Langzeitpflege-Einrichtung unter Versorgungsbedingungen*. Wien: Universität Wien (Diplomarbeit).
- Strohmeier, G. (2007). Soziale Kompetenzen durch das Gärtnern. In C. a. Bering-Hüneke, *Gartentherapie*. Idstein: Schulz-Kirchner Verlag.
- Strohmeier, G. (2016). Soziale Kompetenzen durch das Gärtnern in: Bering-Hüneke, C. et al.: *Gartentherapie*. Idstein: Schulz-Kirchner Verlag.
- Ulrich, R. (1983). Aesthetic and effective response to natural environment, in: Altman, I. und J. Wohlwill (Hrsg.): *Behavior and Natural Environment. Human behavior and Environment, Vol 1.6, New York*, S. 85 - 125.
- Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, S. 224, 420-421.
- Vef-Georg, G. (2010). *Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege in der Langzeit- und Spitexpflege Betagter*, in: *Schneiter-Ulmann, R. (Hrsg.): Lehrbuch Gartentherapie*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Webber, J., Hinds, J., & Camic, P. (2015). The Well-Being of Allotment Gardeners: A Mixed Methodical Study. *Ecopsychology* 7, 1, S. 20 - 28.
- Wilson, E. O. (1993). *Biophilia*, in: *Kellert, S. R. und Wilson, E. O. (Hrsg.): The Biophilia Hypothesis*. Washington D.C. / Covelo, California: Island Press.
- Wolf, R., & Haubenhofer, D. (2015). *Lernen und Lehren im Garten*. Wien: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.
- Wood, C., Pretty, J., & Griffin, M. (2015). A case-control study of the health and well-being benefits of allotment gardening. *Journal of Public Health*, S. 146.
- Wright, S., & Wadsworth, A. M. (2014). Gray and Green Revisited: A Multidisciplinary Perspective of Gardens, Gardenig and the Aging Process. *Journal of Aging Research*, 1 - 13.