



Wo Menschen aufblühen

Immer mehr Menschen verspüren Freude am Pflanzen, Pflegen und Ernten und tun damit Körper, Geist und Seele etwas Gutes. Deshalb wird Gartenarbeit immer öfter auch in der Therapie und Pädagogik eingesetzt. Von Ursula Mauritz

Vorsichtig setzen die Kinder Salatpflänzchen in kleine Töpfe mit Blumenerde. Dann stülpen sie abgeschnittene PET-Flaschen darüber. Fertig ist das Minigewächshaus! „Das ist das Tollste, was wir jemals gemacht haben“, meint einer der Buben und strahlt übers ganze Gesicht.

„Wenn Kinder im Garten pflanzen und ernten dürfen, ist

die Freude allgegenwärtig“, sagt der Gartenbauexperte Wolfgang Palme, Mitbegründer der City Farm Schönbrunn. Auf dem Areal der ehemaligen Kammermeierei in Schönbrunn wurden auf 3000 Quadratmetern Beete angelegt, Obstbäume und Sträucher gesetzt, auch ein kleines Nadelwäldchen gibt es.

Hier können Großstadtkinder, aber auch Erwachsene die Lust an der Gartenarbeit entdecken. Regelmäßig kommen Kindergartengruppen und Schulklassen, um ihre eigenen Beete zu pflegen. Sie erfahren dabei, dass Karotten unter der Erde wachsen, Paradeiser nicht aus der Fabrik kommen und Äpfel erst im Herbst reif sind. Die Mädchen und Buben knabbern an frisch geernteten Radieschen,

pressen Apfelsaft und kochen köstliche Kürbissuppe.

„Gerade bei Großstadtkindern herrscht oft Ahnungslosigkeit, wie Pflanzen wachsen“, konstatiert Wolfgang Palme. „Bei uns lernen sie nicht nur, wie man richtig pflanzt, Unkraut jätet usw., sondern ganz nebenbei und spielerisch auch viel über die Herkunft der Lebensmittel und über gesunde Ernährung.“

Ein besonderes Anliegen der City Farm Schönbrunn ist es, Kinder aus sozial schwächeren Milieus, aus Migrantenfamilien und mit Beeinträchtigungen anzusprechen. „Vor allem bei behinderten Kindern, die über einen längeren Zeitraum zu uns kommen, sehen wir positive motorische und psychische Veränderungen“, berichtet Wolfgang

links Mit Feuereifer bei der Sache: In der City Farm Schönbrunn kann jedes Kind sein eigenes Beet bepflanzen.

rechts Tut Körper und Seele gut: der bunte Therapiegarten des Geriatriezentrums Am Wienerwald



Palme und nennt ein konkretes Beispiel: „Eine Workshop-Leiterin hat mir erzählt, dass ein Kind, das an Autismus leidet und zu Gewaltausbrüchen neigt, ihr spontan ein Bussi gegeben hat – Gärtnern öffnet das Herz!“

Umgraben statt downloaden

Dass der Garten pädagogisches Potenzial hat, ist nur in Österreich relativ neu. „Im Botanischen Garten Brooklyn in New York hat man schon 1914 damit begonnen, mit Kindern zu gärtnern“, weiß Palme. „In den USA schicken Eltern ihre Kinder zum Gärtnern so wie zum Sport oder zum Musikunterricht.“

In den letzten Jahren ist in Österreich in den Städten eine neue Begeisterung für das Gärtnern festzustellen. Immer mehr Menschen bauen Gemüse an, Gemeinschaftsgärten und Selbsternte-Projekte boomen. „Die Menschen suchen die Hand-Arbeit in der Natur als Ausgleich zu kopf- und computerlastigen Tätigkeiten“, so Palme. „Der Garten ist eine reale Welt, hier geht es nicht um Download, sondern um praktische Fertigkeiten.“ Das gemeinsame Arbeiten und Genie-

ßen in der Natur fördert die Kommunikation und verbindet stärker als soziale Netzwerke.

Einen weiteren Grund für den Trend zum Garten sieht Palme darin, dass die Menschen wieder verstärkt wissen wollen, woher die Lebensmittel kommen und wie sie erzeugt werden. Man legt Wert auf Bio und Regionalität. Kein Wunder, dass Workshops wie „Saatgutgewinnung“ oder „Wie plane ich meine Gemüsebeete?“ in der City Farm Schönbrunn schnell ausgebucht sind.

Bringt Menschen zusammen

Große alte Bäume, eine schattenspendende Pergola und Sitzgelegenheiten laden zum Rasten ein, in den üppigen Beeten wachsen Kräuter, Salate, Zucchini und anderes Gemüse, dazwischen blühen Schwertlilien, Pfingstrosen und verschiedene Stauden. Bei einem Hochbeet sind zwei Frauen im Rollstuhl damit beschäftigt, Unkraut zu zupfen, ein alter Mann hält eine Gießkanne in der einen Hand, mit der anderen stützt er sich auf eine Krankenschwester. Auf einer Bank sitzt ein Patient mit seiner Ehefrau,

daneben machen zwei Ärzte Pause. Garten-Idylle im Geriatriezentrum Am Wienerwald in Wien-Hietzing.

Im Jahr 2000 entstand in dem städtischen Geriatriezentrum zwischen zwei Pavillons ein Therapiegarten, eine der ersten Einrichtungen dieser Art in Österreich. Initiator des Projekts war Oberarzt Fritz Neuhauser. „Noch vor 20 Jahren waren solche Gärten in Pflegeheimen oder



ähnlichen Einrichtungen nicht denkbar. Mit der Professionalisierung der Pflege ging jahrhundertlanges Wissen um die Bedeutung der alltäglichen Verrichtungen für die Gesundheit von Körper und Seele verloren.“ Mittlerweile wurde auch in Österreich erkannt, dass Gärten und die Arbeit darin ein Mittel sind, um soziale Beziehungen in Institutionen positiver gestalten zu können. „Auf meiner Station >

leben viele Menschen mit psychischen Erkrankungen. Wenn Arzt und Patient gemeinsam in den Garten gehen, um dort zu arbeiten, befinden sie sich auf Augenhöhe, sie sind ein Team, kümmern sich gemeinsam um etwas. Das gelingt sonst bei keiner Therapie“, erläutert Neuhauser. Der Arzt hat die Erfahrung gemacht, dass das Vertrauen der Patienten zunimmt und sich die Menschen öffnen: „Auch traumatisierte und schizophrene Patienten finden hier ihren Platz, erregte und aggressive Menschen werden innerhalb kurzer Zeit ruhiger.“

Stress nimmt ab

Die Betätigung im Garten liegt in der Natur des Menschen. „Der Garten wirkt sich positiv auf den

Körper, die Psyche und unsere Emotionen aus.“ Studien belegen die gesundheitlichen Vorteile: In der frischen Luft kommt es zum doppelten Sauerstoffaustausch, das Atemvolumen wird größer; hoher Blutdruck wird innerhalb von einigen Minuten gesenkt, der Stress nimmt ab. „Bei der Gartenarbeit komme ich schnell wieder auf den Boden.“ Die Verantwortung gegenüber Geschöpfen, die ohne meine Aufmerksamkeit – Gießen, Jäten – nicht zurechtkommen würden, beschert Erfolgserlebnisse. Der Therapiegarten im Geriatriezentrum wurde für Patienten und Personal zum Kommunikationsort: „Hier kann man aktiv sein oder einfach nur zuschauen, man kommt ins Gespräch und hier finden Feste statt.“

Flüchtlinge helfen mit

Das jüngste Projekt des Gartentherapeuten bringt junge und alte Menschen zusammen. In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Hietzing kommen ein Mal pro Woche sieben junge unbegleitete Flüchtlinge aus Afghanistan ins Geriatriezentrum, um bei der Arbeit an den Beeten zu helfen und mit den alten Leuten zu plaudern. Fünf Euro pro Stunde erhalten die afghanischen Flüchtlinge für ihre Mithilfe. Viel wertvoller als diese kleine finanzielle Unterstützung ist jedoch, dass die Bur-schen im Garten einen Ort gefunden haben, der sie an Zuhause erinnert, wo es bei ihrer Familie auch ein Stück Land gab, das bearbeitet wurde. Das hilft gegen das Heimweh. ■

rechts Auch im Rollstuhl ist Gartenarbeit möglich!

unten Afghanische Flüchtlinge unterstützen die Patienten bei der Pflege der Beete.



WOLFGANG PALME

ist Abteilungsleiter am Lehr- und Forschungszentrum Gartenbau in Wien-Schönbrunn. Gemeinsam mit der Gartenpädagogin Lisa Reck Burneo hat er 2012 die City Farm Schönbrunn ins Leben gerufen, die Garten-Workshops für Kinder und Erwachsene anbietet.
www.cityfarmschoenbrunn.org



FRITZ NEUHAUSER

ist Allgemeinmediziner, Familien- und Gartentherapeut. Neuhauser hat die Gartentherapie-Ausbildung in Österreich in Zusammenarbeit mit der Gartenbaugesellschaft, der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik sowie der Donauuni Krems ins Leben gerufen, mittlerweile gibt es 150 Absolventen des Lehrgangs.