



Gesundheitsfördernde Gartenplanung

oder die Kunst, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und ihnen im Garten Ausdruck zu verleihen

Die Wirkung des eigenen Gartens als Rückzugsort und Quelle der Entspannung ist kein Geheimnis, einen Erholungsort für Seele und Geist wünschen sich die meisten Menschen, ob auf dem Balkon, im Haus- oder Schrebergarten.

Bei der Umsetzung gelingt es jedoch nicht jedem, diese Ziele zu erreichen, oftmals weil schon im ersten Schritt das eigene Bedürfnis gar nicht genau erforscht, weil es nicht bewusst ist und im weiteren Verlauf die Gestaltung oder Bepflanzung nicht zu einem Ergebnis führt, das der- oder diejenige sich eigentlich vorgestellt hat. Hinzu kommt oftmals der Wunsch, etwas individuell Gestaltetes zu präsentieren, um so die eigene Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Geht man davon aus, dass viele psychische Erkrankungen von einem Konflikt zwischen den eigenen Wünschen und den vermeintlichen Ansprüchen und Normen der Gesellschaft, Familie oder dem persönlichen Umfeld ausgehen, wird schnell deutlich, dass auch ein Garten Ausdruck eines solchen Konfliktes werden und somit als Misserfolg gewertet werden kann.

Bei der Erkenntnisgewinnung über die eigenen Bedürfnisse sind wir angewiesen auf das innere Bewertungssystem der eigenen Wahrnehmung. D.h., bestimmte Wahrnehmungen lösen spezifische Reaktionen und Gefühle aus. Diesen Vorgang machen wir uns in der Beratung oder im Coaching häufig zu Nutze, um mit dem Klienten gemeinsam die Bedürfnisse bewusst und somit anschaulich zu machen. In angewandten Methoden, wie z.B. dem Zürcher Ressourcen Modell, sind es genau diese Phänomene, mit Hilfe derer der Klient Lösungsstrategien entwickelt und dadurch das eigene Wohlbefinden verbessern kann. Gelingt es dem Gartenplaner im Beratungsprozess die Bedürfnisse des Kunden zu ergründen, wird oftmals deutlich, dass es gar nicht immer einzelne Pflanzen oder bestimmte Anordnungen dieser sind, sondern bestimmte **Gefühle, Erinnerungen oder**

Sehnsüchte, die der Kunde in der Gestaltung seines Gartens zu erfüllen sucht. Eine **Reiseerinnerung** oder die **Sehnsucht nach Ruhe** können dabei genauso eine Rolle spielen wie auch der Wunsch nach **Gesellschaft** oder einer **sinnstiftenden Tätigkeit**. Werden diese Bedürfnisse erkannt und entsprechend umgesetzt, so kann der Garten in hohem Maße zur Gesundheitsförderung beitragen.

Weitere Gesundheitsfördernde Aspekte des Gartens

Studien belegen, dass Menschen, die gärtnern, zufriedener sind und gesundheitlich von der Arbeit im Grünen profitieren. Eine Forschungsgruppe an der Universität Tokio konnte im Jahr 2017 zeigen, dass Gartenarbeit insgesamt mit zahlreichen positiven Effekten verknüpft ist. Sie verbesserte die Stimmung der Teilnehmer, minderte Stress, erhöhte das Bewegungspensum und steigerte Lebensqualität.

Sogar Symptome von Depressionen und Angststörungen nahmen durch das Gärtnern ab.

Im 18. Jahrhundert kam zum ersten Mal der Gedanke auf, Gartenarbeit und der Aufenthalt in der Natur könnten vor allem der psychischen Gesundheit guttun.

Psychiatrien verfügten damals zunehmend über Gärten und Gewächshäuser. Ärzte beobachteten, dass Patienten, die ihren Klinikaufenthalt mit Gartenarbeit selbst finanzieren mussten, schneller gesundeten. Seit den 1980er Jahren gewinnen gartentherapeutische Ansätze an Bedeutung. In Ländern wie Australien, den Niederlanden und den USA werden sie in der Psychotherapie, Geriatrie und Ergotherapie genutzt.

2018 konnte eine Forschergruppe um Ulrika Karlsson Stigsdot-

ter von der Universität Kopenhagen zeigen, dass Menschen mit Belastungsstörungen auf eine naturbasierte Therapie (nature-based therapy NBT) ähnlich gut ansprechen, wie auf eine klassische kognitive Verhaltenstherapie. In Deutschland ist eine solche Therapie bisher kein anerkanntes Therapieverfahren, allerdings findet therapeutisches Gärtnern hierzulande auch im Rahmen von Klinikaufenthalten und Rehabilitationsprogrammen Anwendung. (Spektrum Psychologie 04.21. „Mensch und Natur – Gärtnern für die Psyche“)

In ihrem Buch „The well gardened mind“ schreibt die Psychiaterin und Psychotherapeutin Sue Stuart-Smith: ein Garten bietet einen geschützten Ort, der sowohl den mentalen Raum vergrößert als auch Ruhe bietet, die eigenen Gedanken zu hören. Der Poet William Wordsworth glaubte fest daran, dass eine Beziehung zur Natur, wie die eines Gärtners zu seinem Garten, den Horizont auf natürliche und gesunde Weise erweitert („The well gardened mind“ – Sue Stuart-Smith).



Die Idee von MEER VOM GARTEN

In der praktischen Gartenberatung und -planung steht oft die Frage im Raum, was der Kunde sich eigentlich genau davon verspricht und was er sich vom Garten wünscht. Und genauso oft wird diese Frage mit dem Satz „Ich möchte mehr vom Garten...“ beantwortet. Daraus ist unser Titel und Name entstanden, wir möchten ein „**MeervomGarten**“ zu den Menschen bringen. Nicht jeder hat jedoch einen großen Garten oder ein passendes Budget für eine umfangreiche Beratung, daher wollten wir diese bedürfnisorientierte Gartenplanung auch vielen anderen Interessierten zugänglich machen, und zwar in Form von **Staudenthemenpaketen**. Die Themenpakete eignen sich auch für kleine Flächen oder den Balkon und machen es möglich, auch in diesem Rahmen **bedürfnisorientiert** zu gärtnern.

Möchte jemand eine bestimmte **Urlaubserinnerung** oder einen **Sehnsuchtsort** zu sich in den Garten holen, dann kann er oder sie sich das **Meeresrauschen**, die flirrende **Sonne der Provence** oder einen **Waldspaziergang in Schweden** in Form von Staudenkompositionen pflanzen. Ein **Picknick in einem Park in London**, der **Blick in einen Sommerhimmel** oder das **Schwätzchen am Gartenzaun**, all diese Lebensgefühle finden sich in unseren Zusammenstellungen.

Wissenswert

Was sind eigentlich Stauden?

Wissenschaftlich wird eine Staude als eine mehrjährige Pflanze bezeichnet, mit Überwinterungsknospen unter der Erde – im Gegensatz zu Sommerblumen, die nur einjährig sind, oder Gehölzen die Überwinterungsknospen über der Erde haben.

Durch die Verwendung entstehen INTERESSANTE MÖGLICHKEITEN!

Für die Überlegung, welche Ziele im Garten verfolgt werden, sind Stauden richtig spannend. Sommerblumen müssen jedes Jahr neu gepflanzt werden, da sie den Winter nicht überleben. Bei Gehölzen sollte man sich in seiner Entscheidung sehr sicher sein, da sie Ihre ganze Schönheit oftmals erst nach vielen Jahren zeigen.



Carina

(Links) Als Staudengärtnerin und Gartenbau-Wissenschaftlerin beschäftige ich mich mit meinen Herzenthemen: dem therapeutischen Aspekt von Gärten und der Wirkung von Farben in ihnen.

Constantin

(Mitte) Als Gartenplaner, Kommunikations-Experte und Künstler verwandle ich seit 25 Jahren durch Kreativität und Einfühlungsvermögen Gärten in Maßanzüge für die Seele.

Ebbi

(Rechts) Ich habe Gartenbauwissenschaften studiert und stecke meine ganze Leidenschaft in die Erhaltung von Biodiversität und einer intakten Umwelt.

Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf www.meervomgarten.de