

Was sind Gartentherapie und Gartenpädagogik?

Unter Gartentherapie und Gartenpädagogik versteht man therapeutische und pädagogische Programme, die der Gesundheit, dem Wohlbefinden und der Förderung der Teilnehmer*innen durch gärtnerische Aktivitäten dienen sollen.

Wussten Sie, dass es nicht unbedingt einen Garten braucht, um therapeutisch oder pädagogisch aktiv zu sein? Auch mit mobilen Wagen, Töpfen oder Balkonkisten kann innerhalb geschlossener Räumlichkeiten jahreszeitenunabhängig sehr viel erreicht werden. Der Kreativität sind diesbezüglich keine Grenzen gesetzt!

Was ist Gartentherapie

Gartentherapie ist ein auf die Teilnehmer*innen abgestimmter Prozess, bei dem ausgebildete Expert*innen individuelle Ziele definieren und überprüfen und garten- oder pflanzenbezogene Aktivitäten als therapeutische Mittel einsetzen, um gesundheitsrelevante Aspekte der Teilnehmer*innen zu fördern.

Die Zielgruppen sind vielfältig, von Personen mit psychischen Problemen (Burn-Out, Depressionen), in der Psychiatrie, älteren Menschen, Menschen mit einer Behinderung, etc.

Je nach Zielsetzung und Teilnehmer*in sind unterschiedlichste positive Effekte möglich. Einige Beispiele sind:

1. Körperliche Effekte
 - Mehr körperliche Aktivität; Rehabilitation und Förderung motorischer Funktionen und Fähigkeiten; Training von Bewegungs- und Handlungsabläufen
 - Gesteigerte Sinneswahrnehmung
 - Bessere Schlafqualität
2. Psychische Effekte
 - Verbesserung der Kognition, Wahrnehmung, Kreativität, der zeitlichen und räumlichen Orientierung, sowie der Kommunikationsfähigkeiten
 - Emotionale Stabilität und Flexibilität; mehr Frustrationstoleranz
 - Bessere Selbst- und Fremdeinschätzung, mehr Sinnerleben, Selbstwert und Lebensqualität, Stressreduktion und Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens
3. Soziale Effekte
 - Soziale Kontakte: Interaktion/Identifikation mit einer Gruppe und der Umgebung

Was ist Gartenpädagogik

Gartenpädagogik ist die Verbindung von gärtnerischer und pädagogischer Arbeit. Durch möglichst eigen- und selbstständiges (angeleitetes) Handeln sowie Aktivitäten im Gruppenverband sollen persönliche, soziale und fachliche Fähigkeiten und Kompetenzen der Teilnehmer*innen angeregt werden. Es geht um das „Selber-Tun“ und das Erleben natürlicher Prozesse, die inhaltlich über die gärtnerischen Aktivitäten selbst auf die Bereiche Lebensmittelproduktion und –verarbeitung, Ressourcenmanagement, Umweltschutz und Nachhaltigkeit ausgeweitet werden können. Angesprochen werden durch solche Programme

hauptsächlich Pädagog*innen und Kinder bzw. Jugendliche, aber auch ihre Familien, Nachbarschaften und Gemeinden, in denen die Programme stattfinden.

Viele Wirkungen können je nach Programmausrichtung erzielt werden, zum Beispiel:

1. Körperliche Effekte
 - Vermehrte körperliche Aktivität
 - Gesundere Ernährungsweise
2. Psychische Effekte
 - Persönliche Entwicklung (Motivation, Selbstwertgefühl, Selbstwahrnehmung)
 - Mehr Empathie und positivere Haltung gegenüber der Natur, Obst und Gemüse und eine gesündere Ernährung- und Lebensweise
3. Soziale Effekte
 - Verringerung von Verhaltensauffälligkeiten oder Problemen in der Schule; Stärkung der Schulgemeinschaft und des Schulzugehörigkeitsgefühls (erhöhter Identifikationswert)
 - Mehr positive soziale Interaktionen, Netzworfbildung
4. Pädagogische Effekte
 - „Selber-Tun“
 - Verbesserung der schulischen Leistungen

Diese Websites passend zum Thema könnten Sie ebenfalls interessieren

Internationale Organisationen, Vereine und Institutionen

- Internationale Gesellschaft GartenTherapie (IGGT), www.iggt.eu

Organisationen, Vereine und Institutionen in Österreich

- Universitätslehrgang Akademische/r ExpertIn Gartentherapie an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik und der Donauuniversität Krems, <http://www.haup.ac.at>
- Natur im Garten, <https://www.naturimgarten.at>
- Verein GartenTherapieWerkstatt, <http://www.greencare.at/gartentherapiewerkstatt>

Organisationen, Vereine und Institutionen in der Schweiz

- Lehrgänge an der Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Arbeitsgruppe Grün und Gesundheit, <https://www.zhaw.ch/de>

Weiterführende Literatur rund um die Themen Gartentherapie und Gartenpädagogik finden Sie auf unserer Website unter <http://www.greencare.at/publikationen>

**Viel Freude beim Lesen und Entdecken und natürlich
*take (green) care!***

**wünscht Ihnen Ihr GREEN CARE Team
der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik**