

# Der geheime Garten

Der für todkrank gehaltene zehnjährige Bub namens Colin wurde durch das sich Kümern um Pflanzen und die vielen Bewegungen in der Natur innerhalb von kurzer Zeit gesund, konnte aus seinem Rollstuhl aufstehen und gehen lernen. Wie ist das möglich?

**GESUNDHEIT** hat sich auf die Spuren der Gartentherapie begeben.

„**H**ier ist es“ flüsterte Mary. „Hier, sagst du?“ rief der im Rollstuhl sitzende Colin und suchte die mit Efeu bewachsene Mauer mit den Augen ab. „Oh, wahrhaftig!“ keuchte er. „Und hier ist die Klinke. Und da ist das Tor.“ Kaum kamen sie in den wunderschön blühenden, verborgenen Garten, fiel der Junge in die Kissen seines Rollstuhls zurück. Der Augenblick der Verzauberung war da! Die warme Sonne legte sich auf sein Gesicht. Er sah verändert und eigenartig aus. Ein rosiger Hauch färbte sein Gesicht, das sonst elfenbeinern und fahl war. „Ich werde leben! Ich werde gesund werden“, rief er. Und so geschah es auch. Nachzulesen im berühmten Kinderbuch „Der geheime Garten“ von **Frances H. Burnett**. Sie schrieb die Geschichte bereits vor beinahe 100 Jahren. Das Buch wurde nicht nur ein Bestseller, sondern auch mehrfach verfilmt und als Musical aufgeführt. Sein Inhalt - so einfach und berührend er klingen mag - wirft Fragen zu einer Therapieform auf, an welcher dieser Tage mehr denn je geforscht wird: Der Gartentherapie.







**DI Lena Uedl-Kerschbaum** arbeitet für „die umweltberatung“ Kärnten und im Landschaftsplanungsbüro [www.lenaplant.at](http://www.lenaplant.at)



### Die gute gärtnerische Praxis

Seit über 10 Jahren arbeite ich als Gartenberaterin, halte Seminare zum naturnahen Gärtnern, schreibe für Fachbroschüren... Zuvor habe ich Landschaftsplanung studiert. Bis auf wenige Jahre lebte ich immer mit Garten oder zumindest begrünter Terrasse und sammelte Praxiserfahrung. Fachliteratur und Weiterbildungen, selbstverständlich!

Deshalb kann ich behaupten: Ich kenne mich im Umgang mit Pflanzen zumindest so gut aus, dass ich damit Geld verdiene.

In fremden Gärten werde ich oft gefragt, wie diese oder jene Pflanze kräftigere Blüten bilden könnte, wie man sie schneiden soll, wodurch die Gemüseernte besser und die Staudenrabatte noch üppiger werden könnte. Und dann erzähle ich, welche Maßnahmen die gärtnerische Praxis erfordert, alles biologisch natürlich, alles optimal. Viele Kunden sagen mir, dass ich ihnen sehr geholfen habe und dass sie mich weiterempfehlen.

Neulich war ich in einer Volksschule. Ich machte mit den Kindern einen Workshop zu den Grundlagen des Pflanzenwachstums: Wasser, Sonne, Erde. Wir spielten ein Rollenspiel, in dem die liebe Sonne, die glitzernden Regentropfen und die gute Erde die kleinen Pflänzchen aufweckten und nährten, bis sie groß und kräftig wurden. Den Kindern hat das Spiel gut gefallen und auf ihren Zeichnungen sah ich, dass sie sich alles gemerkt hatten.

Auf dem Heimweg freute ich mich auf Zuhause. Trotz Berufstätigkeit, drei Kindern und viel Hausarbeit habe ich einen großen Gemüsegarten, bunte Stauden, Obstbäume und Strauchhecken, Kompost, eine bunte Blumenwiese – kein Wunder, ich kenne mich ja auch wirklich aus.

Müde, aber stolz auf meine Fachkenntnisse komme ich heim, sehe aber schon von weitem: Vom Balkon hängen traurige, schlappe Pflänzchen, die gerade ihre verschrumpelten Blütenblätter abwerfen. Ach du Schreck! Nervös gehe ich alle schnell dahinraffenden Pflanzenkrankheiten im Geiste durch – was könnte das nur sein? Beim Betreten des Balkons wird mir sofort klar: Ich hab auf's Gießen vergessen!

Seit Jahrtausenden sind wir Menschen von Pflanzen angetan. Wir investieren viel Zeit, Energie und Schweiß in das Hegen und Pflegen von Garten- und Zimmerpflanzen, pilgern jeden Frühling auf's Neue in Gartencenters, botanische Gärten und Naturparks.

### WARUM TUN WIR DAS?

Ein Grund dafür liegt nach der Hypothese des amerikanischen Soziobiologen **Edward O. Wilson** in einer angeborenen Zuneigung zum Leben in seinen vielfältigen Formen. Ein weiterer Grund ist die ernährungsbedingte Abhängigkeit von Pflanzen. Und dann existiert noch die Tatsache, dass Pflanzen und Menschen Teil der belebten Natur sind und viele biologischen Gemeinsamkeiten aufweisen. Dazu gehören beispielsweise permanente Veränderungen wie Wachstum, Zellteilung, Entwicklung, Fortpflanzung, Altern und Tod. Aber auch Energienutzung, Reaktionen auf die Umwelt und Homöostase (Gleichgewichtsfähigkeit).

### GEMEINSAME WURZELN

Dem nicht genug gibt es noch eine weitere interessante Gemeinsamkeit: Pflanzen und Menschen gehorchen ähnlichen Ordnungsprinzipien und haben gemeinsame charakteristische Eigenschaften. So übernehmen sowohl in einem pflanzlichen als auch in einem menschlichen Organismus bestimmte Organe spezifische Aufgaben. Und Blätter vieler Pflanzenarten haben ähnlich wie wir Menschen haarförmige Auswüchse. Die Epidermis (Abschlussgewebe) schützt die im Körperinneren liegenden Strukturen.

Bei genauer Betrachtung werden Sie feststellen, dass die Struktur eines Blattes stark an die Verästelungen der Adern einer Menschenhand ähneln.

Wir Menschen könnten ohne Pflanzen gar nicht existieren, da sie bei der Photosynthese den für uns lebensnotwendigen Sauerstoff produzieren. Liegt es vielleicht daran, dass wir uns gern mit Pflanzen umgeben?

### PFLANZEN ALS THERAPIE

Und was bewirkt nun „Gartentherapie“? Da aller Anfang bekanntlich schwer ist, gibt es hier mehrere Begriffsdefinitionen, die wir hier nicht alle aufzählen können. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass Gartentherapie auf sinnstiftenden Aktivitäten mit Pflanzen beruht, wobei das Kultivieren von Pflanzen ein wichtiges Betätigungsfeld darstellt. Aber auch andere Aktivitäten mit Pflanzen sowie das Beobachten von ihnen können Teile von Therapieprogrammen sein. Der Raum, in dem Gartentherapie und andere Aktivitäten mit Pflanzen stattfinden, ist möglichst immer ein Garten, der sogenannte Therapiergarten.

### SCHON DIE ÄGYPTER WUSSTEN ES

Die ersten dokumentierten medizinischen Behandlungen gehen auf die Ägypter der Antike zurück. Damals verschrieben Ärzte psychisch verwirrten Mitgliedern des Königshauses Spaziergänge im Palastgarten. Um Christi Geburt wussten Mediziner am königlichen Hof Ägyptens um den beruhigenden Effekt, den Aufenthalte in Gärten auf Menschen hatten. Ob schon die wohltuende Wirkung solcher Anlagen bereits sehr früh erkannt wurde,



„Leben als solches ist zu komplex, um es in einem Satz zu definieren. Trotzdem erkennt fast jedes Kind intuitiv, dass eine Blume oder ein Schmetterling lebendig ist, ein Stein hingegen nicht.“

► Prof. Renata Schneider-Ulmann, Herausgeberin und Co-Autorin des „Lehrbuchs Gartentherapie“, Dozentin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Leiterin der Fachstelle Grün und Gesundheit am Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen ◄

begann man erst Ende des 18. Jahrhunderts, Interaktionen zwischen Menschen und Pflanzen in klinischen Settings vermehrt zu berücksichtigen.

Als „Vater der Gartentherapie“ wird der US-Amerikaner **Dr. Benjamin Rush** (1545-1813) angesehen. Er hob als einer der ersten gärtnerische Aktivitäten und deren heilende Effekte bei der Behandlung psychisch kranker Menschen hervor. Er empfahl Feldarbeit als Heilmittel gegen Depressionen, Angstzustände und Selbstvernachlässigung.

In Europa war es der französische Arzt **Philippe Pinel**, der Geistesranke – die zu jener Zeit wirklich so bezeichnet wurden und nicht als Kranke, sondern als

gemeingefährliche Irre gegolten hatten – aus ihren Ketten befreite. Er führte völlig neue Behandlungsmethoden ein, die Arbeit, ärztlich-pflegerische Betreuung, Hygiene, viel Licht und Luft beinhalteten. Pinel betonte die Wichtigkeit der Feldarbeit und schrieb damals: „Eine erquickende Bewegung oder eine mühsame Arbeit hemmen die Ausschweifungen der Wahnsinnigen, verhindern Congestionen im Kopfe, machen den Kopf gleichförmiger und bereiten einen ruhigen Schlaf.“

Richtige Gartenprogramme mit Kranken wurden erst Anfang des 20. Jahrhunderts durchgeführt. Bekannt ist, dass kriegsverletzte Langzeitpatienten des

Ersten Weltkrieges mit gärtnerischen Tätigkeiten beschäftigt wurden.

#### „HORTICULTURAL THERAPY“

Erst vor ungefähr vier Jahrzehnten hat sich die Gartentherapie als sogenannte „horticultural therapy“ vorwiegend in England und den USA etabliert. Seit einigen Jahren wird sie auch in Kontinentaleuropa vor allem in den nordischen und deutschsprachigen Teilen, praktiziert. In Österreich werden Ausbildungslehrgänge von der Donau Universität Krems und der Hochschule für Agrarpädagogik angeboten. Der Zuwachs an Angeboten von Ausbildungsstätten ergibt sich aus den tollen Erfolgser- ►

#### Erden Sie sich.

Wenn man ein Beet anlegt, in der Erde gräbt und Samen sät, hat das nicht nur positive psychische Auswirkungen – auch der Körper profitiert davon: Das Licht regt die Vitamin-D-Produktion an, der Blutdruck normalisiert sich, Gehirnblokkaden verschwinden.





**Grüne Oase.**  
Gärten und Parks sind ein Ort zum Krafttanken und Durchatmen.

## WIE GESUND IST DER GARTEN WIRKLICH?

**Es existieren erst wenige Studien zu Gartentherapie, aber dass Natur gut tut, scheint naheliegend.**

▷ **Herz.** Eine Studie der US-Amerikaner Wichrowski M. et. al. mit 59 stationären Herzpatienten und einer Kontrollgruppe mit 48 vergleichbaren Patienten weist darauf hin, dass Herzpatienten nach einer Gartentherapieelektion einen verbesserten Gemütszustand und tiefere Herzfrequenzen aufweisen.

Dr. Fritz Neuhauser, Allgemeinmediziner und Psychotherapeut am Wiener Geriatriezentrum am Wienerwald bestätigt:

- ▷ Schon eine halbe Stunde „Gärtnern“ trägt dazu bei, Stresshormone abzubauen
- ▷ Aus der Farbenlehre weiß man, dass die grünen Blätter und Halme besonders beruhi-

gend auf die Psyche wirken und außerdem die Ausschüttung von Glückshormonen ankurbeln

- ▷ Bücken, Strecken, Knien, Heben – Tätigkeiten im Garten, fordern den Bewegungsapparat
- ▷ Für die Knochen wichtiges Vitamin D wird beim Aufenthalt im Freien vermehrt gebildet.



gebnissen dieser Therapie. Neue Erkenntnisse wurden Anfang Mai am Gartentherapie-Kongress in Wädenswil von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften vom Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen präsentiert. Auch **Prof. DI Roswitha Wolf**, Leiterin der Gartentherapieerkstatt an der Wiener Hochschule für Agrarpädagogik, war in der Schweiz vertreten. Ihre Praxiserfahrungen schildert sie uns so: „Der Patient ist während der therapeutischen Aktivitäten mit Pflanzen mit seiner gesamten Persönlichkeit involviert. Die Therapie im Garten hilft beispielsweise beim Trainieren von Abläufen. Das ermöglicht, dass Menschen selbstständig sind und bleiben. Weiters stimuliert der Umgang mit Pflanzen die Sinne, fördert die Kommunikation und ermöglicht den Erhalt von normalen Fähigkeiten. Unsere Arbeit mit Demenzkranken zeigte deutlich, dass die-



se lernten, ihren Alltag wieder selbst zu gestalten. Besonders schön zu sehen ist, dass Pflanzen sehr gut Erinnerungen aktivieren. Denn jeder hat schon in irgendeiner Form in seinem Leben mit Pflanzen zu tun gehabt. Wenn Patienten etwa Erbsen auspolen, greifen sie auf ihre Feinmotorik zurück und nützen dadurch Muster, die sie bereits in der Kindheit erlernt haben. Und nicht zuletzt mobilisieren Menschen gerne Energien, um „ihre“ Pflanzen zu

pflegen. Das ermöglicht Erfolgserlebnisse, etwa bei der Ernte, und das Gefühl, für etwas verantwortlich und nützlich zu sein.“

### GRÜN IST DIE FARBE DES LEBENS

Es ist somit kein Zufall, dass die Farbe Grün mit Leben, Hoffnung und Jugend assoziiert wird und als angenehm und beruhigend eingestuft wird. Und genau deswegen kann die Gartentherapie in der Rehabilitation die medizinisch-therapeutischen Ziele sehr gut unterstützen - auf einer emotionalen, kognitiven und körperlichen Ebene. Dadurch ist das ▶

### KONTAKT UND INFOS

An der Donau Universität Krems kann ein Masterstudium zum „Akademischen Experten für Gartentherapie“ abgeschlossen werden.

▶ Leiterin der Gartentherapiewerkstatt  
DI Roswitha Wolf  
Tel.: 01/877 22 66  
[www.agrarumweltpaedagogik.ac.at](http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at)

▶ Infos zur Zeitschrift „Green Care“:  
[office@agrarumweltpaedagogik.ac.at](mailto:office@agrarumweltpaedagogik.ac.at)



**Impuls für Mentales Gesundsein:**  
Mit Freunden in Kontakt bleiben -  
ein Freund ist mehr als ein Besucher!  
Was bin ich bereit, in eine  
Freundschaft einzubringen?



Einfach.  
**Gesund.**  
Leben.



## HOLEN SIE SICH JETZT MENTALES GESUNDSEIN!

Ihr Ratgeber für alle Lebenslagen mit hilfreichen Impulsen für ihr Wohlbefinden und Anregungen, wie sie leichter durchs Leben gehen.

Jetzt kostenlos\* bestellen unter 02742/22655  
oder [bestellung@gesundesnoe.at](mailto:bestellung@gesundesnoe.at)

\*zzgl. Versandkosten; für alle NiederösterreicherInnen ab 18 Jahren

[www.gesundesnoe.at](http://www.gesundesnoe.at)



„Ob ein kleiner Balkon oder ein Schlosspark in England. Ob das Blumenstöckchen auf der Fensterbank oder die Cyclamen-Sammlung im Gewächshaus. Jeder Gartentraum ist erlaubt.“

▷ Biogärtner Karl Ploberger in seinem Buch „Gartengeschichten für intelligente Faule“ ◀

Anwendungsgebiet sehr breit. Folgende Einsatzbereiche von Gartentherapieprogrammen sind derzeit bekannt:

- ▷ **Gerontologie:** für Alterszentren bzw. betagte Menschen
- ▷ **Rehabilitation:** für Schlaganfall-, Demenz- und Schmerzpatienten
- ▷ **Psychiatrie:** im Rahmen von Psychotherapien
- ▷ **Institutionen für Behinderte:** für behinderte Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- ▷ **Agogik:** in der Sozialarbeit und Sozialpädagogik für Menschen aller Altersgruppen
- ▷ **Strafvollzug:** für Straftäter als Resozialisierung und Rückfallprävention

### „DER MENSCH IST NICHT FÜR DIE WOHNUNG KONSTRUIERT“

Das meint auch Allgemeinmediziner und Familientherapeut **Dr. Fritz Neuhauser** Vorreiter und Mitinitiator der Gartentherapie im Geriatriezentrum Wienerwald (GZW). Gartentherapiewerkstattleiterin Prof. DI Wolf fügt hinzu: „Die Arbeit in unserem Gemüsegarten und in unseren Obstplantagen hat einen besonderen Effekt – den buchstäblichen Schritt hinaus ins Leben.“

### “GREEN CARE“

All die positiven Erfahrungen im Bereich der mentalen und physischen Gesundheit mit Gärten, Pflanzen, Wälder aber auch mit landwirtschaftlichen Betrieben und Tieren hat nun den Verein GartenTherapieWerkstatt dazu veranlasst

eine Organisation und Zeitschrift mit dem Namen „Green Care“ zu gründen. Die Redaktionsverantwortliche **Dr. Dorit Haubenhofer** meint dazu: „Gerade ist die erste Ausgabe auf den Markt gekommen, um das Thema einem breiteren Publikum nahe zu bringen. Unser Ziel ist die Begriffsbildung innerhalb der Bevölkerung und die vertiefende Information für Leute in der Praxis.“ Frau Haubenhofer hat in den letzten Jahren in den Niederlanden gearbeitet. Zurück in Österreich und angeregt durch Kollegen beschloss sie, eine Lücke zu schließen. „Denn was bei aller Beschäftigung mit dem Thema noch fehlt, ist eine Plattform, die sämtliche Interventionen – seien sie in therapeutischer, pädagogischer, rehabilitierender oder reintegrierender Form – in Österreich zusammenfasst, welche Natur, Tier und Pflanzen involviert. Es gibt zwar viele enthusiastische Einzelaktionen, aber noch kein helfendes Netzwerk.“ so Haubenhofer. Das ist mit dem Projekt „Green Care“ nun vorhanden.

### HAPPY END

Wie geht eigentlich die Geschichte des kleinen Colin im „Geheimen Garten“ aus? Er blüht genauso auf, wie die vielen Blumen, die er mit seinen Freunden im Garten pflegt. Die drei Kinder bewahren das Geheimnis von Colins Genesung, bis dessen Vater von einer Reise zurück kommt. Inmitten der Blumenpracht des verbotenen Gartens, den zuvor zehn Jahre lang keiner betreten durfte, finden Vater und Sohn zueinander: „Ich dachte,

hier würde alles tot sein“, sagte der Vater. „Das dachten wir auch zuerst“, sagte Colin. „Aber das Leben war stärker.“ ■



*Evelyn Huber ist Chefredakteurin der **GESUNDHEIT**, kommt öfter mit Gummistiefeln ins Büro und würde das Büro am liebsten ins Grüne verlegen.*

### BUCHTIPPS



▷ **Lehrbuch Gartentherapie**  
Renata Schneider-Ulmann (Hg.), Huber, 2010, € 69,95



▷ **Gartengeschichten für intelligente Faule**, Karl Ploberger, avBuch, 2010, € 19,90



▷ **Kreativwerkstatt Natur**, Alice Thinschmidt, Daniel Böswirth, avBuch, 2009, € 19,90



▷ **Der geheime Garten**  
Frances Hodgson Burnett, dtv Junior, 2008, € 7,20

www.gesundheitsbuch.at, Tel.: 01/532 25 40, Fax: 01/532 25 40-20