



© xxx

„...weil’s einfach ums Wachsen geht!“

Wie wird der Garten der Emmaus CityFarm von KlientInnen wahrgenommen?

von Ruth Sander

Die Gärtnerei „Emmaus CityFarm“ wurde 1999 in St. Pölten (Niederösterreich) gegründet, seit 2001 findet auf dem Gelände Gartentherapie im Rahmen einer Tagesstätte statt. Menschen mit seelischen Erkrankungen arbeiten hier an einem Ort, an dem sie sich im Garten als selbstwirksam tätig erleben können. Sie werden entsprechend dem Emmaus-Konzept als „Gäste“ bezeichnet, denen auf einer freiwilligen Basis „Arbeit statt Almosen“ und Weg- und Tischgemeinschaft geboten werden. Die Tagesstätte bietet 28 unbefristete Plätze.

Die Tagesstätte ist in zwei Gruppen organisiert: Die Gruppe „Kräuter & Küche“ ist für Menschen gedacht, die aufgrund ihrer psychischen Erkrankung lange Zeit ohne Erwerbsarbeit waren. Hier haben sie die Möglichkeit herauszufinden, wie viele Stunden Arbeit pro Woche sie meistern, wie gut sie mit unterschiedlichen sozialen Kontakten umgehen können und über welche Begabungen sie noch verfügen. In dieser Gruppe arbeiten auch KlientInnen, bei denen die eigenen und fremden Ansprüche an die Arbeitsleistung zu hoch geworden sind und die lernen wollen, auf den eigenen Rhythmus und die individuellen Bedürfnisse zu achten. Die Haupttätigkeiten dieser Gruppe sind der Anbau und die Pflege von Gewürz- und Teekräutern sowie Blumen im Garten der CityFarm, die

Verarbeitung von (Wild)Obst und Gemüse zu Säften, Marmeladen und Eingelegtem und zusätzlich Küchen- und Reinigungsdienste.

In der Gruppe „Garten & Gemüse“ arbeiten Gäste, die entweder in absehbarer Zeit wieder an der Erwerbsarbeit teilhaben wollen und/oder bei denen sich körperlich herausfordernde Tätigkeiten auch auf die Psyche positiv auswirken. Der Hauptarbeitsbereich ist hier der Gemüseanbau – im fahrbaren Folienhaus und am Acker ist auch körperliche Ausdauer gefragt. Fast täglich und bei nahezu jedem Wetter fährt ein Teil der Gruppe zur Gartenpflege bei externen Kunden, wo Rasen gemäht und Hecken geschnitten werden.

Evaluation der Gartentherapie

Da der Arbeitsalltag einer Therapieeinrichtung nicht ausreichend Zeit für die wissenschaftliche Evaluation der angebotenen Methoden vorsieht, habe ich mich entschlossen, für meine Masterarbeit im Rahmen des Green Care Masterlehrganges (Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Wien), zwölf Gäste der CityFarm zu ihrer Sicht des Gartens und des Gärtnerns zu befragen. Um einen möglichst unvoreingenommenen Einstieg in die Interviews zu erreichen, bat ich die jeweilige Person, im Garten ein digitales Foto zu der Frage „Was bedeutet Garten für mich?“ aufzunehmen, das

den Ausgangspunkt für ein halbstandardisiertes Interview bot. Haubenhofer et al. (2016) weisen darauf hin, dass in der Erforschung der Wirksamkeit von Gartentherapie zumeist nicht klar zwischen dem Garten als Ort, der aus verschiedenen Elementen besteht, und den Tätigkeiten, die in diesem Garten durchgeführt werden, unterschieden wird. Daher wurde bei der qualitativ phänomenologischen Auswertung der Interviews (nach: Giorgi, 2009) Wert auf die Trennung dieser beiden Faktoren gelegt. Zusammenfassend eine kleine Auswahl der Ergebnisse:

Elemente des Gartens

Am häufigsten fotografiert wurde das sogenannte „Mandala-Beet“ der CityFarm: es besteht aus Beeten, die in konzentrischen Kreisen um eine Linde mit Sitzgelegenheiten angeordnet und mit duftenden und farbenprächtigen Blumen und Teekräutern bepflanzt sind. Klientin D meint dazu: „...dort sitze ich am liebsten mit Blick auf die farbenfrohen, vielfältigen und unterschiedlich hohen Pflanzen.“ Klientin B ergänzt: „Das Regelmäßige und die Symmetrie wirken beruhigend.“ Die Größe der Beete ist so gewählt, dass man sie an einem Vormittag jäten kann und die Gehwege sind mit Rindenmulch bestreut: „Man kann durch diesen kleinen Raum hindurchschlendern“, meint Klient J. Die Gäste der CityFarm haben das Beet unter Anleitung selbst angelegt und identifizieren sich stolz damit: „Es war eine gute Idee, das Mandala-Beet zu gestalten, und ich war dabei, als es ausgeführt wurde.“ (Klientin D)

Als positiv wahrgenommenes Element des Ortes Garten wurde mehrmals „Wasser“ genannt. Menschen präferieren Landschaften, in denen die glänzende Oberfläche von Wasser sichtbar ist, Wasser zieht die unfreiwillige Aufmerksamkeit (Kaplan & Kaplan, 1989) auf sich und hilft dadurch, Stress abzubauen und negative Erfahrungen für einen Moment auszublenden: „...dort is irgendwie... Abschalten. Das is irgendwie was, was automatisch kommt - vor allem wenn's fließendes Wasser is - und es is irgendwie so, als ob's dann die ganzen negativen belastenden Sachen einfach nimmt und wegtragt...“ reflektiert Klient K über seinen Lieblingsplatz am Mühlbach, der an der CityFarm vorbei fließt.

Andere Elemente, die im Garten wirksam werden, sind z.B. Erde, in der gewühlt wird (Matthews & Jenks, 2013), Gerüche - z.B. von frisch gemähtem Gras (Zukerman, 2009) oder von Regen (Stromberg, 2013) sowie ganz allgemein Vielfalt und Biodiversität (Lindemann-Matthies & Bose, 2006).

Tätigkeiten im Garten

Ansäen bzw. anpflanzen, gießen, ernten und beobachten wurden uneingeschränkt als beliebte Tätigkeiten im Garten genannt: Wenn nach dem **Ansäen** etwas wächst, wisse man, dass man alles richtig gemacht hat: „Ist das nicht was Schönes: wenn man was anbaut, da wächst was - da hat man eine

Bestätigung, dass man was geschaffen hat, irgendwie... das macht ja glücklich, oder?“ (Klient C)

Beim **Gießen** tut man der Pflanze etwas Gutes und lernt im besten Fall über die Identifikation mit ihr mehr Selbstfürsorge: „Was ich da empfinde? - Dass sie auch Durst haben so wie die Menschen - wenn ich regelmäßig trinke, dann geht's mir auch wieder besser.“ (Klient I)

Nach dem **Ernten** kann man nicht nur sich selbst, sondern auch andere versorgen: „...du hast eine sinnvolle Aufgabe, weil sie für andere dann das Essen machen können mit den Früchten, die du erntest.“ (Klient C) Ein besonderes Geschenk seien Wildfrüchte, da man sie nicht anbauen, sondern nur ernten muss, damit man sie verwenden kann.

Rasen mähen, Unkraut jäten und graben wurden als Tätigkeiten unterschiedlich bewertet. Über das **Rasenmähen** äußert sich Klientin E: „...da glaub ich allweil mir schaut wer zu und die denken sich, die stellt sich blöd an und fangen zu lachen an“ und Klientin D: „Es ist ein Erfolgserlebnis, wenn man sieht, dass das Gras kürzer wird“.

Über das Graben meint Klient H: „...körperlich hab ich was getan, das heißt die innere Anspannung ist ein bissl an mir weggegangen“.

Über das **Jäten** äußert er Unsicherheit, da er kein Pflanzenkennner sei und sich schwer tue, das Beikraut von den Kulturpflanzen zu unterscheiden. Klientin L hingegen reflektiert: „...da kann ich ein bissl abschalten, kann zur Ruhe kommen, ein bissl nachdenken - wenn ich nicht so einen guten Tag hab und ich bin dann draußen und tu Unkraut arbeiten, geht's mir gleich viel besser.“

Eine besondere Bedeutung nehmen das **Beobachten, Stauen und Lernen** im Garten ein. Die Schönheit der Natur übt starke Anziehung aus und ruft Ehrfurchtsgefühle hervor (Kellert, 1995): „...jetzt wo alles so blüht in der Wiese, so lebendig da draußen...“ (Klientin B), „...wenn ich da sitz und das alles betrachte und irgendwie einen Respekt einfach hab vor der Natur, wie die das herrlich alles macht...“ (Klient J). Die Natur lädt auch zur meditativen Betrachtung ein: „Die Vögel und alles... und man nimmt alles anders wahr, nicht so schnell, gemma, gemma.“ (Klient C) Die Arbeit im Garten vermittelt zudem neues Wissen, z.B. über Pflanzen, die man vorher gar nicht beim Namen kannte. Nicht zuletzt lernt man bei der Gartenarbeit auch viel über sich selbst: „...weil es einfach um's Wachsen geht... ich finde, man kann viel lernen von Pflanzen und wenn man sie so anschaut - sie wachsen, blühen und das mit aller Kraft und sie haben keine Sorgen - das ist das, was mich an den Pflanzen generell so stark anspricht und was ich nachmachen möchte.“ (Klient K)

Der Garten – ein Stück Erde für sich

Nach Lewis und Sturgill (2007) leben wir in zwei Welten - unser biologisches Dasein ist auf das Überleben in natürlichen Umgebungen sehr fein eingestellt. Umgeben sind wir jedoch mittlerweile nicht mehr von einer entsprechend „grü-

nen Welt“, sondern von einer künstlichen, von der Natur weitgehend abgeschnittenen Umgebung. Der Mensch hat sich in erster entwickelt, lebt jedoch in zweiter. Die anthropogenen Veränderungen haben eine Geschwindigkeit erreicht, die eine evolutionäre Anpassung unmöglich macht und dadurch Stress verursacht. Der Garten als ein Ort, der vielfältige Erfahrungen und Tätigkeiten ermöglicht, bietet Nähe zu einer naturnahen, „grünen Welt“ und erfüllt damit offenbar basale, evolutionär gewachsene Bedürfnisse in uns. Dies könnte einen Erklärungsansatz bieten, warum Gärten erholsam wirken. Auch die KlientInnen der CityFarm beschreiben den Garten dort als heilsam und erholsam: er wirke vertrauter als ein Park, in dem sich viele fremde Menschen aufhalten und man sich nicht auf die Wiese setzen könne. Durch die eigene Arbeit bestehe eine stärkere Bindung an den Garten als etwa nur bei einem Spaziergang im Grünen. Er biete Freiraum und Schutz zugleich und wirke beruhigend auf die Psyche. Bedürfnisse nach Selbstwirksamkeit, Kreativität, Zurückgezogenheit und Genuss könn(t)en in einem eigenen privaten Garten noch verstärkt gestillt werden. Ein Stück Erde für sich zu haben, durch das man die Beziehung zu sich selbst herstellen könne, tue überhaupt gut - meint Klient H der Emmaus CityFarm.

Literaturhinweise:

- Giorgi, A. (2009). *The Descriptive Phenomenological Method in Psychology: A Modified Husserlian Approach*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Haubenhofner, D.; Cervinka, R.; Schlieber, H.; Schwab, M.; Steininger, B.; Wolf, R. (2016). *Gesundheitsfördernde Wirkung von Gärten*: Wien. Zentrum für Weiterbildung und Drittmittelprojekte.
- Kaplan, R.; Kaplan S. (1989). *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lewis, C. A.; Sturgill, S. (2007). Comment: Healing in the Urban Environment A Person/Plant Viewpoint. *Journal of the American Planning Association* 45, 3, (1979), S. 330-338.
- Lindemann-Matthies, P.; Bose, E. (2007). Species richness, structural diversity and species composition in meadows created by visitors of a botanical garden in Switzerland. *Landscape and Urban Planning* 79, 3-4, S. 298-307.
- Matthews, D.M.; Jenks, S.M. (2013). Ingestion of *Mycobacterium vaccae* decreases anxiety-related behavior and improves learning in mice. *Behav Processes*, 96, S. 27-35.

Stromberg, J. (2013). What Makes Rain Smell So Good? A mixture of plant oils, bacterial spores and ozone is responsible for the powerful scent of fresh rain. *Smithsonian*. URL: <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/what-makes-rain-smell-so-good-13806085/> [19.07.2017].

Zukerman, W. (2009). Sweet scent of new-mown grass puts paid to stress. *The Australian*. URL: <https://www.theaustralian.com.au/higher-education/sweet-scent-of-new-mown-grass-puts-paid-to-stress/news-story/4328c8bc2163ff4b1c8cd71c9e8d6d79> [19.07.2017].

Eine ausführliche Literaturliste kann bei der Autorin (ruth.sander@univie.ac.at) angefragt werden.

Ihre Masterthese „Der Garten als Medium der Gartentherapie. Wie werden gärtnerische Handlungen und Elemente von Menschen mit psychischen Erkrankungen gesehen?“ wurde 2017 an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien fertiggestellt.

Ruth Sander, MSc.

ist als Ergotherapeutin seit 2009 auf der Emmaus CityFarm (www.emmaus.at) tätig. Sie unterrichtet im Masterlehrgang Green Care und im Universitätslehrgang Gartentherapie an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien und arbeitet an der Floristischen Kartierung Österreichs und der Ionischen Inseln (<https://floraionica.univie.ac.at/>) mit.



© Foto und Spruch Klient K
„...einfach Blüten genießen, einfach die Pracht der Natur...“