

Fachzeitschrift für naturgestützte Interaktion
Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

Green Care

Jahrgang 10 | Heft 4 | 2023

Tierische Weihnachten | Die Zeit ist ein kostbares Gut |
Lichter im Dunkeln | Grünraum und Stadtleben



News | Impressum



Lehrmaterialien zu den Zielgruppen der Sozialen Landwirtschaft

Welche Bedürfnisse haben verschiedene Zielgruppen der sozialen Landwirtschaft wie z.B. Menschen mit geistigen oder körperlichen Behinderungen, Menschen mit psychischen Erkrankungen, ältere Menschen, Geflüchtete, benachteiligte/gefährdete Jugendliche oder Menschen mit Suchterkrankung?

Wie können ein landwirtschaftlicher Betrieb und landwirtschaftliche Aktivitäten dazu beitragen, die verschiedenen Bedürfnisse dieser Menschen zu erfüllen?

Worauf müssen Landwirt:innen, Sozialarbeiter:innen, Betreuer:innen und andere Fachkräfte, die mit diesen Zielgruppen der Sozialen Landwirtschaft arbeiten, achten?

Wie können Landwirt:innen das landwirtschaftliche Umfeld optimal nutzen, um die Entwicklung der Teilnehmer:innen zu fördern?

Diese und andere Fragen werden in umfangreichen Lehrmaterialien beantwortet. Diese hat der Thüringer Ökoherz gemeinsam mit einem internationalen Team aus Lehrenden und Praktiker:innen entwickelt. Das Lehrbuch „Ausgewählte Zielgruppen der Sozialen Landwirtschaft und ihre Einbindung in den landwirtschaftlichen Produktionsprozess“ kann auf der Seite <https://sofaredu.eu/> heruntergeladen werden. Dort befinden sich viele weitere hilfreiche Lehrmaterialien und Studien, welche die Lehre zur Sozialen Landwirtschaft unterstützen.

Ein Highlight ist das [Onlinetool](#), welches Tipps zur Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen zusammenfasst.



Neuerscheinung

Inzwischen ist auch der 3. Leitfaden der gartenpädagogischen Leitfadensreihe für den Elementarbereich von Sandra Küchlin mit dem Schwerpunkt "Handeln" erschienen. Näheres erfahren Sie [hier](#).



IMPRESSUM	Redaktionsteam Armanda Bonomo, Andreas Niepel, DI ^a Roswitha Wolf	Alle Artikel im Heft stehen unter der Lizenz CC BY-SA 4.0 zur Verfügung.
Herausgeber Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Dr. Thomas Haase Angermayergasse 1, 1130 Wien, Österreich www.haup.ac.at	Anzeigen Verwaltung: Marianna Muzsik marianna.muzsik@haup.ac.at http://www.greencare.at/fachzeitschrift	© 2023, Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Wien
In Zusammenarbeit mit der Internationalen Gesellschaft für GartenTherapie und dem Verein GartenTherapieWerkstatt	Grafik Petra Bahr, petra.bahr@gmx.at	GREEN CARE ist Mitgliederzeitschrift des Vereins GartenTherapieWerkstatt www.greencare.at
Medieninhaber und Verlag Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Angermayergasse 1, 1130 Wien, Österreich www.haup.ac.at	Erscheinungsweise 4 Ausgaben jährlich ISSN-L 2296-4924 ISSN (Online) 2296-4932	Offenlegung nach § 25 Mediengesetz: Periodisch erscheinendes internationales Informationsblatt. Die Inhalte der Beiträge geben die Meinung der Autor*innen wider und müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgeforderte Manuskripte und Abbildungen übernimmt die Redaktion keine Verantwortung. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge zu überarbeiten.
Chefredaktion Dr. ^{re} Dorit van Meel (geb. Haubenhofer) dorit.vanmeel@haup.ac.at	Coverbild/Bild Rückseite Eckehard Jagdmann auf Pixabay	



Sehr geehrte Leserin! Sehr geehrter Leser!

Ich kann es kaum glauben, jetzt schreibe ich tatsächlich schon das Editorial für die vierte und somit letzte Ausgabe unserer Fachzeitschrift GREEN CARE seit unserem Online-Gang in diesem Jahr. Rückblickend hat vieles gut diesbezüglich funktioniert, manches war aber natürlich, so wie bei allen neuen Entwicklungen, auch verbesserungswürdig.

Wie haben Sie unser erstes „Online-Jahr“ wahrgenommen? Gerne hören wir Ihre Rückmeldungen, welche Sie uns immer gerne in die Redaktion unter dorit.vanmeel@haup.ac.at schicken können.

Bevor wir das altgewordene Jahr 2023 jedoch offiziell verabschieden und uns dem 24. in diesem Millennium zuwenden, darf ich Ihnen noch die Themen dieser Ausgabe vorstellen:

Passend zum Erscheinungsdatum widmen wir uns zunächst der schönen, nun anstehenden Festtagszeit. In „**Tierische Weihnachten**“ haben wir Leser:innen und Mitglieder unseres Redaktionsteams gebeten, uns zu erzählen, wie sie die Weihnachtstage mit ihren Tieren verbringen. Außerdem haben wir ein paar (hoffentlich leckere – wir haben sie nicht selbst probiert) Rezepte für unsere felligen, fedrigen und schuppigen Begleiter für Sie zusammengesucht, und stellen wir eine ganz besondere Buch-Neuerscheinung für Kinder vor, in welchen Weihnachten aus Sicht von Tieren erklärt wird. Viele Menschen nutzen den Jahresausklang auch, in sich zu gehen und die letzten 12 Monate Revue passieren zu lassen. Das Thema der Zeit wird in solchen Momenten besonders präsent, wie uns die Autorin Sandra Küchlin in ihrem aktuellen Werk und der Autor Jens Callert in „**Die Zeit ist ein kostbares Gut**“ bewusst machen.

Die Monate November bis Januar bringen aber nicht nur viele Feiertage, sondern beschenken uns auch viele kurze Tage und lange Nächte. Diesem Thema des Lichts wenden wir uns in „**Lichter im Dunkeln**“ zu. Was bedeutet Licht für uns Menschen, und wie beeinflussen natürliche und künstliche Lichtquellen nicht nur uns Menschen, sondern auch die Tier- und Pflanzenwelt? In unserem letzten Schwerpunkt freuen wir uns über eine ganz besondere Premiere. Zum ersten Mal haben Studierende des Umwelt-Ingenieur Studiums an der ZHAW (Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften) im Schweizerischen Wädenswil ihre im

Modul „**Grünraum und Stadtleben**“ durchgeführten Projektarbeiten zu Beiträgen in unserer Zeitschrift umgewandelt. Etwa 10 Wochen lang haben die Studierenden gemeinsam gelernt, geforscht, und Daten zu vier Fallbeispielen erhoben. Darin haben sie untersucht, wie unterschiedliche Grünräume Schweizer Agglomerationen auf die Gesundheit ausgewählter Nutzer:innengruppen wirken können, und dabei spannende neue Perspektiven eingenommen und viele fachliche wie persönliche Erkenntnisse gewonnen. Freuen Sie sich darauf, die Arbeiten dieser jungen Akademiker:innen zu lesen und sie ein Stück auf ihrer noch jungen Forschungslaufbahn zu begleiten.

In diesem Sinne, machen Sie es gut und take (green) care,



Dr. Thomas Haase
Herausgeber und Rektor der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

Veranstaltungstipps

Neuer Start von drei CAS an der ZHAW in Wädenswil
 Im Frühling 2024 starten drei neue Durchgänge der folgenden CAS-Kurse an der ZHAW in Wädenswil, Schweiz:
 CAS Gartentherapie: Start 22.03.2024 (Anmeldeschluss: 22.02.2024). Hier geht es zu weiteren [Informationen und zur Anmeldung](#), hier finden Sie ein [Einstiegsvideo](#).
 CAS Therapiegärten – Gestaltung & Management. Start 22.03.2024 (Anmeldeschluss: 22.02.2024). Hier geht es zu weiteren [Informationen und zur Anmeldung](#), hier finden Sie ein [Einstiegsvideo](#).
 CAS Wals, Landschaft & Gesundheit: Start: 26.04.2024 (Anmeldeschluss: 26.03.2024). Hier geht es zu weiteren [Informationen und zur Anmeldung](#), hier finden Sie ein [Einstiegsvideo](#).



Seminarreihe Wildkräuter und Arzneipflanzen kompakt
 Über Jahrhunderte versorgten die Mönche in Europa ihre Patient:innen mit Heilpflanzen. Heute nutzen Wissenschaft und Pharmaindustrie, aber auch immer mehr Privatleute, wieder die alten Erkenntnisse, Produkte und Praktiken.

Am 10. Mai 2024 startet in Wien die Seminarreihe Wildkräuter und Arzneipflanzen kompakt. Wenn Sie Kräuterpädagog:in, Umweltpädagog:in oder auch Hobby-Botaniker:in sind und den Wunsch haben sich mehr mit dem Thema Pflanzeninhaltsstoffen, deren Wirkungen und praktische Anwendungsmöglichkeiten zu vertiefen, melden Sie sich an.

Weitere Informationen und Anmeldung [finden Sie hier](#).



GREEN CARE

Fachzeitschrift | Ausgabe 04 2023

<p>Tierische Weihnachten</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 Mit Tieren Weihnachten feiern 7 Tierisch lecker 9 Tiere feiern Weihnachten 	<p>Lichter im Dunkeln</p> <ul style="list-style-type: none"> Ode an die Dunkelheit 19 Kein Licht bleibt ohne Wirkung 21
<p>Die Zeit ist ein kostbares Gut</p> <ul style="list-style-type: none"> 13 Haben Sie noch etwas mehr Zeit? 16 Es ist Winter im KinderGarten ... 	<p>Grünraum und Stadtleben</p> <ul style="list-style-type: none"> Eine lebensdienliche Stadt von morgen 25 Grünräume aus anderer Perspektive 28 "Alles ist besser als Betonluft atmen" 32 Ausgelassene Familienzeit am Seeufer 35 Grüne Oasen im Alter 38
<p>Editorial</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Vorwort 2 Veranstaltungstipps U2 News/Impressum 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> Inhaltsverzeichnis 3 Rezensionen 41 Welt der Wissenschaft 43 Vor- und Nachschau

Icons und ihre Bedeutung

	Tiere		Gesundheit		Pädagogik
	Praxis		Garten		Soziale Landwirtschaft
	Forschung		Wald und Flur		Therapie



Mit Tieren Weihnachten feiern

Entsprechend der Jahreszeit haben wir uns umgehört, welche Assoziationen durch die Kombination der beiden Begriffe "Tiere" und "Weihnachten" entstehen, und wie die Menschen Weihnachten mit (ihren) Tieren verbringen. Wir bedanken uns für alle Rückmeldungen.

Das ganze Jahr über begleiten mich meine Tiere. Jede Jahreszeit erleben, fühlen und sehen wir gemeinsam. Die Weihnachtszeit ist dabei für mich die romantischste und zugleich hektischste Zeit im Jahr. Zwischen warmen Lichtern, Schneeflocken, Punsch, Lebkuchen und „All I want for Christmas is you“, grübele ich, wann und wie ich das Weihnachtsfest vorbereiten kann. Adventskranz binden, Geschenke kaufen im Trubel der Stadt, die Planung des Weihnachtsessens, Geschenke einpacken und das Haus dekorieren. So viele schöne Dinge gibt es in der Weihnachtszeit zu genießen und gleichzeitig ist so viel zu erledigen, dass die Zeit nur so dahinfliegt.



© Katarzyna Myszkiewicz auf Pixabay

Zwischen all diesen Dingen gehe ich in den Stall zu meinen Pferden. Kaum bin ich da, hält die Zeit still. Ich kann die Weihnachtszeit genießen, in den Wald ausreiten und die Winterlandschaft bestaunen. Ich kann erzählen, was ich schon alles gemacht habe und worauf ich mich freue. Mein Pferd hört zu. Mit Tieren Weihnachten zu feiern ist nicht schwer. Es reicht, einfach bei ihnen und dankbar zu sein, einen Ort zu haben, an dem man Zeit genießen kann. Für Freunde und Familie mache ich ein Foto mit einem kleinen Weihnachtsgruß. Das bringt Freude und ein Lächeln ins Gesicht.

Ist der Weihnachtstag gekommen und alles unter einen Hut gebracht, gehe ich nochmal in den Stall. Natürlich habe ich eine extra Portion Möhren mit dabei. Ich wünsche auch meinen Pferden frohe Weihnachten und freue mich, dass sie ein weiteres Jahr an meiner Seite waren. Ich bin dankbar. Wir feiern das Weihnachtsfest nicht gemeinsam unter einem Weihnachtsbaum oder singen Lieder zusammen, aber ich lasse sie an der besinnlichen Stimmung teilhaben, die ich in mir trage. Ganz gleich, ob es das Fest der Liebe und der Familie, ein hoher christlicher Feiertag oder einfach nur ein Tag ist. Die Tiere erlebe ich als Geschenk, das ich jeden Tag aufs Neue bekomme. Weihnachten feiern mit Tieren ist etwas Wunderbares und ich wünsche allen - ob mit oder ohne Tier - eine besinnliche und schöne Weihnachtszeit.

Autor:in



Charlotte Kopp ist Green Care Studentin an der HAUP in Wien und in der Ausbildung zur Therapeutin für Tiergestützte Therapie im integrativen Verfahren an der EAG-FPI in Hückeswagen. Pädagogische Fachkraft auf einer Kinder- und Jugendfarm in Rödermark, Deutschland.

Weihnachten ist für mich eine ambivalente Zeit. Ich mag es nicht, wenn mir jemand sagt, dass ich plötzlich auf Knopfdruck gut gelaunt sein soll, an Treffen und Feiern teilnehmen muss, obwohl ich lieber meine Ruhe hätte, Christkind-Wunschzettel abzuarbeiten habe und ich jedes Jahr aufs Neue am Debattieren bin, bei welchen Familienteilen welche Weihnachtstage zu verbringen sind. Natürlich ist es schlussendlich schön, das Weihnachtsfest selbst mit der Familie zu feiern, vor allem mit den Kindern, für die diese Zeit besonders magisch ist. Persönlich fühle ich mich aber eher fremd- als selbstbestimmt und bin dankbar, wenn sich im Jänner der ganze Trubel wieder zu legen beginnt.

Dann fällt mein Blick auf unsere Katze. Und ich frage mich, was sie wohl von mir denken und zu mir sagen würde, wenn sie diese Zeilen liest. Wahrscheinlich, dass ich den Kamin anheizen und mich zu ihr ans Feuer auf den Teppich legen soll, welcher ihren Lieblingsplatz in der kalten Jahreszeit darstellt. Unsere Katze ist eine Freigängerin und in den warmen Sommerwochen ist sie sehr viel draußen unterwegs, vor allem in den lauen Sommernächten. Untertags geht sie dann in den Keller schlafen, da ist es dunkel und kühl. Werden die Tage kürzer, die Nächte kalt und vor allem nass, ist sie plötzlich sehr präsent in unserem Wohnzimmer und lümmelt am liebsten vor dem Kamin herum. Ich wundere mich oft, wie lang sich diese Fellwurst dabei machen kann. Zu dieser Jahreszeit wird sie richtig häuslich und genießt die menschliche Gesellschaft. Dann kann sie uns endlich ihre Aufmerksamkeit schenken und dürfen wir ausführlich unsere Pflichten als Menschen wahrnehmen, die einer Katze gehören: Füttern, spielen, bürsten, und vor allem für besinn-

liche Stunden mit viel Zuneigung und Frieden sorgen. Schließlich schätzt sie als ordentliche Katze weder Hektik noch Lärm.

Dieser Wunsch deckt sich hervorragend mit meinen persönlichen vorweihnachtlichen Bedürfnissen. Für sie hat das natürlich nichts mit dem Weihnachtsfest zutun, das ist mir klar. Aber metaphorisch erfreue ich mich an den meist zu wenigen und kurzen Zeiten des Tages, wenn ich mich wirklich zu ihr vor das Feuer legen kann. Mit einem kurzen, leicht überraschten aber doch erfreuten „Murr“ begrüßt sie mich an ihrer Seite, und verlangt gar nicht mehr von mir, als da und offen zu sein für eine schöne, gemeinsame Zeit. Jetzt und hier kann ich einfach sein, muss nicht sollen und soll nicht müssen, spüre ihren warmen Körper, höre sie sanft schnurren, stecke meine Nase in ihren kuscheligen Pelz und mache die Augen zu. Ich kann mich erden und achtsam sein gegenüber dem Wesen an meiner Seite und mir selbst. Solche Minuten entsprechen für mich viel mehr dem Geist von Weihnachten, als die meisten andere Dinge, die ich in der Zeit tue. Vielen Dank für diese Möglichkeit.

Autor:in



Dr.ⁱⁿ Dorit van Meel arbeitet an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil (Schweiz) und der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien (Österreich). Seit fast 20 Jahren forscht, unterrichtet, betreut und schreibt sie zu verschiedenen Fachgebieten von Green Care. Sie ist Chef-Redakteurin der Zeitschrift GREEN CARE.



© Dorit van Meel

Als mich die Chefredakteurin anfragte, etwas zu Weihnachten und Tieren zu schreiben, habe ich zuerst gedacht „Weihnachten hat doch nichts mit Tieren zu tun.“ Außer vielleicht die vielen Plüschtiere, die zu Weihnachten verschenkt werden, oder die vielen Weihnachtsgänse und anderen Tiere, die für ein extrafeines Stück Fleisch am Heiligen Abend auf dem Tisch landen.

Eine Umfrage unter den Familienmitgliedern hat sofort weitere weihnächtliche Tierthemen hervorgebracht: Der Esel vom Samichlaus (Schweizerisch für Nikolaus), Rudolph the Red Nosed Reindeer, die Tiere im Stall bei Maria und Joseph. Hier herrschte Uneinigkeit in der Familie, welche Tiere das waren. Wissen Sie es liebe Leser:innen?

Das Thema beschäftigt mich weiter und ich denke, ganz im Trend, soll mir doch Chat GPT helfen: „Es war einmal eine kleine Stadt, in der die Bewohner jedes Jahr eine besondere Tradition zu Weihnachten hatten. Sie öffneten ihre Herzen und ihre Häuser für alle Tiere, die in Not waren. Es war eine Zeit der Liebe und des Mitgeföhls. In diesem Jahr gab es jedoch ein Problem. Die Stadt hatte nicht genug Platz, um alle Tiere aufzunehmen. Die Menschen waren traurig, denn sie wollten den Tieren helfen, aber sie wussten nicht, wie sie das Problem lösen sollten. Da kam ein kleines Mädchen namens Emma auf eine brillante Idee. Sie schlug vor, dass die Bewohner ihre Gärten öffnen und den Tieren Unterschlupf bieten könnten. Die Idee verbreitete sich wie ein Lauffeuer und bald hatten alle Bewohner ihre Gärten für die Tiere geöffnet. Die Tiere waren überglücklich. Sie fanden warme Plätze zum Schlafen, genug zu essen und wurden von den Menschen liebevoll umsorgt. Es war ein wahres Weihnachtswunder.“ (Quelle: ChatGPT.ch)

Eine herzerwärmende Geschichte ganz im Sinne von Weihnachten. Ich habe als Kind viele dieser Geschichten gelesen und geliebt. Meine weihnachtliche Realität ist auch durch unromantische Gegebenheiten geprägt. Es gibt da die Episode, als meine Hündin vor der Weihnachtsfeier bei meiner Schwester das ganze Chateaubriand-Fleisch stibitzte. Zumindest mussten wir annehmen, dass es von ihr gefressen wurde, da sonst kein anderer Dieb in Frage kam. Die Stimmung danach war nicht mehr sehr weihnachtlich. Eine weitere Konfrontation mit der Realität war, als ich als Teenager einmal eine ganze Weihnachtsnacht im Stall verbrachte, weil doch angeblich die Tiere in der Weihnachtsnacht sprechen können. Als ich enttäuscht niemanden sprechen hörte, habe ich verstanden, dass ich auf andere Art lernen musste, mit Tieren zu kommunizieren.

Vielleicht wäre es eine gute Gelegenheit, an dieser Stelle auch das Thema „lebende Tiere unter dem Weihnachtsbaum“ anzusprechen. Jedes Jahr warnen Tierschutzorganisationen davor, keine Tiere zu Weih-

nachten zu verschenken. Aktuell sind die Tierheime bereits durch die Corona-Nachwehen voll. Eine prima Alternative wäre hingegen, Tierpatenschaften zu verschenken. In vielen Tierheimen kann man mit einem Tierpaten hund spazieren oder die Paten-Katze streicheln. Eine gute Idee ist auch vom Zürcher Tierschutz aufgegriffen worden. Kinder lesen im Tierheim den Katzen regelmäßig Geschichten vor. Es ist erwiesen, dass Kinder durch diese Art des Vorlesens schnell Fortschritte beim Lesen machen. Und die Tiere im Tierheim erfahren so Abwechslung in ihrem Alltag. Wenn ich mir etwas zu Weihnachten wünschen dürfte, dann wäre es, dass diese Idee von vielen Tierheimen aufgenommen werden würde.

Vielleicht fallen Ihnen, liebe Leser:innen, weitere Geschichten und Episoden zu Weihnachten und Tieren ein? Romantische und Realistische...

P.S.: Die Antwort auf die Frage, welche Tiere im Stall bei Maria und Joseph waren, beantwortete ChatGPT wie folgt: „Bei der Geburt von Jesus waren laut der biblischen Erzählung Ochsen und Esel im Stall anwesend. Allerdings ist es wichtig zu beachten, dass die genaue Anwesenheit dieser Tiere nicht in allen Evangelien erwähnt wird und es sich daher um eine traditionelle Darstellung handelt.“ (Quelle: ChatGPT.ch)

Korrekt ist, dass in den beiden Evangelien, in denen die Geburt von Jesus beschrieben wird, keine Tiere erwähnt werden.

Autor:in



Armanda Bonomo, M.A.

„Seit ich denken begleiten mich Tiere in meinem Leben.“

Tätig in verschiedenen Organisationen für Menschen mit Entwicklungsbeeinträchtigungen in den Bereichen Bildung und Entwicklung. Mit und ohne tierische Assistenz.



Tierisch lecker

Weihnachten ist das Fest des Friedens, der Liebe, und des guten Essens! Damit es zu dieser kalten Jahreszeit nicht nur den menschlichen, sondern auch unseren tierischen Nächsten gut geht, hat unsere Redaktion ein paar Rezepte für Sie zusammengetragen.

Weihnachtsfreude kennt oftmals keine Grenzen, und wer Haus- oder Nutztiere hat, oder einen Garten, möchte vielleicht auch seinen felligen, fedrigen, schuppigen, häutigen, oder „exoskelettigen“ Mitbewohner:innen eine kulinarische Freude machen.

Deshalb haben wir hier ein paar (hoffentlich) leckere Rezepte für die Winter- und Weihnachtszeit zusammengesucht. Natürlich ist es dabei immer wichtig, die eigenen Tiere zu kennen, um auf persönliche Vorlieben, Allergien, etc. Rücksicht nehmen zu können. Abwandeln und Experimentieren sind erlaubt!

Hunde und Katzen

Hunde sind „Fleischfresser mit opportunistischer Neigung“, das heißt, dass Fleisch ein wichtiger Teil ihrer Ernährung ist, sie aber auch pflanzliche Nahrung zu sich nehmen und verwerten können. Deshalb werden sie auch oft als Allesfresser betrachtet. Eine gesunde Hundenahrung sollte eine Mischung aus Fleisch, Gemüse und Kohlenhydraten darstellen, wobei die genaue Zusammensetzung abhängig ist von Alter, Rasse, Größe, Aktivität und Gesundheitszustand des individuellen Tieres. Es ist auch möglich, Hunde vegetarisch zu ernähren, allerdings ist dabei viel Planung und Sachverstand erforderlich, um das Wohl des Hundes sicherstellen zu können, und auch tierethisch ist diese Frage nicht unumstritten.

Im Unterschied zu Hunden sind Katzen „obligate Fleischfresser“. Fleisch ist somit der wesentlichste Bestandteil ihrer Nahrung. Deshalb ist es weder gesundheitlich empfehlenswert noch tierethisch vertretbar, Katzen vegetarisch zu ernähren.

Nach diesen grundlegenden Gedanken wollen wir Ihnen ein paar Rezepte für die Weihnachtszeit vorschlagen:

Hunde-Eiscreme mit Zimt

Zutaten:

2 Tassen Naturjoghurt (ohne Zuckerzusatz) | 1 reife Banane, zerdrückt | 1 Teelöffel Zimt

Und so wird's gemacht:

- 1.) Alle Zutaten zu einer einheitlichen Masse vermischen
- 2.) Die Masse in kleine Silikonformen oder Eiswürfelschalen füllen
- 3.) Die Formen in den Gefrierschrank stellen und durchfrieren lassen

Hühnerbällchen für Katzen

Zutaten:

1 Tasse gekochtes Hühnchen, zerkleinert | 1 Ei | ¼ Tasse Hafermehl

Und so wird's gemacht:

- 1.) Den Ofen auf 175°C vorheizen
- 2.) Alle Zutaten miteinander vermischen, bis eine klebrige Masse entsteht
- 3.) Kleine Bällchen (oder Klekse) formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- 4.) Im Ofen etwa 10 Minuten backen (bis die Bällchen fest sind)
- 5.) Auskühlen lassen

Katzenminze-Kekse

Zutaten:

1 Tasse Hafermehl | ¼ Tasse Katzenminze | ¼ Tasse Fisch | 1 Ei

Und so wird's gemacht:

- 1.) Den Ofen auf 175°C vorheizen
- 2.) Alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig vermischen
- 3.) Den Teig ausrollen und kleine Kekse schneiden oder mit einer Keksförmung ausstechen
- 4.) Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 10-12 Minuten backen (bis die Kekse fest sind)
- 5.) Auskühlen lassen

Nutztiere

Viele aber – natürlich nicht alle – unserer typischen Nutztiere sind Pflanzenfresser bzw. gehören zu der Gruppe der Wiederkäuer. Das bedeutet aber nicht, dass man nicht auch ihnen zu Weihnachten eine kleine Freude machen kann, natürlich angepasst an die jeweilige Tierart und individuelle Bedürfnisse:

Viele Schafe, Ziegen, Rinder und Pferde mögen frisches Obst und Gemüse (etwa Äpfel, Karotten oder Sellerie) in artgerechter Größe und kleinen Mengen. Zitrusfrüchte und Zwiebel sollten gar nicht gegeben werden. Auch spezielle Getreide- oder Futterpellets kommen meist gut an, sollten aber nicht die Hauptnahrung darstellen. Natürlich ist auch eine Extraportion Gras oder Heu immer sehr willkommen und sowieso die natürlichste und grundlegendste Nahrung. Eine große Freude sind oft neue Minerallecksteine, angepasst an die jeweilige Tierart.

Auch Hühner machen sich viel aus kleinen Mengen gekochtes Gemüse wie Karotten, Kürbis oder einer frischen Gurke. Ebenso willkommen sind Kräuter (wie Petersilie, Basilikum oder Koriander) und Früchte (etwa Äpfel, Beeren oder Melonen) in geringen Mengen. Bei Samen von Steinobst muss man jedoch vorsichtig sein, da diese giftig sein können! Gekochtes Getreide oder Hülsenfrüchte (wie Reis, Haferflocken, Linsen oder Erbsen) werden von vielen Hühner ebenso wenig verschmäht wie tierische Nahrung (Mehlwürmer und andere Insekten). Diese sind meist besondere Leckerbissen.

Wildvögel

Nicht nur zu Weihnachten, sondern generell im Winter kann man Wildvögeln im Winter viel Gutes tun. Dabei ist es wichtig, keine gesalzenen, gewürzten oder süßen Lebensmittel zur Verfügung zu stellen und auch immer eine eisfreie Wasserquelle anzubieten. Wer nicht auf fertige Meisenknödel, Nüsse, Samen oder Futtermischungen zurückgreifen möchte, kann sich auch selber in die Küche stellen und mit wenig Aufwand eigene Kreationen servieren. Hier sind ein paar Anregungen:

Erdnussbutter-Kegel oder -Kranz

Zutaten:

Tannenzapfen oder Strohkranz | Ungesalzene Erdnussbutter | Samen, gehackte Nüsse, Kerne, Beeren, Rosinen, Mehlwürmer

Und so wird's gemacht:

- 1.) Binden Sie einen Faden an die Spitze des Tannenzapfens bzw. um den Kranz, um ihn später aufzuhängen

- 2.) Verteilen Sie die Erdnussbutter rund um den Zapfen bzw. den Kranz herum
- 3.) Rollen Sie die mit Erdnussbutter bedeckte Form in den übrigen Zutaten und drücken Sie sie etwas fest
- 4.) Hängen Sie den Kegel oder Kranz an einem geeigneten Ort auf

Apfelscheiben (mit Erdnussbutter)

Zutaten:

Äpfel | Optional ungesalzene Erdnussbutter | Samen, Körner, gehackte Nüssen, Beeren, Mehlwürmer

Und so wird's gemacht:

- 1.) Schneiden Sie die Äpfel in Scheiben und reichen Sie sie als solche – Amseln zum Beispiel freuen sich über frisches Obst im Winter!
- 2.) Bestreichen Sie ggf. die Apfelscheiben mit der Erdnussbutter
- 3.) Verteilen Sie die restlichen Zutaten darauf und drücken Sie sie fest

Insekten und andere Kleintiere

Auch wenn die meisten Insekten und anderen „Krabbeltiere“ im Winter nicht aktiv sind, kann man ihnen dennoch dabei helfen, gut über den Winter zu kommen und einen schönen Start in den Frühling zu haben. Hier ein paar Tipps:

Neben gekauften oder selbstgebauten Insektenhotels freuen sich viele „Krabblen“ über liegen gelassene Laubhaufen, in welchen sie den Winter in Ruhe verbringen können.

Pflanzen Sie heimische Blumen, Stauden und Sträucher, die auch in der kalten Jahreszeit im Spätherbst und früh im neuen Jahr blühen. Damit machen Sie Spätentschlossenen oder Frühstartern eine große Freude.

Auch Kleintiere haben Durst und freuen sich über eine eisfreie Trinkstelle.

Schneiden Sie nicht alle Stauden zurück und alle Stängel niedrig ab, sondern lassen sie Sie höher stehen – viele (markhaltige) Stängel sind ein wunderbarer Platz für den Winter – sei es für erwachsene Tiere, Larven, oder ihre Eier.

Autor:in



Dr.ⁱⁿ Dorit van Meel arbeitet an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil (Schweiz) und der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien (Österreich). Seit fast 20 Jahren forscht, unterrichtet, betreut und schreibt sie zu verschiedenen Fachgebieten von Green Care. Sie ist Chef-Redakteurin der Zeitschrift GREEN CARE.

Tierische Weihnachten



Tiere feiern Weihnachten

In ihrem neuen Werk "Tierisch wilde Weihnachten" erfreuen uns der Autor Michael Stavarič und die Illustratorin Martina Stuhlberger mit einem Perspektivenwechsel und zeigen Kindern und Erwachsenen anhand von 24 zum Advent passenden Beiträgen, wie Tiere Weihnachten feiern würden.

GREEN CARE: Frau Stuhlberger, Herr Stavarič, vielen Dank für die Möglichkeit zu diesem Gespräch. Bitte stellen Sie sich unseren Leser:innen kurz vor.



Martina Stuhlberger: Die Liebe zur Kreativität begleitet mich schon, seit ich denken kann. Ursprünglich habe ich Journalistik und Spanisch studiert, ein halbes Jahr in Nicaragua gelebt (und dort die Vorweihnachtszeit bei wohligen warmen 30 Grad im Schatten erlebt), als Redakteurin und Drehbuchautorin gearbeitet und mir dann vor einigen Jahren meinen Kindheitstraum verwirklicht: Heute arbeite ich als (Kinderbuch-)Illustratorin und Texterin und kann so mit meinen Illustrationen zu neuen Orten reisen, Unbekanntes und Vielfalt zeigen. Als waschechtes Landkind aus Oberösterreich ziehe ich unglaublich viel Kraft und Inspiration aus der Natur und es gibt kaum Illustrationen, in denen die Pflanzen- und Tierwelt nicht irgendeine Rolle spielen.

Michael Stavarič: Als Schriftsteller ist mein Leben geprägt vom Schreiben – und Reisen. Dabei geht es nicht bloß um die üblichen Lesereisen, Buchmessen, Auftritte und Co., vielmehr ist das Reisen eine Grundbedingung meiner Inspiration. Da ich für Erwachsene und Kinder gleichermaßen Bücher verfasse, könnten die Thematiken auf den ersten Blick gar nicht unterschiedlicher sein. Auf den zweiten Blick erkennt man allerdings: Menschen (egal welchen Alters) interessieren sich für ähnliche Geschichten. Dass dabei die Natur, Tiere, Gefühle und Komplexitäten eine große Rolle

spielen, liegt auf der Hand. Ich persönlich wollte als Jugendliche einmal Meeresbiologie studieren – es ist vermutlich also keine Überraschung, dass in fast allen meinen Büchern Tiere auftauchen.

GREEN CARE: Welchen persönlichen Bezug zu Tieren haben Sie? Fällt Ihnen dazu eine Begebenheit aus Ihrem Leben ein?

Michael Stavarič: Da Deutsch nicht meine Muttersprache ist, erinnere ich mich gerne an folgende Begebenheit: Als ich nach Österreich kam (und noch kein Deutsch verstand), traf ich mal auf der Straße ein Mädchen mit einem Hund. Sie sprach mit mir, ich konnte ihr nicht folgen (was sie bald registrierte), sie bemühte sich allerdings weiter, deutete auf ihren Hund und sagte: „Wauwau!“ Und ich dachte mir: „Komisch, was soll ein Wauwau sein?“ In meiner Muttersprache (dem Tschechischen) wäre der Hund nämlich ein „Hafhaf“. So bellt der Hund auf Tschechisch – demnach nicht „Wau Wau“ oder „Wuff Wuff“ wie im Deutschen. Von da an war mein Interesse für die deutsche Sprache definitiv geweckt. Und Menschen, die Tiere mochten, waren mir stets sympathischer als alle anderen.

Martina Stuhlberger: Ich bin auf dem Land aufgewachsen und war in meiner Kindheit immer umgeben von Tieren. Illustriert habe ich schon immer den exotischen Part der Tierwelt am liebsten, quasi den „wilderen“ Part von „Tierisch wilde Weihnachten“. Ganz am Ende unseres Buches erzählen Michael und ich sogar, wie wir privat unser Weihnachtsfest feiern und was Michaels Weihnachtsbaum so besonders macht. Und da spielen natürlich Tiere auch eine große Rolle, so viel sei verraten.



GREEN CARE: Warum haben Sie das Buch „Tierisch Wilde Weihnachten“ geschaffen? Wen und was möchten Sie gerne damit erreichen?

Martina Stuhlberger: Michael hat in den vergangenen Jahren schon ganz viele wunderbare Bücher zusammen mit dem Leykam Verlag herausgebracht und hat mir bei unserem ersten Treffen erzählt, dass er die Idee für ein Weihnachtsbuch, in dem er die Tierwelt zu Wort kommen lässt, schon ganz lange mit sich herumträgt. Unsere Lektorin Tanja Raich hat uns dann letztes Jahr als Autor und Illustratorin für dieses Projekt „gematcht“ - und ab da hieß es für mich dann fast „365 Tage Weihnachtsfeeling pur“. Wir wollten etwas schaffen, das Bekanntes und Schräges vereint, Wortwitz, Charakter und Wiedererkennungswert hat und so noch nicht da gewesen ist. Ich glaube, es sind 24 unverwechselbare Geschichten geworden, die nicht nur Kinder, sondern die ganze Familie begeistern. Geschichten, die einen den ganzen Advent hindurch gemeinsam lachen lassen und ganz viel Wahres und auch ein klein wenig Geflunkertes über unsere liebsten tierischen Freunde erzählen.

Michael Stavarič: Ich liebe es, Weihnachten zu zelebrieren – fast jedes Jahr schmücke ich einen 3,5 Meter Baum. Ich besitze dabei sehr viel Weihnachtsschmuck, der Tiere darstellt. Von daher war es eigentlich fast logisch, dass ich irgendwann ein Buch schreiben würde, wo all das Thema ist. Ich habe mir vorgestellt, wenn Tiere sprechen könnten, was sie wohl zu unserer Art, das Weihnachtsfest zu begehen, sagen würden. Und dass diese Tiere Weihnachten ganz anders feiern wollen, das war schnell klar. Mit den 24 Weihnachtsgeschichten (und Tierporträts) wollte ich zugleich einen originellen Adventkalender schaffen, wo man sich jeden Tag auf eine neue Geschichte freuen kann.



GREEN CARE: Wie sind Sie auf die Idee gekommen, in Ihrem Buch Tiere „zu Wort“ kommen zu lassen und das Thema „Weihnachten“ aus ihrer Sicht zu beleuchten? Woher haben Sie Ihre Inspirationen und Ideen genommen?

Michael Stavarič: Ich wollte mit diesem Buch dafür sorgen, dass wir selbst unsere Art, Weihnachten zu feiern, ein klein wenig hinterfragen. Bzw. uns vielleicht sogar dazu inspirieren lassen, das Fest mit anderen Augen zu sehen. Wer weiß, vielleicht mag ja jemand seinen Weihnachtsbaum nach der Lektüre dieses Buches einmal ganz anders dekorieren? Oder ihn (wie die Fledermaus) von der Decke verkehrt aufhängen? Ich lasse mich überraschen. 😊

Martina Stuhlberger: Uns beiden war es sehr wichtig, die Tiere nicht zu vermenschlichen und in Kleidung zu stecken, sondern wirklich Tiere sein zu lassen. Die Ideen zu den Szenen kamen dann fast wie von selbst, da Michael einen sehr starken und bildlichen Schreibstil hat, der sofort Bilder im Kopf entstehen lässt. Wer ganz genau hinschaut, findet auf den Seiten immer wieder kleine Hinweise zu Michaels Leidenschaft für Weihnachtsschmuck und ausgefallene Ornamente. Und wer weiß, vielleicht hat sich sogar ein kleiner gefiederter Freund eingeschlichen, der dem Autor ganz besonders ähnlich sieht.

GREEN CARE: Warum bzw. wie haben Sie sich gerade für jene 24 Tierarten entschieden, die Sie schlussendlich gewählt haben?

Michael Stavarič: Die Auswahl der Tierarten war natürlich schwierig – vielleicht vermisst der eine oder andere sofort eine Spezies, die ihn persönlich in diesem Kontext interessiert hätte. Ich habe mich vor allem für Tiere entschieden, die vielen Kindern geläufig sind. Die sie also regelmäßig irgendwo sehen (bis auf ein paar Exoten), und über die sie vermutlich sowieso nachdenken. Aber sollte das Buch ein Erfolg werden, dann bin ich gerne bereit, beim nächsten Mal eine gänzlich andere Tierklientel auftreten zu lassen. 😊

GREEN CARE: Haben Sie persönlich ein „Lieblingstier“ innerhalb dieser 24 Tierarten? Falls ja, welches, und warum?

Michael Stavarič: Nach meinem Buch „Faszination Krake“, fällt mir

„Der Abdruck der Illustrationen ist nur mit Genehmigung des Verlags geschehen, sie dürfen nicht weiterverwendet werden.“



die Antwort leicht: Ich stehe wirklich auf Kopffüßer. Daher ist der Krake wohl mein persönliches Lieblingstier. Textlich finde ich ja den aufgeregten Hund ziemlich gelungen – da werden sich einige Erwachsene beim Vorlesen dieser Geschichte dramaturgisch echt anstrengen müssen.

Martina Stuhlberger: Beim ersten Durchlesen des Manuskripts hab ich mich direkt in jedes einzelne der Tiere mit seinen unverwechselbaren Eigenarten verliebt. Michael ist unglaublich gut darin, jedem Tier einen einmaligen Charakter, besondere Coolness, eine starke Stimme, ein Fünkchen Schrägheit und eine liebenswerte Schrulligkeit zu verleihen. Ein besonderes Highlight sind natürlich Tiere wie die Krabbe, die im Dialekt eine leuchtende Strandweihnacht feiert. Oder die Schlange, die uns - als Christbaumgirlande getarnt – ein rhythmisches Jingle Bells vorzischt. Mit Eichhörnchen und Wolf geht es sogar in Richtung Hollywood - da hab ich mich als Drehbuchautorin natürlich gleich wiedergefunden.



Und wie schön wäre es, einmal mit den wilden Tieren Afrikas gemeinsam unter freiem Himmel Weihnachten zu feiern?

GREEN CARE: Was ist Ihnen besonders leicht gefallen beim Erstellen dieses Buches, was besonders schwer? Worauf sind Sie dabei besonders stolz?

Martina Stuhlberger: Da es schon sehr viele sehr ähnliche Tiergeschichten auf dem Markt gibt, besonders zur Weihnachtszeit, bin ich besonders stolz, dass wir es einfach mal ganz anders gemacht haben. Wie es im Buch so schön steht: Weihnachtsgeschichten wie diese habt ihr bestimmt noch nie gelesen! Eine kleine Herausforderung war, so viele verschiedene Tierarten in einem Buch zu vereinen und in den Illustrationen zum Leben zu erwecken, so etwas kommt dann doch nicht ganz so oft vor. Ich habe gerade nochmal nachgezählt,



ingesamt findet man im Buch fast 50 verschiedene Tiere, das ist schon eine Menge!

Michael Stavarič: Schwierig war definitiv, jedem Tier seine eigene Sprache (und Denkweise) zu verpassen – ich finde aber, das ist ganz gut gelungen. Und worauf ich wirklich stolz bin? Dass ich so eine großartige Illustratorin für das Projekt gewinnen konnte, die all diese Tiere wirklich zum Leben erweckt. Denn seien wir ehrlich – ein Bild sagt mehr als tausend Worte!

GREEN CARE: Wie werden Sie das Weihnachtsfest dieses Jahr verbringen? Sind da auch Tiere mit dabei?

Michael Stavarič: Ich mag in diesem Jahr zu Weihnachten endlich mal nach Ewigkeiten wieder verreisen; ich werde das Weihnachtsfest also diesmal nicht zu Hause verbringen. Definitiv geht es dabei in verschneite Wälder ...

Martina Stuhlberger: Bei uns ist Weihnachten immer sehr traditionell und das liebe ich. Unser Familienhund Winnie darf dabei auf keinen Fall fehlen! Für sie sind das größte Highlight lustigerweise nicht die Geschenke, sondern das Papier rundherum.

Nachdem ich im vergangenen Jahr zwei Weihnachtsbücher illustriert habe, war gefühlt schon das ganze Jahr über Weihnachten, sogar im Hochsommer. Eine ganz neue Erfahrung, in winterliche Welten einzutauchen während gerade der eine Hitzerekord den nächsten jagt.

GREEN CARE: Dürfen wir noch ein weiteres Werk von Ihnen erwarten? Haben Sie schon neue Pläne?

Michael Stavarič: Das nächste Buch erscheint im Frühjahr 2024 – es heißt „Faszination Haie. Die Wächter der Meere.“ Wer sich also für Ozeane und Haie interessiert, der wird danach diese Lebewesen (und ihren Lebensraum) mit völlig anderen Augen sehen.

Martina Stuhlberger: Ja, bei Michael geht es mit den Neuerscheinungen bei Leykam direkt weiter. Das ist schon der dritte Band einer unglaublich tollen Serie rund um die Bewohner des Meeres, illustriert von Michèle Ganser.

Und was unsere Tiere betrifft: Vielleicht lernen wir ja eines Tages noch, wie sie nicht nur das Weihnachtsfest, sondern das ganze Jahr über so feiern. Oder haben sie sogar besondere eigene Feiertage? Wer weiß!

GREEN CARE: Was würden Sie unseren Leser:innen abschließend noch gerne mit auf den Weg geben?

Martina Stuhlberger: Wir wünschen allen Leser:innen unglaublich viel Spaß mit „Tierisch wilde Weihnachten“. Ich glaube, viele werden die Tierwelt zur Weihnachtszeit nach dem Lesen mit ganz anderen Augen sehen. Und ein bisschen Magie und Lachen machen diese besondere Zeit doch gleich noch viel schöner!

Michael Stavarič: Ich würde gerne diese Gelegenheit nutzen, um grundsätzlich etwas über Kinderliteratur zu sagen: Simplifizierungen schaffen keinerlei Komplexitäten. Ich versuche mit einem jeden Kinderbuch etwas über das große Ganze (den Kosmos, unsere Spezies, wie alles miteinander verknüpft ist etc.) auszusagen. Zum Nachdenken anzuregen. Und letztendlich auch Imagination und Fantasie zu befeuern.

GREEN CARE: Vielen herzlichen Dank für unser Gespräch, wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude an Ihren nächsten Projekten und allem voran ein wunderschönes Weihnachtsfest mit schön verschneiten Wäldern!

Autor:innen



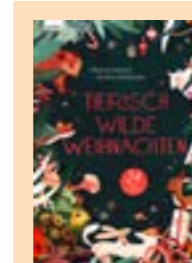
© Minna Kandlbauer

Michael Stavarič geboren in der Tschechoslowakei; lebt nach einem Studium an der Universität Wien und verschiedenen beruflichen Stationen als freier Schriftsteller in Wien.



© Sebastian Bauer

Martina Stuhlberger lebt als Illustratorin, Texterin und Designerin in der Nähe von Linz, Oberösterreich. Schon als Kind brachte sie Mensch und Tier aufs Papier, hat dann Journalismus studiert und Radioluft geschnuppert. Weitere Informationen zum Leben und Schaffen auf der [web-site](#) und ihrem [Instagram Account](#).

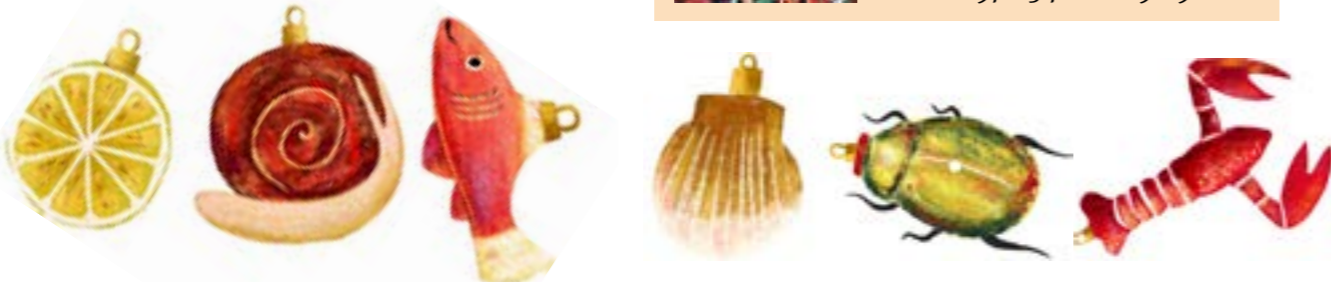


„Tierisch wilde Weihnachten“

Von Michael Stavarič und
Martina Stuhlberger
Verlag: Leykam, Graz – Wien –
Berlin

Jahr: 2023
ISBN: 978-3-7011-8290-9

alle Illustrationen stammen
von Martina Stuhlberger



Die Zeit ist ein kostbares Gut



Haben Sie noch etwas mehr Zeit?

Das Jahresende naht und die 12 vergangenen Monate werden wieder lebendig und bieten Raum für die Planung der nächsten vier Jahreszeiten. Der Autor Jens A. Callert entführt uns nun auf seine ganz eigene Reise in das allgegenwärtige Mysterium "Zeit", das mehr als ein Blick auf die Uhr ist.

Mit dem Begriff „Zeit“ verhält es sich alles in allem doch recht merkwürdig. Natürlich, nüchtern betrachtet, haben wir es mit einem Wort, das aus vier Buchstaben besteht und einer nachlesbaren Definition unterliegt, zu tun. Damit steht die „Zeit“ als ein Begriff neben vielen und bietet erst einmal nichts Herausragendes. Doch erfasst der Gedanke mit jener Betrachtungsweise wirklich alle Aspekte, um die Grundlage des „Ablaufs jeglichen Geschehens“ in seiner enormen Bedeutung für uns alle angemessen beleuchtet zu haben?

Natürlich kennen wir alle die Antwort auf diese rhetorische Frage. Denn so einfach, wie wir es sicher gern haben möchten, ist es ganz und gar nicht.

Es gibt kein Entkommen

Wir unterliegen der „Zeit“ kompromisslos, können sie jedoch nicht einmal berühren. Wir spüren, dass sie vorhanden ist, subjektiv mal schneller oder langsamer vergeht, können sie aber niemals wirklich sehen. Uhren helfen uns zwar dabei, unser Leben in ihrem Takt einzurichten. Doch nehmen wir mit einem Blick auf die Zeitanzeiger im Rahmen unseres Informationsbedürfnisses nicht ansatzweise die Zeit in ihrem Wesen wahr. Einen ganz kurzen Augenblick schauen wir mit unseren Augen auf die Uhr wie durch ein Fenster auf eine Kraft, die uns das ganze Leben lang fest in ihrem Griff hält. Und bei diesem Fakt wird unserem freien Willen nicht die aller kleinste Rolle zuteil.

Natürlich wissen wir heute, dass Zeit auch objektiv nicht immer gleich schnell oder langsam vergeht, dass sie gedehnt werden kann. Auch ist heute bekannt, dass in den sogenannten Schwarzen Löchern „Singularität“ herrscht und Zeit und Raum in ihnen nicht die geringste Bedeutung haben. Das konfrontiert den Wissensdurst des Menschen damit aber auch unweigerlich mit der fundamentalen und zu berücksichtigenden Erkenntnis, dass die „Zeit“ - universell gedacht - in

Wirklichkeit doch nicht die Beständigkeit ausstrahlt, die sie uns glauben machen will. Und doch zeigt sie uns auf der Erde mit unerbittlicher Härte und unverhandelbarem Willen unsere Grenzen auf, erschafft Felsen und schleift sie wieder ab, lässt riesengroße Seen entstehen und mühelos austrocknen, Wälder wachsen oder auch gnadenlos in riesigen Flammen eines Feuerinfernos vergehen.

Wir huldigen ihr mit Sprichwörtern wie „Es ist alles eine Frage der Zeit“, „Kommt Zeit, kommt Rat“, „Die Zeit heilt alle Wunden“. Oder denken Sie an „Steter Tropfen höhlt den Stein“, „Am Ende wird entschieden“.

Selbst die in diesen Tagen so oft ausgesprochenen oder zu Papier gebrachten Worte „Wir wünschen eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit...“ lassen uns erkennen, wer der wahre Herrscher in unserem bunten Leben ist.



© Info254 auf Pixabay

Ist die „Zeit“ gerecht oder ungerecht?

Natürlich - alles hat schließlich zwei Seiten - gibt es nicht nur Lobeshymnen auf den mal im Präsens, mal im Präteritum oder gar im Plusquamperfekt erscheinenden Gefährten. Auch das passende Gegenstück, unbändiger Ärger auf ihn, haben wir als Spezies lyrisch verarbeitet. Denken Sie nur an Wendungen wie „Das ist in fünf Jahren nicht zu schaffen“, „In früheren Zeiten war es ruhiger“ oder „Die Zeit spielt gegen mich“. Bereits mit dem Start ins Leben läuft unsere Sanduhr. Es wird durch die exakte Geburtszeit bestimmt, ab wann wir aktiver Teilnehmer dieses Spiels, dessen Anfang wir nicht erlebt haben und dessen Ende nie ein Mensch erleben wird, sind. Die Spielregeln sind für uns nicht immer klar und deutlich formuliert. Auch können wir sie weder ändern noch neue hinzufügen. Nicht einmal auf die Wahl der Mitspieler kann unsererseits immer Einfluss genommen werden.

Doch dieser Punkt drückt gleichsam die große Gerechtigkeit, welche in dieser Form im realen Leben niemals erreicht werden würde, aus. Ausnahmslos alle unterliegen der Herrscherin über Tage, Wochen, Monate und Jahre. Jeder Mensch, jedes Tier, jede Pflanze - alle Welt bekommt von ihr dieselben Gesetze auferlegt. Armut oder Reichtum, Freund oder Feind, all das zerfließt unter ihrem Horizont wie die von Salvador Dalí in einigen seiner Werke als Symbol der Vergänglichkeit zu betrachtenden - zerrinnenden - Uhren in surrealistischem Stil.

Ein Blick in die Vergangenheit oder doch in die Zukunft?

Die „Zeit“ verdammt uns zwar zu einem Leben unter ihrer Gewalt. Was jedoch wir an ihren Fesseln hängend tun, das bestimmt sie nicht. Mit diesen Entscheidun-

gen lässt sie uns allein. Der persönliche Blick auf die vergangenen zwölf Monate ist für viele Menschen eine wichtige Tradition. Er lässt uns einschneidende Erlebnisse, wunderschöne Momente und vielleicht auch traurige Erinnerungen im Zeitraffer betrachten. Die komprimierte Form ermöglicht eine bessere Greifbarkeit der Vergangenheit. Logisch und der menschlichen Natur zugehörig ist an dieser Stelle ohne Zweifel auch das Reflektieren des eigenen Handelns. Hätte ich möglicherweise die ein oder andere Handlung anders ausführen sollen?

Habe ich in diesem Jahr alle Ziele, die ich mir vorgenommen habe, erreicht? Was plane ich für nächstes Jahr?

Diese und ähnliche Fragen kreisen in unseren Köpfen umher. Allerdings macht die „Zeit“ einen jeden Gedanken, der in Richtung Vergangenheit zielt, schleunigst und ohne Gnade zu einem nicht änderbaren Konstrukt. Wer hat sich nicht schon einmal gewünscht, in die Vergangenheit oder in die Zukunft reisen zu können? Die Gründe dafür sind mannigfaltig. Jedoch ist es unserer Zivilisation nach momentanem Wissensstand nicht möglich, von praktisch durchgeführten Zeitreisen zehren zu können. Vielleicht ist genau der Gedanke, die „Zeit“ durch solche Exkursionen unter unsere willentliche Kontrolle bringen zu können, die Triebfeder unserer Fantasie. Verlockend wäre es schon, nicht wahr? Wäre ein Herrscher über eine jede Sekunde schließlich obendrein gleichsam ein Herrscher über alles.

Aber könnte man nicht meinen, dass sich der Mensch durch die Schaffung von Zeitzonen nicht doch irgendwie zumindest eine nanoskopische Möglichkeit von „Minizeitreisen“ in die Vergangenheit und Zukunft gleichermaßen geschaffen hätte? Nun ja, ich fürchte, diese gedankliche Seitenlinie wird unweigerlich auch unter der riesigen Walze des kleinen und großen Zeigers zerdrückt. Es ergibt sich insofern hier das Problem, dass sich die „Zeit“ für uns nur unter der Bezugnahme auf



© Gerd Altmann auf Pixabay

unseren Startort ändert. Zu einer Änderung der „Zeit“ an sich kann dies hingegen nicht führen. Und auch unser Jahresrückblick kann dieses Problem selbstredend nicht lösen.

Machen wir Sekunden, Minuten und Stunden zu unseren Verbündeten

Doch selbst er ist wesentlich facettenreicher als im ersten Moment gemeinhin angenommen wird und kann somit als Grundlage für ein Ändern eingefahrener Gewohnheiten oder als Beschleuniger für das Entdecken frischer Ideen fungieren. Warum soll es beispielsweise immer ein Jahresrückblick sein? Ein Wochen- oder Monatsrückblick lassen uns doch viel mehr Raum, bewusster mit dem Ticken der Uhr umzugehen. In der Wortgruppe „in dem letzten Jahr“ wird die Dauer dieses Zeitraums unbewusst sehr nachteilhaft ausgedrückt. Das Jahr stellt die Menge „eins“ dar. Dies klingt in unseren Ohren nach nicht viel. Mathematisch betrachtet deckt sich diese Wahrnehmung mit dem Bereich der Mengenlehre. In dem Zusammenhang mit unserer statistisch ermittelten Lebenszeit jedoch sieht das schon ganz anders aus. Schließlich ist unsere Lebenszeit keine unerschöpfliche Quelle. „Die letzten zwölf Monate“ oder „In den vergangenen 52 Wochen“ bringen die Bedeutung der Dauer eines Kalenderjahres da schon wesentlich besser zum Ausdruck.

Und in diesem Sinne können wir die uns zur Verfügung stehenden sechzig Minuten einer Stunde, wenn wir wollen, richtig bewusst nutzen.

Wann haben Sie sich zum Beispiel das letzte Mal eine Blume ganz genau angesehen oder über einen kleinen krabbelnden Käfer gefreut?

Wann haben Sie das letzte Mal darüber nachgedacht, welche zeitlichen Bemühungen notwendig sind, um Speisekartoffeln am Mittagstisch verzehren zu können? Wie lange ist es her, dass Sie bewusst auf Ihren Herzschlag gehört und auf Ihre Atmung geachtet haben?

Wir sind keine Roboter. Wir können nicht wie ein Uhrwerk funktionieren. Als dynamisches Wesen in einer „mechanischen“ Zeit zu leben, das ist an sich eine Leistung, die nicht unterschätzt werden darf. Und natürlich klappt in diesem „Grundgerüst“ nicht immer alles sofort oder nach Wunsch. Auch Fehler sind etwas, das uns passiert. Nach uns kann nicht immer die sprichwörtlich bekannte Uhr gestellt werden. Freilich ist die „Zeit“ als wichtige Grundeinheit des menschlichen Zusammenlebens in der heutigen Form unablässig. Ich mag mir gar nicht vorstellen, wie die Welt ohne Uhren funktionieren sollte. Ich denke aber auch,

es ist von herausragender Wichtigkeit, in dem Fluss der „Zeit“ nicht unterzugehen und den Schwimmstil in diesem riesengroßen Strom auch einmal zu wechseln, etwas langsamer zu schwimmen, sich ab und an vielleicht einfach treiben zu lassen.

Ich hoffe, Ihnen hat mein kleiner poetischer und auch teilweise philosophischer Ausflug in die unendlichen Weiten der „Zeit“ gefallen. Genießen Sie, auch im Namen der Green Care, die bevorstehenden Weihnachtstage, kommen Sie gut in das neue Jahr und bleiben Sie gesund. Glauben Sie mir, eines ist ganz sicher – die Zeit wird auch im neuen Jahr mit ihren Jetlags und anderen „Überraschungen“ fest an unserer Seite stehen. Und natürlich werden wir auch wieder zweimal die mit unabänderlicher Hassliebe verbundene Zeitemstellung genießen dürfen...

Als kleine Zugabe habe ich auf Wunsch der Green Care noch ein kurzes Gedicht für alle Leser:innen geschrieben.

Ein starkes Team

Bald schon wird ein neues Jahr sein Gewand über unsere Häupter legen – die nächste Ausgabe der Green Care soll dessen Frühlings Frische prägen.

Hat die Sonne Schnee und Kälte in den Schlaf geschickt – ein jeder hoffentlich wieder in die Green Care blickt.

Für Ihre diesjährige Treue durch das Lesen unserer Zeilen möchten wir Ihnen unseren großen Dank erteilen.

Uns alle durchströmt eine riesige Schaffenskraft – im Rücken eine tolle Leserschaft.

Autor:in



Jens A. Callert arbeitete in der Region von Leipzig im Bereich des schienengebundenen Nahverkehrs als Zugbegleiter und staatlich anerkannter Ausbilder. Mittlerweile sind bereits zwei Kinderbücher von ihm erschienen.



© Pete Linforth auf Pixabay



Es ist Winter im KinderGarten ...

Das Buch "Mit Kindern im Garten. Zukunftsräume gestalten", herausgegeben von Sandra Küchlin und unter Beteiligung unterschiedlicher Expert:innen im Verlag Freies Geistesleben ist kürzlich erschienen. Wir gratulieren herzlich und freuen uns, einen Buchauszug bringen zu dürfen.

Mit dem Entzünden der ersten Adventskerze stellt sich in vielen Kindergärten eine jährlich wiederkehrende heimelige und gleichzeitig geschäftige Adventsstimmung ein. Zu dieser Zeit gehören der Besuch des Nikolaus, Bastelarbeiten, Plätzchen backen, Goldfäden spinnen, das Adventsgärtlein und das Krippenspiel. Anfang Januar schließt sich das Dreikönigsspiel an.

Manch ein Kind bringt die Fülle an Tätigkeiten auf den Punkt: „Ich bin doch nicht zum Arbeiten hier. Ich will spielen.“ Das lässt den Erwachsenen einerseits schmunzeln, andererseits aufhorchen. So braucht es die ausgleichende Ruhe und Stille, damit ein innerer und äußerer Raum zum „Innehalten“ entstehen kann. Nur dann teilt sich die geheimnisvoll-heilige Atmosphäre der Wintermonate zwischen Sankt Barbara (4. Dezember) und Mariä Lichtmess (2. Februar) mit.

Spuren des Lebens im Winter

Während die farbenprächtige Herbststimmung leise ausklingt, sind bereits die ersten Wintertage zu spüren. Sichtbar wird, dass sich die Lebenskräfte der Natur schrittweise in das Innere der Erde zurückziehen, um sich dort umzuwandeln und Neues vorzubereiten. Draußen im KinderGarten wird es ruhiger. Die praktischen Tätigkeiten rücken in den Hintergrund, vielmehr geht es nun für die Erwachsenen und die Kinder darum, den Winter zu entdecken: Wo haben die Tiere ihr Winterquartier bezogen? Welche Spuren hinterlassen sie und welche wir? Haben die Tiere genügend Futterstellen oder brauchen sie eine nahrhafte Ergänzung? Welches Futter ist geeignet? Gibt es Pflanzen, die trotz Kälte blühen oder essbar sind? Kann dieses Jahr ein Schneemann gebaut werden? Wann zeigen sich erste Frühlingsblüher wie Schneeglöckchen oder Winterlinde? Und wie schwierig ist es, Bäume ohne ihre Blätter zu erkennen? Ganz andere Schätze können im Winter gefunden werden und beispielsweise für den Jahres-

zeitentisch in den warmen Gruppenraum mitgenommen werden. Was lässt sich außerhalb des Gartens bei einem Spaziergang sonst noch erkunden?

Erfahrungsgemäß kommt im Februar die erste Sehnsucht nach Grün auf. Dieser kann ganz einfach auf der Fensterbank mit einer Kresseaussaat im Topf oder einer flachen Schale begegnet werden. Es können auch erste Arbeiten getätigt werden wie Vogel- oder Insektenunterkünfte reinigen und pflegen. Oder erste Rückschnittarbeiten an Hecken, Sträuchern und Bäumen vornehmen (lassen). Hier ist es jeweils wichtig, auf den richtigen Zeitpunkt zu achten. Dazu gibt es wertvolle Tipps, beispielsweise vom NABU.

Wärmendes

Dem Erwachsenen bringen die winterlichen Temperaturen eine größere Aufmerksamkeit für die eigene und die kindliche Wärmehülle. Neben warmer Kleidung, Bewegung, einem kleinen Feuer oder Tee im Garten braucht es vor allem Herzenswärme in der Begegnung! An diesen Beispielen wird deutlich, dass sich Wärme sehr facettenreich auf unterschiedlichen Ebenen zeigen und gegenseitig bedingen kann und sich nicht nur auf die individuelle Körpertemperatur bezieht. Wärme entsteht durch Bewegung und ist die wesentliche Grundlage des Lebens. In ihr und mit ihr kann sich das Ich, das Individuellste des Menschen, entwickeln. Und so gilt es für den Erwachsenen, diese besonders zu pflegen und zu hegen.

Zeit für einen Rückblick und Kommendes

Die Erwachsenen können in der Zeit zwischen den Weihnachtsferien und dem Beginn der Faschingsvorbereitungen auf die vielseitigen Erfahrungen des seit Herbst verstrichenen KinderGartenjahres zurückblicken und sich so manche Frage stellen: Wie sind wir und die Kinder in der Kindergartengruppe angekom-



men? Wie haben wir uns mit dem Außengelände und seinem Garten verbunden? Welche ersten Ideen und Impulse haben sich für die Alltagstätigkeiten und das Sein im Garten ergeben? Wichtig ist, spätestens im Frühling, abschließend zu klären, wer sich der alltäglichen KinderGartenarbeit annimmt. Und wer den Prozess wie begleiten und unterstützen möchte.

Es kann auch der Frage nach dem Gärtnern im KinderGarten und dessen möglichen tieferen Sinn nachgegangen werden. Rudolf Steiner arbeitet in seinen Vorträgen immer wieder heraus, wie wichtig die Grundhaltung des Erwachsenen ist, denn das Kind nimmt im ersten Jahrsiebt alles aus seiner Umgebung im Sinne der Haltung und des Grundvertrauens „die Welt ist gut“ auf und ahmt in dieser Annahme nach. Daher ist es angebracht, sich seiner eigenen Haltung bewusst zu werden und auch den Haltungen, die rund um den KinderGarten gelebt werden, einmal nachzugehen. Denn so, wie jemand denkt und sich fühlt, mit sich selbst (liebend) verbunden ist, geht er in die Welt und bildet entsprechend Mit- und Umwelt. Und das zeigt sich beispielsweise unmittelbar im Tun, in den unterschiedlichsten Begegnungen oder spiegelt sich in sozialen, ökologischen, ökonomischen und kulturellen Rahmenbedingungen und (Entscheidungs-)Prozessen wider. Diese wiederum beeinflussen u. a. die Lebenswelt von (werdenden) Eltern und auch weiteren wichtigen Lebens- und Wegbegleiter:innen von Kindern entscheidend mit. Ein Beispiel: Wenn ein Kind friedvoll empfangen werden kann, es eine achtsam und liebevoll begleitete Schwangerschaft und Geburt erfahren darf und ihm in den folgenden Jahren weiterhin so wie es ist,

in seinem ganzen Sein als Mensch liebevoll begegnet wird, sind die besten Voraussetzungen dafür gegeben, damit sich dieses Kind gesund in sich beheimaten kann und es sich selbst und seinem Grundgefühl, für das, was gut, schön und wahr ist, vertrauen kann. Zugegeben, das ist „ideal“ formuliert. Mit Blick auf Rahmenbedingungen, wie globale Kriege, unterschiedlichste Umweltverschmutzungen, den Klimawandel oder wirtschaftliche und soziale Ungleichheiten, scheint es für einen Moment unmöglich zu sein, gesunde Räume für Kinder zu bilden. Aber so aussichtslos ist es in der Praxis nicht! Wir Erwachsenen können uns jeden Moment dazu entscheiden, etwas an uns und unserer Lebensweise, unseren Gewohnheiten zu verändern. Wie das gelingen kann? Der Neurobiologe Gerald Hüther hat es wunderbar formuliert: indem wir liebevoller mit uns selbst umgehen. Für so manchen kann es mehrere Anläufe benötigen, um sich dessen bewusst zu werden und auch ziemlich anstrengend oder unangenehm sein, in die tatsächliche Umsetzung zu kommen. Aber vor dem Hintergrund, dass ein großer Teil der Kindheit in Kindertagesstätten gelebt wird und wir als Erwachsene stetige Begleiter:innen sind, ist es unsere Aufgabe, dies jeden Tag aufs Neue zu versuchen. Daran können Kinder für ihr ganzes Leben unglaublich viel lernen und wachsen.

Das ist wichtig, denn in Zukunft wird ein in und mit sich ringender Mensch gefordert sein, der nicht nur mit den Gegebenheiten vor Ort immer wieder einen Ausgleich sucht und findet, sondern auch in die tatsächliche Umsetzung kommt und selbst gestaltend mitwirken kann. So könnte im übertragenen Sinne in einer emotionalen

und auf die Gefühle bezogenen Intention ein wertvoller ganzheitlicher Gesundheitsmoment des Gärtnerns im KinderGarten gesehen werden, denn über die Gefühls-ebene kann sich eine Verbindung vom Denken zum Wollen bilden und sich über das Tun im Außen zeigen.

Literaturhinweise

- Hüther, G. (2018). Würde. Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft. Albrecht Knaus Verlag, München.
- Hüther, G. (2021). Lieblosigkeit macht krank. Verlag Herder, Freiburg im Breisgau.
- Hüther, G., Polster, H.R. (2022). Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken. Beltz Verlag, Weinheim.
- Küchlin, S. (2021). Das Gärtnern mit Kindern im KinderGarten. Vom Gärtnern mit ganzheitlichen Aspekten – hin zu einer nachhaltig gesunden Bildung und Entwicklung. BoD – Books on Demand, Vatterode.
- Küchlin, S. (2021). Gärtnern im Kindergarten. Es ist Winterzeit im Kinder-Gartenjahr. In: Erziehungskunst Frühe Kindheit. Waldorfpädagogik heute. Stuttgart, Heft 04/2021, S. 30-32.
- Küchlin, S. (2022). Gärtnern mit Kindern im Kindergarten. Fachzeitschrift GREEN CARE, 3/2022, S. 5-7.
- Mecozi, K. (2018). Ars Herbaria. Heilpflanzen im Jahreslauf. Verlag am Goetheanum, Dornach.
- Miklitz, I. (2019). Naturraum-Pädagogik in der Kita. Verlag Herder, Freiburg im Breisgau.
- Schoorel, E. (2015). Wärme und ihre Bedeutung für das heranwachsende Kind. Verlag Urachhaus, Stuttgart.
- Steiner, R. (1978). Die Erziehung des Kindes vom Gesichtspunkte der Geisteswissenschaft und andere Schriften. Rudolf Steiner Verlag, Dornach.

Steiner, R. (1989). Vorträge über Erziehung: Sechster Vortrag, 20. April 1923. Dornach (GA 306).

Autor:in



Sandra Küchlin ist freie Autorin mit praxisnahem Blick, Kunsttherapeutin und sevendardes Dialogerin.

Hinweis

Dies ist ein gekürzter und leicht veränderter Auszug aus dem Buch „Mit Kindern im Garten. Zukunftsräume gestalten.“ Mit freundlicher Genehmigung vom Verlag Freies Geistesleben.

Gärten für Kinder sind Entfaltungs- und Erlebnisräume, in denen sie vielfältigste Natur- und Sinneserfahrungen machen können. Zusammen mit über zwanzig Beitragenden schaut Sandra Küchlin über den Gartenzaun hinweg und zeigt, wie die inspirierende Tätigkeit des Gärtnerns mit Kindern gelebt und erlebt werden kann. Praxisnah und mit Impulsen für unterschiedliche Lebensfelder machen die Erfahrungsberichte aus der Praxis sowie die Interviews Mut und wecken die Freude, selbst tätig zu werden- aus Liebe zum Kind und zur Natur.

Mit Kindern im Garten. Zukunftsräume gestalten
Sandra Küchlin (Hrsg.)
Verlag: Freies Geistesleben
Erschienen: 2023
ISBN: 978-3-377-25250-94

Weitere Information bekommen Sie [hier](#).



Lichter im Dunkeln



Ode an die Dunkelheit

Von vielen Menschen wird Licht als positiv, Dunkelheit als furchteinflößend wahrgenommen. In ganzen Genres von Literatur, Film und Kunst wird bewusst damit gearbeitet. Zu Unrecht, denn ohne Dunkelheit kein Leben.

Warum entwickeln wir bei schwindendem Licht Ängste? Zum einen sicher aufgrund unserer Evolution, da in früheren Zeiten die Dunkelheit mit besonderen Gefahren verbunden war: In der Nacht waren Jäger und Raubtiere aktiv, die für die Menschen durch ihre geringere Sehfähigkeiten höhere Risiken bedeuteten. Auch Unfälle konnten leichter geschehen, weshalb erhöhte Vorsicht für das eigene Überleben sinnvoll war. Gleichzeitig (und vielleicht ebenfalls evolutionär bedingt) stehen viele Menschen Neuem eher restriktiv gegenüber. Die Dunkelheit birgt Unbekanntes, und Menschen neigen dazu, Angst vor dem zu haben, was sie nicht sehen können. Damit verknüpft ist ein Gefühl des Kontrollverlusts über die Umgebung, was Gefühle von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein unterstützen kann. Die menschliche Phantasie wird lebendig, wenn Details nicht mehr gesehen werden, und oft entstehen Ängste vor imaginären Gefahren, die in der Realität vielleicht gar nicht gegeben sind. Eben diese Fähigkeit zu kreativen Gedanken beflügelt seit Jahrtausenden die menschliche Kultur, und so schaukeln sich evolutionär bedingte Vorsichtsmaßnahmen kulturell durch Geschichten, Bilder, Märchen, Traditionen und moderne Medien so weit auf, dass nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene der Dunkelheit nichts Positives mehr abgewinnen können.

etwa 0.25 lx, der Halbmond mit 0,025 lx – das reicht zur Orientierung, ohne Details und Farben unterscheiden zu können. Erst die 0,00 1lx eines klaren Sternenhimmels bei Neumond reichen für uns nicht mehr aus und wir haben das Gefühl uns umgebender Finsternis (Schmidt & Schmidt, 2016). Sollten solche Situationen mit Furcht verbunden sein, macht es Sinn, etwas dagegen zu tun: Beruhigende Rituale vor dem Schlafengehen, ein Kuschtier oder andere Entspannungs- und Sicherheitstechniken können ebenso helfen wie sich in kleinen Schritten an die Dunkelheit zu gewöhnen oder therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Schnelle Abhilfe schafft die Nutzung künstlicher Lichtquellen – eine effektive, aber nur bedingt ratsame Maßnahme, da hiermit nicht die Ursache des Problems behandelt wird. Tatsächlich scheint es, als ob es die westlichen Gesellschaften verlernt hätten, sich bewusst der Dunkelheit auszusetzen. Seit Elektrizität in scheinbar unendlicher Menge zur Verfügung steht, erstrahlt alles um uns herum in künstlichem Licht. Sogar untertags verdunkeln wir Glasscheiben vor dem Sonnenschein und schalten dafür das Licht ein.

Dennoch können wir mehr als wir wollen

Unsere Augen sind viel besser an Lichtmangel angepasst, als wir vielleicht ahnen. Die Helligkeit von Lichtquellen wird in Lux (lx) gemessen. Ein sonniger Tag bringt Werte von über 100 000 lx. Im Schatten erreicht die Sonne etwa 10 000 lx, die völlig ausreichend sind, um alles gut wahrnehmen zu können. Im Vergleich dazu strahlt eine typische Schreibtischlampe mit etwa 300 lx, und auch das wird durch unsere Augen zumindest punktuell als eher hell wahrgenommen. Anders in der Nacht: Bei klarem Himmel strahlt der Vollmond mit



Dunkelheit ist essentiell für das Leben

Mit übermäßiger künstlicher Beleuchtung tun wir weder uns noch unseren Mitmenschen, und schon gar nicht der Tier- und Pflanzenwelt etwas Gutes. Im natürlichen Wechsel zwischen Helligkeit und Dunkelheit wechselt unser Körper zwischen Aktivitäts- und Ruhephasen. Während wir schlafen, laufen auch viele körperliche Prozesse ab, wie etwa Zellerneuerungen, Entgiftungen, kindliches Wachstum und neuronale Verarbeitungsprozesse. Die Nacht hat auch für unsere Seele viel zu bieten. Sie ist die Zeit der Liebenden, kann man den Sternenhimmel (allein oder gemeinsam) bewundern und die Schönheit der Natur im Dunkeln genießen. Nicht umsonst fliegt Aladdin mit seiner Prinzessin Jasmine im Disney Klassiker aus dem Jahr 1992 auf seinem Teppich in der Dunkelheit durch die Welt. Auch viele andere Werke aus Literatur und Film spielen nachts, etwa die Trilogie „Before Sunrise“, „Before Sunset“ und „Before Midnight“ mit Ethan Hawke und Julie Delpy in den Hauptrollen, ebenso wie „Lost in Translation“ oder „La La Land“. Natürlich bedient sich auch die Literatur nächtlicher Kulissen, um große Gefühle darzustellen; man denke zum Beispiel an „Romeo und Julia“, „Der Glöcker von Notre Dame“, „Die Leiden des jungen Werthers“ oder „Ein Sommernachtstraum“.

Ohne die Dunkelheit der Nacht wäre die menschliche Kultur also eine völlig andere geworden und hätten sich auch unsere Körper komplett anders in der Evolution entwickeln müssen. Da ist es doch naheliegend davon auszugehen, dass auch die Tier- und Pflanzenwelt fundamental auf den Wechsel zwischen Hell und Dunkel ausgerichtet ist. Tagaktive Tiere brauchen die Dunkelheit ebenso wie wir Menschen zur Erholung und Regeneration. Darüber hinaus haben sich viele Spezies an ein aktives Leben in der Nacht angepasst und nutzen diese Zeit zur Nahrungssuche, Fortpflanzung, Brutpflege und Navigation. Zugvögel und Meerestiere orientieren sich an Sternen und anderen Himmels-

körpern; fehlen ihnen diese Anhaltspunkte, verirren sie sich oder prallen gegen Hindernisse und verlieren so ihr Leben. Aber auch für Pflanzen sind Phasen der Dunkelheit essentiell. Zwar findet die Photosynthese nur bei Licht statt, die Atmung jedoch auch nachts. Pflanzen öffnen dann gerne ihre Spaltöffnungen, da sie weniger Wasser verdunsten und konzentrieren sich auf ihr Wurzelwachstum. Die Länge von Dunkelheitsperioden sind für Pflanzen auch relevant, um ihre Blätter zu wechseln, Blüten zu bilden und sich zu vermehren. Sogar die Samen bestimmter Pflanzen keimen nur bei Dunkelheit.

Die Abwesenheit von Licht ist ein grundlegender Bestandteil allen Lebens auf der Erde. Durch unsere massive künstliche Einflussnahme in diesem Bereich richten wir großen Schaden an – bei uns und allen Lebewesen auf dieser Erde, welche nicht ohnedies an die ewige Dunkelheit von Höhlen oder der Tiefsee angepasst sind. Wo keine Dunkelheit herrscht, braucht gesundes Leben regelmäßige Phasen fehlenden Lichtes, um sich entfalten zu können.

Literaturhinweise

Schmidt, M.R., Schmidt T.G. (2016). Rettet die Nacht. Die unterschätzte Kraft der Dunkelheit. Riemann Verlag, München.

Autor:in



Dr.ⁱⁿ Dorit van Meel arbeitet an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil (Schweiz) und der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien (Österreich). Seit fast 20 Jahren forscht, unterrichtet, betreut und schreibt sie zu verschiedenen Fachgebieten von Green Care. Sie ist Chef-Redakteurin der Zeitschrift GREEN CARE.



Lichter im Dunkeln



Kein Licht bleibt ohne Wirkung

Lukas Schuler hat mit Kurt Wirth dieses Jahr das Buch "Mein Haus, mein Licht, unsere Umwelt" im Haupt Verlag publiziert. Im Gespräch mit Dorit van Meel erklärt er, welche Auswirkungen künstliche Lichtquellen auf Lebewesen haben und was für einen gesunden Umgang damit nötig ist.

GREEN CARE: Wer ist Lukas Schuler und worum geht es in Ihrem neuen Buch?

Lukas Schuler: Ich bin ländlich in der Schweiz aufgewachsen und habe als Kind noch viele Beeren und Sträucher, aber auch Wildtiere gesehen, die man heute seltener entdeckt. Ebenso ging es mir in der Jugend mit den Sternen. Die Milchstraße war um die Hausecke bereits sichtbar, von Auge war die Andromedagalaxie leicht zu sehen, mit dem Fernglas konnte man problemlos Sternhaufen und größere Nebel genießen, ein Teleskop musste her. Während ich mich in die Astronomie vertiefte, nahm die Lichtverschmutzung ihren Lauf und wurde in den Neunzigern von Schweizer Amateurastronomen, die später DarkSky Switzerland gründeten, als Thema aufgegriffen. Meine Studien in Biochemie, Lehramt Chemie und Doktorat in Physikalischer Chemie, waren bewusste Entscheidungen, da ich Chemie eher als Beruf und Astronomie als Hobby ausüben könnte – der Mikro- und der Makrokosmos faszinierten mich beide. Bereits ein Jahr nach der unabhängigen Vereinsgründung von DarkSky Switzerland wurde ich 2001 Mitglied. Ab 2010 half ich aktiv mit, 2012 im Vorstand, von 2013-2023 war ich Präsident und nun betreue ich die Geschäftsstelle.

Während meiner gesamten Laufbahn schrieb ich immer gerne. Früher habe ich Handbücher für Lehrkräfte und Schulen verfasst und ich sagte mir, eines Tages wirst du ein Buch schreiben. Nun kam vor zwei Jahren der Haupt Sachbuchverlag auf DarkSky Switzerland zu und stellte den Wunsch nach einem Buch vor, das die Lichtverschmutzung nicht primär als Problem erklärt, sondern lösungsorientiert Vorschläge für Privateigentümer:innen macht. Der Verlag hatte beobachtet, dass sich das Problem bei Privatpersonen akzentuiert, während die Behörden mittlerweile sensibilisiert sind. Da ich diesen Gedanken sehr gut nachvollziehen konnte, war ich bereit, den Weg als Autor zu beschreiten. Aus dem Vorstand von DarkSky hat sich noch Kurt Wirth

angeschlossen. Wir freuen uns über Lesende, die begreifen, was wir mit zu viel Kunstlicht im Außenraum anrichten und wie wir die aktuelle Situation verbessern können. Letztlich ist jedes zusätzliche Licht ein Störfaktor für Natur und Gesundheit und es ist Ermessenssache, was zumutbar ist und was nicht. Deshalb wollen wir das Bewusstsein schaffen, dass man sich über Licht, das stört, beschweren darf. Es ist nicht alles erlaubt, was technisch machbar ist, der technische Fortschritt erlaubt weit mehr Licht, als notwendig ist.

GREEN CARE: Was ist Licht? Ist es dasselbe wie Helligkeit?

Lukas Schuler: Es gibt mehrere wissenschaftliche Definitionen von Licht. Für die meisten Menschen und den häufigsten Gebrauch ist Licht das, was wir bei ausreichender Beleuchtung vom Spektrum des Regenbogens sehen können. Wir sehen nämlich nur einen kleinen Teil des gesamten elektromagnetischen Spektrums und davon nicht alle Farben gleich gut. Das menschliche Auge hat drei Farbrezeptoren (Rot, Grün und Blau), einen Hell-Dunkelrezeptor (Schwarz-Weiß) und einen Rezeptor für Himmelblau zur Synchronisation der Inneren Uhr via Zirbeldrüse im Gehirn (Wach- und Schlafrhythmus, Melatonin-Unterdrückung bzw. Ausschüttung).

Helligkeit meint im Alltag die Abwesenheit von Dunkelheit. Es gibt also mehr Licht, wenn es heller ist. In der Fachwelt unterscheiden wir aber verschiedene Helligkeiten. Die Lichtstärke (Candela), oder Lichtintensität beschreibt das punktförmige Licht, das wir betrachten und das uns in einem bestimmten Raumbereich anstrahlt. Ist die Lichtintensität hoch und die Umgebung wesentlich dunkler, blendet uns solches Licht. Wenn wir nun messen wollen, wieviel Licht davon z.B. auf das Auge trifft, oder eine Person, verwenden wir das Maß der Beleuchtungsstärke (Lux), das man mit einem Luxmeter messen kann.

Wenn wir statt einer punktförmigen Lichtquelle eine leuchtende Fläche haben, die entweder Licht reflektiert wie eine weiße Wand, oder selber Licht aussendet, wie ein Bildschirm, sprechen wir bezüglich Helligkeit von der Leuchtdichte (Candela pro Quadratmeter).

GREEN CARE: Lichtquellen sind für Menschen sehr wichtig. Wie haben zunächst das Feuer und dann die Schaffung künstlicher Lichtquellen uns Menschen verändert?

Lukas Schuler: Der (frühe) Mensch nutzt das Feuer als Lichtquelle schon seit etwa 1 Million Jahren. Ganz bestimmt hat er sich am Feuer gewärmt, aber auch festgestellt, dass Raubtiere es nicht mögen und es deshalb auch Sicherheit schafft. Öllämpchen, Fackeln, Kerzen, immer waren es Flammen, die die Dunkelheit erhellen, somit war damit auch Wärme und ein bestimmter Geruch verbunden. Erst das Petrol vor 200 Jahren, das Gas um 1785, die Elektrizität seit 1802, die Glühbirne ab 1878 veränderten den Umgang mit Licht stark, da sie auch praktischer als Infrastruktur genutzt werden konnten. Die Quecksilberdampflampe ab 1933, die Halogenlampe ab 1959 und die weiße LED ab 2000 haben immer wieder eine andere Lichtfarbe und Qualität bedeutet, vor allem aber wurde Licht immer heller und kostengünstiger. Das künstliche Licht hat die Arbeitsweise des Menschen sehr stark verändert, länger in der Dunkelheit zu arbeiten war möglich, Schichtbetrieb in

Fabriken konnte Einzug halten, neue Medien wie der Fernseher, Computer und Mobiltelefon kommunizieren mit Licht. Die Nacht wird zum Tag gemacht und der gesunde Schlaf bleibt auf der Strecke.

GREEN CARE: Was würden Sie als einen „gesunden“ Umgang mit künstlichem Licht bezeichnen? Sowohl bezogen auf unsere Gesundheit, als auch jene der Menschen, die uns umgeben?

Lukas Schuler: Es ist wichtig zu verstehen, dass unser modernes Verhalten mit einem großen Anteil an Aufenthalt in Innenräumen oder mobilen Innenräumen sehr viel weniger Tageslicht an uns heranlässt, als wir das als „Tagtier“ bräuchten. Gleichzeitig haben wir umgekehrt in den dunklen Stunden einen gesteigerten Lichtkonsum, der unserem Schlafbedürfnis nicht gerecht wird. Beides zusammen versetzt uns in einen unnatürlichen Hormonhaushalt bezüglich Schlaf-Wachrhythmus. Wir brauchen eine genügend hohe Tagesdosis mit blauem Lichtanteil (Sonnen- und Himmelslicht) und eine geringe Lichtmenge mit niedrigem Blauanteil 1-2 Stunden nach Sonnenuntergang, um in einen gesunden Schlafmodus zu gelangen. Wir tun uns keinen Gefallen, wenn wir den ganzen Tag kein Tageslicht sehen und am Abend in künstliche Bildschirme blicken, die uns ohne Blaufilter weiterhin im Wachzustand halten und wir dann noch ins Schlafzimmer zu viel Licht hineinlassen oder Geräte haben, die sel-



© Lukas Schuler

ber leuchten. Wenn jemand aus Angst beim Schlafen nicht auf Licht verzichten kann, empfehle ich rein rotes Licht, das beeinflusst den Hormonhaushalt kaum negativ und lässt uns gesund schlafen.

Der bewusste Umgang mit Kunstlicht im Innenraum lässt uns auch an das Licht draußen denken. Die Nachbarschaft ist wenig erfreut, wenn die Umgebung durch blendendes Außenlicht aufgehellt und die in der Nähe Wohnende in ihren Räumen gestört werden. Die gezielte Abschirmung einer Lampe hilft, um das Licht auf die eigene Stube, den eigenen Weg oder Vorplatz zu lenken. Licht sollte Grundstücke nie direkt übertreten. Das hilft der ganzen Gemeinschaft. Für eine wertvolle Nachtruhe kann man auch mit Schaltuhren oder Sensoren viel erreichen, wenn diese von guter Qualität sind und nicht durch jede Hauskatze ausgelöst werden. Wenn wir einen Naturraum besitzen, der wertvoll für die Artenvielfalt ist, helfen die Dunkelheit und Verwendung von dezentem, sehr warmem Licht, die Störung zu reduzieren. Auch erzeugt warmes Licht für uns Menschen weniger Blendung, wir empfinden es als nicht so grell.

Es gibt viele Beispiele von Nachbarschaftsstreit wegen Licht, z.B. nervt sich jemand an der üppigen, farbigen und sogar blinkenden Weihnachtsbeleuchtung des anderen, am falsch ausgerichteten Flutlichtstrahler, der durch herumwirbelnde Laubblätter ausgelöst wird und einen mitten in der Nacht weckt. Es besteht ein Anrecht auf genügend Dunkelheit in Innenräumen: Das Licht, das in die Wohnräume von draußen herein leuchtet, darf die Richtwerte der ÖNORM 1052 nicht überschreiten. Die Weihnachtsbeleuchtung wird teilweise als Ausnahme toleriert, aber in der Schweiz nur bis 01 Uhr nachts.

GREEN CARE: Inwiefern beeinflussen wir Tiere und Pflanzen mit unseren künstlichen Lichtquellen? Was wäre in diesem Zusammenhang nötig für einen „gesunden“ Umgang?

Lukas Schuler: Es gibt kein Licht ohne Wirkung. Im Tierreich reagieren alle auf Licht. Schon die Solarlampe im Garten vertreibt den Hundertfüßer oder die Assel aus ihrem Umkreis, welche dann als Nahrung für die Spinnen fehlen, welche wiederum als Nahrung für die Vögel fehlen. Wird ein Baum beleuchtet, glaubt die Pflanze an den ewigen Sommer und lässt ihre Blätter nicht welken, sodass sie in der kalten Jahreszeit dann erfrieren. Wird ein Baum beleuchtet, möchte kein Brutvogel darin nisten, werden die Spatzen, die sich darin aufhalten, anfälliger für Viruserkrankungen, singen Amseln in der Nähe mitten in der Nacht. Aber es lässt sich zeigen, dass die Wirkung mit der Sichtbarkeit (Objektgröße), der Helligkeit (Intensität) und der Lichtfarbe einhergeht (wobei kurzwelliges Ultraviolett, Violett, Blau und Grün wirksamer sind als langwelliges Gelb, Orange, Rot

und Infrarot). Darum stören wir alle Arten geringfügiger, wenn wir Lichtaustrittsflächen verkleinern, mehr löschen, dimmen und Lichtfarben wärmer machen. Das heißt, gute Leuchten haben voll gedeckelte Abschirmungen, kleine Leuchtkörper, lassen sich auf das notwendige Maß dimmen und verwenden LED mit weniger als 2200 Kelvin im Außenraum.

GREEN CARE: Wir nutzen Lichtquellen nicht nur nachts, sondern auch untertags. Haben Sie ein paar Tipps, wie man untertags zu einem „besseren“ Umgang mit Licht kommen kann?

Lukas Schuler: Lichtkonsum tagsüber darf sich dem natürlichen Tageslicht angleichen. Das heißt, kalt- oder neutralweißes Licht, wie es oft in Büros und Fabrikhallen vorkommt, ist an sich eine gute Sache. Dabei müssen wir allerdings die quecksilberhaltigen Leuchtstoffröhren (in der EU) ausmustern und ebenfalls durch LED ersetzen. Die Ersatzprodukte kommen erst allmählich auf den Markt und ganz wichtig ist, auf Flimmerfreiheit zu achten. Das Flimmern war bei Leuchtstoffröhren oft ein Problem (durch schlechte Vorschaltgeräte) und kann mit den LED komplett verschwinden, wenn sie hohe Frequenzen und gute Dimmer haben.

Noch besser sind Architekturen, die genügend Tageslicht in die Räume hineinlassen, so dass wir nur ausnahmsweise Kunstlicht brauchen. Die menschenzentrierte Beleuchtung versucht genau diese Optimierung hinzubekommen. Ausreichend natürliches Tageslicht, künstlich ergänzt nur bei Bedarf am Tag, und dezentes, warmes Licht in den Abendstunden. Alles automatisch und auch nach Bedarf einstellbar. Für die menschliche Gesundheit und das Wohlbefinden sind Versuche mit neuen Lichtpaneelen als Deckenstrukturen in Spitälern und Altersheimen vielversprechend. Die Anfangsinvestitionen in neue Technologie werden durch den geringeren Energieverbrauch im Vergleich zur herkömmlichen Beleuchtung spätestens bis ans Ende der Lebensdauer wieder aufgeholt. Die modernen Lösungen sind also insgesamt mindestens genauso wirtschaftlich wie herkömmliche.

GREEN CARE: Nachts ist die Menge künstlicher Lichtquellen entsprechend höher als untertags. Was wäre hier Ihrer Ansicht nach wichtig, um hier zu einem besseren Lebensstil zu kommen?

Lukas Schuler: Die Forschungen bezüglich negativer Auswirkungen künstlicher Lichtquellen auf den Menschen legen nahe, dass falscher Lichtkonsum dazu beiträgt, Erkrankungen wie Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen, Brust- und Prostatakrebs, sowie natürlich Schlafstörungen zu entwickeln. In der Natur werden Orientierungslosigkeit, vernachlässigte Bestäubung, Verschiebungen in Nahrungsketten, feh-

lendes Tarnverhalten, Nichtfinden paarungswilliger Partner, verminderte Nachkommenzahlen, Schockstarre durch Blendung, Melatoninunterdrückung und weitere Störungen gelistet. Die Schäden für die Nahrungsmittelproduktion und die Artenvielfalt sind jedenfalls immens.

Wenn Jede:r von uns darauf Acht gibt, Licht nach Bedarf zu verwenden und unnötiges Licht konsequent auszuschalten, wäre schon viel gewonnen. Das gilt insbesondere für großflächige Lichtquellen wie Innenräume, Schaufenster und Leuchtreklamen. Der Gewinn von eingespartem Licht macht sich in einer nachhaltigeren Verwendung von Ressourcen bemerkbar, da die Lampe länger lebt, weniger unnötig Energie verbraucht wird und der Lichtsmog über den Siedlungsräumen leicht zurückgeht. Kulturell gewinnen wir als Menschheit unser Erbe des Sternenhimmels zurück und die Natur diesen als natürliche Orientierungshilfe.

Die europäischen Länder müssen noch begreifen, wieviel Schaden wir mit Licht anrichten. Die gute Nachricht ist, Licht lässt sich mit Lichtgeschwindigkeit komplett beseitigen. Es hinterlässt keine sichtbaren Spuren, da es eine physikalische Belastung, aber keine chemische Verunreinigung ist. Somit regeneriert sich die Dunkelheit unmittelbar, wenn wir es wollen, und damit wird der Natur wieder mehr Lebensraum für nachtaktive Lebewesen zurückgegeben. Der Fokus der Politik sollte auf Suffizienz ausgerichtet werden. Nachdem wir die Effizienzziele erreicht haben, muss damit sorgsam umgegangen werden. So sparen wir enorm viel Energie, statt sie einfach durch Überkompensation zu verschwenden: Für den Ersatz einer 60 Watt Glühbirne reichte im Jahr 2019 eine 7 Watt LED (mit 3000 Kelvin), im Jahr 2023 eine 4 Watt LED (mit 2700 Kelvin). Für die Umwelt erreichen wir das Ziel nur, wenn wir unseren Verbrauch und die Farbtemperatur entsprechend reduzieren. Manche Länder wie Spanien oder Frankreich nehmen das Problem sehr ernst, wenn auch aus unterschiedlichem Anlass. In Spanien werden die wertvollen Dunkelgebiete für die Astronomie geschützt, Frankreich möchte das auch, aber vor allem versucht es auch



wertvolle Naturräume für Tier- und Pflanzenarten nicht zu sehr mit Licht zu belasten. Auch Deutschland hat bereits einige zertifizierte Sternenschutzgebiete, Österreich und die Schweiz bereiten gerade welche vor.

GREEN CARE: Eine letzte Frage - wie kann ich Dunkelheit erlebbar machen?

Lukas Schuler: Ich empfehle einen Selbstversuch für jede Person, die sich im Dunkeln nicht fürchtet. Man kann das auch zu zweit tun und darüber sprechen, wie es einem dabei geht: Nehmen Sie einen Liege- oder Klappstuhl und setzen Sie sich in der Dämmerung in den dunklen Naturraum. Falls Sie auf dem Weg dahin ein mitgebrachtes Licht dabei hatten, löschen Sie es ab. Setzen Sie sich hin und geben Sie sich Zeit. Das Auge braucht etwa 30 Sekunden bis die Orientierung ansatzweise im Dunkeln funktioniert, danach bis zu 3 Minuten, bis Sie die ganze Situation erfassen, und schließlich bis zu 30 Minuten, bis Sie das Maximum sehen können. Merken Sie, wie gut unsere Augen sind? Sie leisten nämlich enorm viel. Zum Beispiel machen die meisten Menschen nachts im Dunkeln kein Licht, um zur Toilette zu gehen, falls sie erwachen. Das Restlicht von draussen genügt ihnen.

Nach dem Experiment können Sie vermutlich den ganzen Weg zurück gehen, ohne Licht zu machen. Außerdem werden Ihnen die ersten künstlichen Lichtquellen sehr hell vorkommen, denen Sie begegnen. Schauen Sie nicht direkt rein, es blendet.

GREEN CARE: Ich werde mir Ihre Tipps und Ratschläge sicher zu Herzen nehmen, vielen Dank für das Gespräch!

Autor:in



Dr. Lukas Schuler ist Naturwissenschaftler, Unternehmer und Kontaktperson bei DarkSky Switzerland. Das natürliche Sternenlicht beobachtet er seit bald 50 Jahren, wirklich bewusst wurde ihm das ganze Ausmaß der Lichtverschmutzung im Zusammenhang mit dem Insektensterben 2017.

Mein Haus, mein Licht, unsere Umwelt. Wie wir Licht umweltschonend einsetzen und was wir damit gewinnen

Lukas Schuler und Kurt Wirth
Verlag:Haupt Verlag, Bern
Erschienen: 2023
ISBN: 978-3-2580-8311-7



Eine lebensdienliche Stadt von morgen

Das Unterrichtsmodul "Grünraum und Stadtleben" der Forschungsgruppe "Grün und Gesundheit" an der ZHAW im schweizerischen Wädenswil gibt Studierenden die Möglichkeit, hier ihre in Teams erarbeiteten Erkenntnisse zu publizieren.

Jedes Herbstsemester findet am Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen (IUNR) der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil für Studierende des 5. Semesters von September bis Anfang November das Modul „Grünraum und Stadtleben“ statt, durchgeführt durch die Forschungsgruppe Grün und Gesundheit. Dessen Team – bestehend aus dem Wissenschaftlichen Assistenten Luca Amiet, den Wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen Martina Föhn, Petra Köchli, Nadja Lang und der Forschungsgruppenleiterin Dorit van Meel – begleitet die Studierenden dabei, selbstständig themenbezogene Projekte umzusetzen und begleitet sie mit Inputs bei der Entwicklung ihrer Kompetenzen. Unterstützt wird die Forschungsgruppe durch externe Referent:innen, Expert:innen anderer Forschungsbereiche und aus verschiedenen Praxisgebieten. Zudem fließen Ergebnisse aktueller und abgeschlossener Forschungsvorhaben in das Modul ein.

Ausgangslage

Den Rahmen bilden Grünräume in Agglomerationen und deren Wirkungen auf die menschliche (körperliche, seelische und soziale) Gesundheit, die sehr vielschichtig sind. Ende 2021 lebten in der Schweiz rund 84,8% der ständigen Wohnbevölkerung in städtischen Gebieten – fast zwei Drittel davon in der Agglomeration großer Kernstädte (rund 50% der Gesamtbevölkerung). Zum Schutz der Landschaft vor Verbauung und Zersiedelung gilt es auf Grund des anhaltenden Bevölkerungswachstums auch in den Agglomerationsgemeinden zunehmend baulich zu verdichten. Wie bereits in den Kernstädten, werden Frei- und Erholungsräume knapper und der Siedlungs-, Erholungs-, Infrastruktur- und Mobilitätsdruck wächst.

Modulkonzept

Noch gibt es wenig wissenschaftliche Forschung in spezifisch agglomerationsgeprägten Siedlungskontexten zum Zusammenspiel von Gegebenheiten in Grünräumen und der Gesundheit der darin lebenden Bevölkerung. Das Modul „Grünraum und Stadtleben“ will diese Forschungslücke schließen und widmet sich den Grünräumen und dem Leben in der Agglomeration. Solche Grünräume tragen entscheidend zu Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensqualität von uns Menschen in dichter werdenden Lebensumgebungen bei. Sie können geselliges Zusammensein, Naturerfahrung und Erholung bieten sowie Räume gärtnerischer, sportlicher und kultureller Aktivitäten darstellen. In diesem interdisziplinär ausgerichteten Modul werden urbane und periurbane Grünräume hinsichtlich ihres Nutzens für die Gesundheit und ihres sozialräumlichen Angebots analysiert, Agglomerationsbewohner:innen nach ihrer Wahrnehmung, Nutzung und Erfahrung befragt, Fachpersonen beigezogen, Probleme aufgedeckt und daraus mögliche neue Perspektiven zur Förderung und Entwicklung neuer Lebensräume für die Zukunft entwickelt.

Dabei werden die Kompetenzen der Studierenden auf vielen Ebenen gefördert:

- Komplexe Zusammenhänge zwischen sozialen Prozessen, Gesundheit, lokaler Nahrungsmittelproduktion, Naturzugang sowie Biodiversität in urbanen und periurbanen Freiräumen verstehen.
- Grünräume auf gesundheitsbeeinflussende Aspekte bewerten.
- Aktuelle Nutzungs- und Aneignungsformen in Bezug auf unterschiedliche Nutzer:innengruppen analysieren und theoriegeleitet eigene Ideen entwickeln.
- Mehrperspektivische Freiraumanalysen durchführen und verschiedene Methoden der empirischen Sozialforschung anwenden, um eine inter- und transdisziplinäre Fragestellung zu bearbeiten.

- Gewonnene Erkenntnisse unter Verwendung unterschiedlicher Medien darstellen und an Außenstehende vermitteln.
- Sich selbst aktiv und kreativ ins Team einbringen, zusammen Lösungen zu wissenschaftlichen Fragestellungen erarbeiten.

Hinsichtlich der in diesem Modul verwendeten Definition von Gesundheit erarbeiten wir zu Beginn erst eine erweiterte Definition von Gesundheit, angelehnt an das Salutogenese-Konzept von Aaron Antonovsky. Die-

ses verknüpfen wir mit den Begriffen von Wohlbefinden, Lebensqualität, Gesundheitsförderung und Prävention in, durch und mit der Natur. Ebenso sehen wir uns unterschiedliche Sozialräume in Agglomerationen an und erkunden die Beziehungen, die Menschen dort untereinander und mit den sie umgebenden Grünräumen eingehen. Zudem erarbeiten wir mit den Studierenden, welchen Einfluss Licht, Lärm und Biodiversität auf das Leben und die Aktivitäten in den einzelnen Grünräumen nehmen können.



Modulablauf

Basierend auf diesen wissenschaftstheoretischen und konzeptionellen Überlegungen schließen sich die Studierenden zu Gruppen von 3-4 Personen zusammen und legen für ihr Team eine zu untersuchende Zielgruppe und einen Grünraumtypus fest. Erstere können z.B. Kinder/Jugendliche, Familien, Erwachsene mit einer Beeinträchtigung, oder ältere Personen sein. Zweitere sind ebenfalls flexibel wählbar, etwa (private) Wohnaußenräume, institutionelle Außenräume von therapeutischen oder pädagogischen Einrichtungen, Parkanlagen, oder Orte urbaner Nahrungsmittelproduktion. Die Studierenden werden aufgefordert, sich zwei konkrete Orte mit ihrem Grünraumtypus auszusuchen und diese anhand der gewählten Nutzer:innengruppe zu vergleichen. Dabei gehen die Studierenden der grundsätzlichen Frage nach, welchen Beitrag Grünräume in der Agglomeration für die soziale, psychische und körperliche Gesundheit leisten können. Davon ausgehend entwickeln sie individuell auf die Gegebenheiten des jeweiligen Teams zugeschnittene spezifische Forschungsfragen.

Unsere heutigen Lebensweisen sind individualisierter, komplexer, kommerzialisierter und hektischer geworden. Grünräume stehen in diesem Spannungsfeld und bieten einen wichtigen Ausgleich. In diesem Modul stehen der Mensch und seine Aktivitäten, Bedürfnisse und Wünsche in urbanen Grünräumen im Zentrum. Das Zusammenspiel zwischen der physischen Umgebung und der psychischen, sozialen und körperlichen Gesundheit darin lebender Menschen wird im Hinblick auf verschiedene Alters- und Nutzer:innengruppen untersucht. Es stellen sich Fragen, was ein gutes, gesundes Leben in der Stadt und Agglomeration ausmacht, was den untersuchten Grünräumen im Hinblick auf soziale Aspekte (Orte des sozialen Miteinanders, der Mitwirkung und Aneignung) und auf gesundheitsförderliche Elemente (z.B. der aktiven und passiven Naturerfahrung, Erholung, lokale Nahrungsmittelproduktion) fehlt und mit welchen Mitteln diese verbessert und erneuert werden können.

Um Antworten auf die Fragestellungen zu finden, unterstützen wir die Studierenden, ihre Grünraumanalysen mehrperspektivisch durchzuführen. Sie können unterschiedliche Methoden der empirischen Sozialforschung ausprobieren und anwenden, um ihre Fragestellungen inter- und transdisziplinär zu bearbeiten. Neben einer Ortsanalyse führen die Studierenden qualitative, problemzentrierte Interviews anhand selbst

erstellter Interviewleitfäden durch und sammeln weitere Daten über teilnehmende Beobachtungen mittels Beobachtungsprotokollen und Fotodokumentationen. Besonders wichtig ist uns dabei ein direkter Praxisbezug. Einerseits über Exkursionen, welche durch Fachpersonen geleitet werden bzw. welche während der Exkursionen besucht werden; andererseits führen die Studierenden für ihre Datenerhebungen Gespräche mit Personen durch, die direkten Praxisbezug haben und Antworten auf die Forschungsfragen der Teams geben können. Auf mehreren Exkursionen wird eine Auswahl exemplarischer, urbaner Freiräume mit ihren Sozialräumen für unterschiedliche Nutzer:innen vor Ort gemeinsam begangen, wahrgenommen, analysiert und interpretiert.

Darstellung der Ergebnisse

Die gewonnenen Erkenntnisse werden unter Verwendung fotografischer Methoden aufgearbeitet und inner- wie außerhalb der ZHAW an Außenstehende vermittelt. Jedes Team erstellt einen eigenen Beitrag für diese Ausgabe der Fachzeitschrift GREEN CARE, welche Sie im Anschluss lesen können. Zudem gab es Mitte Dezember eine Ausstellung am Campus Grüental, bei welchem die Teams anhand von Postern ihre Erfahrungen während des Moduls der Öffentlichkeit präsentierten.

Schlussaussage

Wir hoffen, mit diesem Modul - in welchem über ein vertieftes Verständnis der komplexen sozialräumlichen Zusammenhänge Nutzungs- und Gestaltungsvielfalt gefördert wird - dem übergeordneten Ziel zu einem angenehmeren Leben in der Stadt ein Stück näher zu kommen und einen Beitrag für eine lebensdienliche Stadt von morgen zu leisten.

Autor:in



Dr. in Dorit van Meel arbeitet an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil (Schweiz) und der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien (Österreich). Seit fast 20 Jahren forscht, unterrichtet, betreut und schreibt sie zu verschiedenen Fachgebieten von Green Care. Sie ist Chef-Redakteurin der Zeitschrift GREEN CARE.





Grünräume aus anderer Perspektive

Ein Blick auf die Welt durch andere Augen: Tauchen Sie in völlig unterschiedliche Geschichten von sehbeeinträchtigten Menschen und deren Wahrnehmung von öffentlichen Grünräumen ein.

Vier Personen mit unterschiedlichen Sehbeeinträchtigungen führen uns zu ihren vertrauten Grünräumen und teilen dabei ihre individuellen Erlebnisse. Dies gewährt Einblicke in die vielfältigen Wahrnehmungen und Herausforderungen, die je nach Art und Dauer der Sehbeeinträchtigung variieren.

Portraits der sehbeeinträchtigten Menschen

Im Jahr 1992 wurde bei der 87-jährigen Frau Hübner eine Makulaerkrankung diagnostiziert, die ihre Sehkraft auf 30% einschränkte. Die Worte „Einfach draußen sein, draußen sein, draußen sein“, bezeugen, dass sie trotz Sehbeeinträchtigung immer noch oft unterwegs ist. Bei Waldspaziergängen nutzt sie zwei Walkingstöcke, während sie bei längeren Ausflügen auf einen Kurzstock und die Hilfe einer Freundin setzt. Zur Wahrnehmung ihrer Umgebung greift Frau Hübner auf Farben, Kontraste, ihr Gehör und ihren Geruchssinn zurück.

Frau Heiss wohnt wie Frau Hübner in der Mühlehalde, einem Wohnzentrum in Zürich, das ursprünglich für Sehbeeinträchtigte gedacht war, sich aber inzwischen zu einer Einrichtung für Menschen mit verschiedenen körperlichen Beeinträchtigungen entwickelt hat. Die ehemalige Landwirtin ist 36 Jahre alt und seit 2020 blind. Mit einem Langstock und ihrem Partner an der Seite unternimmt sie einmal im Monat Ausflüge ins Grüne. Frau Heiss traut sich derzeit nur mit Begleitung aus dem Haus und in den Garten des Wohnzentrums. Durch die wiederholte Nutzung bekannter Wege gewinnt sie an Sicherheit und kann sich besser orientieren. „Die Ohren haben mein Sehen übernommen“, erklärt Frau Heiss und verdeutlicht damit, wie sie den Haupteingang des Wohnzentrums anhand der veränderten Akustik im Vergleich zur Geräuschkulisse im Garten wahrnimmt.

Vor drei Jahren wurde beim 50-jährigen Herr Rezzonico eine allmähliche Abnahme seines Sehvermögens bekannt. Seine genaue Sehbeeinträchtigung bleibt

bis heute ungeklärt. Er selbst beschreibt seinen Blick wie den eines Ritters: sein „Helm“ lässt ihn einen beschränkten Bereich sehen. Da Herr Rezzonicos Blindenführhund Ayo ihn täglich begleitet und durch den Alltag führt, bezeichnet er ihn mit den Worten: „Er ist für mich wie ein Superheld.“ Kann Ayo ihn einmal nicht begleiten, nutzt Herr Rezzonico einen langen Blindenstock als Unterstützung. Öffentliche Grünräume, die Herr Rezzonico bereits gut kennt, kann er aber auch gut allein beschreiten.

Beim heute 38-jährigen Herrn Helbling wurde in früheren Jahren Zapfen-Stäbchen-Dystrophie diagnostiziert. Er kann Kontraste und Farben schlecht sehen, vor allem, wenn etwas zu hell oder zu dunkel ist. Er nimmt es mit Humor: „Wenn es zwischendurch irgendwo Licht hat, dann bin ich so wie eine Motte und laufe dann manchmal aufs Licht zu“, meint er lächelnd. Zur Orientierung nutzt Herr Helbling seit drei Jahren den Stock, auch um den Leuten zu signalisieren, dass er eine Sehbeeinträchtigung hat.



© Autor:innen

Die diplomierte Hortikulturingenieurin Martina Föhn befasst sich an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften mit der Forschung und Dienstleistung in den Themen Garten-, Wald- und Landschaftstherapie. Als wissenschaftliche Mitarbeiterin konnte sie bereits bei einigen behindertengerechten Projekten mitwirken und dabei wertvolle Erfahrungen sammeln. In unserem Projekt stand sie uns als Expertin zur Verfügung.

Bevorzugte Grünräume

Der Hüttnersee ist ein kleiner See bei Samstagen in der Nähe von Zürich, welcher von landwirtschaftlich genutztem Gebiet umgeben ist. Er bietet Herrn Rezzonico einen ruhigen Ort, ohne viel Verkehr. Am Hüttnersee kann er gerade deshalb die Ruhe genießen, da er nicht von einer künstlichen Geräuschkulisse geprägt wird. Herr Rezzonico nennt den Hüttnersee, den er seit langer Zeit kennt, als seinen Playground, der Ort, an dem er seine Energie auftankt und seine Gedanken fassen kann. „Ich war vorher ein Outdoor-Mensch und bin jetzt ein Outdoor-Mensch. Ich will aktiv bleiben“, meint er. Dank des hindernisfreien Hüttnersees findet

er Bewegungs-, Erholungs- und Sportmöglichkeiten in Reichweite seines Zuhauses. Zudem nimmt Herr Rezzonico mit seinen verbliebenen Sehkräften die abwechslungsreichen Jahreszeiten des Hüttnersees wahr: goldrote Birnbäume und angenehme Gerüche verschönern die Atmosphäre zum Beispiel im Herbst, zum Zeitpunkt unserer Datenerhebung.

Bereits seit seiner Jugend schätzt Herr Helbling die Nähe zum Wasser. Die Seepromenade entlang der Stadt Rapperswil lässt ihn gemütlich spazieren, Bücher lesen oder Energie auftanken. Im Sommer verfällt die Promenade für ihn in eine Art Ferienstimmung, sodass er sich vor allem zu dieser Jahreszeit dort gerne aufhält.

Frau Hübner fühlt sich im Außenbereich des Wohnzentrums Mühlehalde sehr wohl, da sie während ihrer schon langjährigen Wohnzeit dort selbst regelmäßig im Garten mitgearbeitet hat und sich daher gut auskennt. Wenn sie nicht gerade andere bekannte Grünräume in Zürich besucht, setzt sie sich gerne auf die Rundbänke im Garten, um zu entspannen. Regelmäßig geht sie auch in den Wald spazieren, um in die Gerüche und Geräusche der verschiedenen Jahreszeiten einzutauchen: das Moos im Frühling, die Wärme im

Sommer und die raschelnden Blätter sowie die singenden Vögel im Herbst.

Auf einer Bank sitzen, etwas trinken und einfach nur hinhören, das schätzt Frau Heiss im Außenraum des Einkaufszentrums der Stadt Witikon. Besonders wohl fühlt sie sich da auf den Sitzbänken, die von hölzernen Rücken- und Seitenwänden nischenartig umgeben sind, da sie von hinten Schutz bieten. Gemeinsam mit ihrem Partner geht sie in öffentlichen Grünräumen spazieren. Bei Besuchen bei den Eltern mit ihrem Partner setzen sie sich gelegentlich in einem kleinen Park nieder, um die Ruhe zu genießen.

Grünräume für das Wohlbefinden

Wie die Expertin Frau Föhn erläutert, bieten Grünräume sehbeeinträchtigten Menschen dieselben gesundheitlichen Vorteile wie sehenden Menschen, sei es auf psychischer, physischer oder sozialer Ebene. Sie haben in Grünräumen die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und sich über gemeinsame Probleme auszutauschen, was sich positiv auf ihre soziale Gesundheit auswirkt.

Wie die Sehbeeinträchtigten feststellen, hemmen sich Menschen oft davor, sie anzusprechen. Sie betonen jedoch, dass sie den Kontakt zu anderen Leuten eigentlich sehr schätzen. Auch für Frau Heiss ist der Austausch, vor allem mit anderen sehbeeinträchtigten Menschen, wertvoll.

Oft ist es die Neugierde anderer Menschen, die zu Gesprächen mit den Sehbeeinträchtigten führt. Ayo, der Hund von Herr Rezzonico, bricht auch oft das Eis und erleichtert den Zugang zu Gesprächen. Als Gesprächseinstieg hilft es seinem Besitzer ebenfalls, wenn die Leute die gleiche Musik hören, oder wenn sie sich für die Braillezeile interessieren, welche er auf einer Bank am See liest.

Grünräume haben auch einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden. Für Frau Hübner war der Wald schon immer ein besonderer Ort. Früher fand sie dort Zuflucht, wenn sie im Wohnzentrum etwas verärgerte.



© Autor:innen

Selbst heute noch entspannt sich Frau Hübner dabei, im Wald zu sitzen und die Geräusche des Waldes zu lauschen. Auch Herr Rezzonico entflieht seinen Gedanken gerne bei Spaziergängen mit seinem Hund Ayo. Er verdeutlicht mit den Worten „Dass ich im Grunde in Grünräumen war und einen Hund hatte, hat mir mindestens meine mentale Gesundheit gerettet“, wie wichtig für ihn Grünräume und sein treuer Begleiter sind. Herr Helbling schätzt es in die Natur zu gehen, wenn ihm die Decke auf den Kopf zu fallen droht.

Frau Heiss empfindet das Draußen sein aufgrund der vielen Menschen und Geräusche aber auch als herausfordernd. Während sie sich in ihren eigenen vier Wänden gut zurechtfindet, erfordert die öffentliche Umgebung viel Konzentration und ist anstrengend.

Auch die körperliche Gesundheit ist für die Sehbeeinträchtigten von großer Bedeutung. Eines ist klar: In den Alltag der vier Sehbeeinträchtigten gehören verschiedene körperliche Aktivitäten in Grünräumen. Frau Hübner bezeichnet sich selbst als unruhigen Geist: In der Natur zu sein und sich viel zu bewegen, hält sie körperlich fit und macht sie glücklich. Um sich körperlich fit zu halten, geht auch Herr Rezzonico einmal wöchentlich mit einem Freund joggen. Wenn Herr Helbling nicht gerade unter einem Baum sitzt und liest, spaziert auch er sehr gerne an der Seepromenade entlang.

Ein neuer Blickwinkel

Da Frau Heiss erst seit 3 Jahren blind ist und sich das Sicherheitsgefühl noch aneignen muss, traut sie sich allgemein noch nicht allein raus. Ein Grund, warum sie sich beispielsweise nicht allein in den Garten des Wohnzentrums wagt, ist der Handlauf entlang des Weges, der plötzlich die Seite wechselt. Wenn sie das Gelände einmal loslassen würde, wäre sie sofort orientierungslos.

Auch für Frau Hübner sind Handläufe von großer Bedeutung, da sie ihr Sicherheit beim Abwärtsgehen bieten, für den Fall, dass sie einmal stolpert.

Im Wohnzentrum Mühlehalde erstreckt sich auf dem Weg eine weiße Linie von der Eingangshalle bis in den Außenbereich. Frau Heiss erklärt, dass sich die aufgemalte Linie für blinde Personen als nutzlos erweist, da sie mit dem Langstock nicht ertastet werden kann. Dies verdeutlicht eine Herausforderung, die in Begegnungszonen von Agglomerationen immer häufiger auftritt – mangelnde Orientierungshilfen für Sehbeeinträchtige. Das Fehlen von Mauern oder Wegränder, im Weg stehende Hindernisse wie Bänke und Pflanzgefäße erschweren beispielsweise Herr Rezzonico das Begehen von neuen Begegnungszonen. Vor allem im Dunkeln ist es für ihn schwierig, solche Hindernisse auf den Wegen frühzeitig zu erkennen. Herr Helbling legt großen Wert auf Wegrandbegrenzungen, da sie ihm als wertvolle Orientierungshilfe dienen. Zusätzlich sind

gut beleuchtete Wege für ihn besonders wichtig, da er am Abend auf künstliche Lichtquellen angewiesen ist, um sich sicher fortzubewegen.

Die Beschaffenheit und Qualität von Bodenbelägen spielen auch eine bedeutende Rolle für das Sicherheitsgefühl von Sehbeeinträchtigten. Wechseln die Bodenbeläge der Wege oft, oder gibt es Unebenheiten, so muss sich Frau Heiss beispielsweise sehr konzentrieren, um das Gleichgewicht zu halten. Ist sie erschöpft vom Laufen auf unebenen Wegen, so sehnt sie sich nach einer gemütlichen, vorzugsweise überdachten Sitzmöglichkeit, um sich auszuruhen. Wie die Expertin Frau Föhn bestätigt, mangelt es tatsächlich oft an Sitzgelegenheiten in öffentlichen Parkanlagen.

Inklusion in Grünräume

„...die meisten sind halt nicht in Braille, das kann man nicht verlangen, das ist aufwändig. Und viele können gar kein Braille, ich kann auch kein Braille.“ Mit diesen Worten erklärt Frau Hübner, dass sie sich die Infoschilder lieber von einer Freundin vorlesen lässt, anstatt eine Übersetzung in die Brailleschrift zu verlangen.

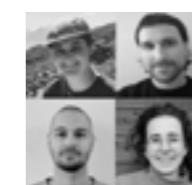
Wir stellen uns vielleicht vor, dass Inklusion von sehbeeinträchtigten Personen durch die Verwendung von Brailleschrift erreicht werden kann. Tatsächlich sind es oft die einfachen Dinge, wie eine spürbare Linie als Wegführung, ein durchgehendes Geländer oder gut beleuchtete Wege, die Grünräume für Sehbeeinträchtigte zugänglicher machen können.



© Autor:innen

Trotz der Hindernisse, mit denen die vier Sehbeeinträchtigten bei Ausflügen in Grünräume konfrontiert sind, genießen sie es, regelmäßig Grünräume zu besuchen um sich zu erholen und die körperliche Gesundheit zu fördern. Die vielfältigen Herausforderungen verdeutlichen, dass es noch erhebliches Potenzial gibt, öffentliche Grünanlagen zugänglicher zu gestalten. Je nach Sehbeeinträchtigung sind die Wahrnehmungen sowie die Bedürfnisse sehr unterschiedlich. Da es schwierig ist, sich als sehende Person in die Perspektive von Sehbeeinträchtigten hineinzuversetzen, erachtet Frau Föhn das zukünftige Miteinbeziehen von Sehbeeinträchtigten in Planungsprozesse als besonders wichtig. Gemeinsam kann so auf die Bedürfnisse beider Seiten eingegangen werden und können barrierefreie Lösungen erarbeitet werden.

Autor:innen



Alain, Deborah, Lukas und Lea, vier Studierende mit den Vertiefungen Urbane Ökosystemen sowie biologische Landwirtschaft und Hortikultur, möchten einen Beitrag zur

besseren Inklusion aller Menschen leisten. Um ein Verständnis in diesem Themenbereich zu erlangen, haben sie öffentliche Grünräume aus der Perspektive sehbeeinträchtigter Personen untersucht.



"Alles ist besser als Betonluft atmen"

Dieser Beitrag erforscht den Effekt von grünen Wohnausserbereichen auf die psychosoziale Gesundheit junger Erwachsener. Dabei wird kritisch betrachtet, ob partizipative Projekte auch für junge Erwachsene in preisgünstigem Wohnraum umsetzbar sind.

Partizipative Grünraumprojekte liegen zunehmend im Trend. Bei diesen Projekten wird versucht, Anwohner:innen in die Mitgestaltung eines Wohnausserbereiches miteinzubeziehen und parallel diese Siedlungsräume ökologisch, funktional sowie ästhetisch aufzuwerten. Im Idealfall können solche Orte im Anschluss einen wertvollen Einfluss auf die Gesundheit der dort lebenden Personen haben. Oft werden Kinder, Familien oder ältere Menschen bei der Planung berücksichtigt.

In unseren Recherchen und im Dialog mit einigen Bewohner:innen zweier Wohnquartiere in den Agglomerationen Kloten und Schwamendingen fiel uns auf, dass die Gruppe der „jungen Erwachsenen“ bei solchen Projekten oft wenig vertreten sind. Deshalb haben wir uns ihrer angenommen.

Zwei Wohnsiedlungen in der Zürcher Agglomeration

Bei den beschriebenen Siedlungen handelt es sich einerseits um das Quartier „Hohrainli“ in Kloten nahe Zürich, welches nach 1960 durch verstärkten Zuzug zum Flughafen Kloten entstanden ist. Die Nähe zum neugebauten Flughafen und den damit verbundenen Arbeitsplätzen, machten das Hohrainli zu einem attraktiven und kostengünstigen Wohnort. Im Hohrainli leben heute etwa 1400 Menschen, viele davon mit Migrationshintergrund.

Die zweite Siedlung „Hirzenbach“ liegt in Schwamendingen nordöstlich von Zürich und ist seit vielen Jahren Teil der Bau- und Holzarbeitergenossenschaft (BAHOGE), welche primär Wohnungen für einkommensschwächere Menschen zur Verfügung stellt. Dieses Quartier wurde größtenteils zwischen 1957 und 1959 erstellt, in der sogenannten „Gartenstadt“ in Schwamendingen. Im Oktober haben wir jeweils einen Halbtage lang in beiden Quartieren Beobachtungen durchgeführt. Im Rahmen der Beobachtungen in den beiden Quartieren

trafen wir hauptsächlich junge Erwachsene. Zudem suchten wir mit Bewohner:innen das Gespräch und interviewten Marco Stella, den Geschäftsleiter der BAHOGE, als Experten zum Thema „Grünaußenräume von Wohnsiedlungen“.

Die Grünräume der Wohnsiedlungen Hohrainli (Kloten) und Hirzenbach (Schwamendingen) unterscheiden sich optisch durch ihre Pflege. In Kloten sind die Grünräume ordentlich und übersichtlich gestaltet, mit meist gleichmäßigem Rasen und vereinzelt großen Bäumen, die Schatten spenden. In Schwamendingen hingegen wirkt der Grünaußenraum durch die Sträucher und Blumenwiesen eher wild und unstrukturiert. Während den Beobachtungen vor Ort in Kloten, an einem sonnigen Sonntagvormittag, hielten sich kaum Anwohner:innen draußen im Quartier auf. Vor allem das Fehlen spielender Kinder fiel uns auf. In Kloten dient der Grünraum vorrangig als Hintergrund, er wird im Alltag kaum wahrgenommen. Die Anwohner:innen laufen lediglich durch den Siedlungszwischenraum zu ihren Autos. Falls sich einmal ein Gespräch zwischen Nachbar:innen ergibt, passiert dies beim Quartiermarkt,



© Autor:innen

dem „Merdan Market“. Die Orte, die genutzt werden, erkennt man distinktiv anhand des liegengelassenen Abfalls. Solche Orte beschränken sich auf bestimmte Außenbereiche, wo es teilweise Parkbänke und andere Sitzplätze gibt. Dass die Grünflächen im Hohrainli von den Kindern so spärlich genutzt werden, liegt den befragten Anwohnenden zufolge an Spielverböten seitens der Hausverwaltung. Das Fehlen von Strukturen wie einladenden Spielgeräten, Sitzplätzen, Treffpunkten und vor allem das Fehlen von abgeschirmten Strukturen, welche Sichtschutz bieten, wurden bei unseren Beobachtungen als Kernprobleme interpretiert. Im Vergleich dazu gibt es in den Wohnausserbereichen im Hirzenbach mehr von diesen Strukturen, die im Hohrainli fehlen. Für einen sonnigen Herbstsonntag waren aber auch hier wenige Spaziergänger:innen draußen unterwegs. In beiden Quartieren ist man beim Aufenthalt in den Grünräumen gegenüber seinen Nachbar:innen sehr exponiert, es fehlt an Privatsphäre.

Stimmen aus der Nachbarschaft

In Hirzenbach wurde bereits durch BAHOGE ein Projekt zur Umgestaltung durchgeführt mit dem Ziel, mehr Biodiversität im Wohnausserbereich zu ermöglichen. Ein Großteil der ehemals monotonen Vegetation wurde durch ökologisch wertvolle Sträucher und Gräser ersetzt. Laut Marco Stella ein gelungenes Projekt.

Nach erfolgreicher Durchführung der Umstrukturierung stößt das Projekt bei einigen Bewohnenden jedoch auf Unmut. Dem nachhaltigen Grün soll es an ästhetischer Schönheit fehlen und es sieht „wild und unstrukturiert“ aus.

Als Folge wurden partizipative Prozesse eingebunden, um die Bewohnenden zu sensibilisieren und die Akzeptanz zu fördern. Es wurden Gemeinschaftsgärten erstellt und eine Garten-Pergola gebaut, eine Idee, welche von den Anwohner:innen selbst ausging und dann auch gemeinsam umgesetzt wurde. Diesen Prozess würde Marco Stella bei zukünftigen Projekten früher miteinbeziehen: „Die Partizipation war bestimmt der größte Lernfaktor. Die Planung und der Betrieb (Bewohnende, Hauswarte) müssen aufeinander abgestimmt sein und ineinandergreifen“.

Wir treffen die 28-jährige Antia im Interview, sie schaut sich im neuen Grünraum in Hirzenbach um und findet: „Ja, die neue Begrünung ist schon etwas hässlich, aber ich verstehe den Nutzen dieser wilden Pflanzen für die Biodiversität (...), deshalb finde ich, es lohnt sich.“ Andere Stimmen bei unseren Begegnungen im Hirzenbach äußern, dass ihnen der Grünaußenraum „herzlich egal“ sei und begeben sich gleich wieder zurück in ihre Wohnungen. Antia ist jedoch zufrieden mit dem grünen Außenraum und bestätigt auch, dass gerade die älteren Generationen (Ü60) den neuen Begegnungsraum und die Gärten zu schätzen wüssten. Auch für junge Kinder

sei er spannend.

Obwohl Antia Bewegung im Grünraum sehr wichtig findet und als förderlich für ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden beschreibt, begibt sie sich oft lieber in den Wald für diese Art von Erholung. Im Vergleich zu älteren Menschen und kleinen Kindern sei sie schließlich auch mobiler.

Auch in der Siedlung Hohrainli wurden in einem partizipativen Projekt der Forschungsgruppe „Grün und Gesundheit“ der ZHAW ein paar Strukturen geschaffen, jedoch nicht im Ausmaß der Umstrukturierung in Schwamendingen. Das Projekt, welches vom Amt für Raumplanung unterstützt wird, umfasst einen Gemeinschaftsgarten und einen Nachbarschaftstreff (Hohrainlitreff), welcher noch errichtet wird.

Im Gespräch mit den Anwohnenden zeigt sich, dass viele der vorhandenen Strukturen, wie etwa ein Bouleplatz, gar nicht genutzt werden. „Zu Beginn waren noch einige Leute beim Platz, aber jetzt ist er meistens leer“, so der 20-jährige Aron. Generell wird der Grünraum im Hohrainli von den Befragten weder als ästhetisch noch schön bewertet. Die jungen Männer, mit denen wir sprechen, unterstreichen dies mit Aussagen wie: „Es ist einfach besser als Betonluft atmen“, „Mir gefällt der Grünraum gar nicht gut, es ist ungepflegt“. Doch gibt es Stimmen, die den Grünraum im Hohrainli schätzen, weil es hier „immerhin ruhiger als in Kloten selbst ist“. Auf die Frage, ob der Grünraum einen Einfluss auf seine Gesundheit hat, also ob er ihn als Entspannungsort nutzt, antwortet Robert (45) lachend: „Wenn ich meinen Kopf freikriegen will, dann nicht hier.“ Der 20-jährige Abas sagt: „Heutzutage hält man sich so oder so nicht mehr draußen auf, alle sind auf Tiktok“. Als sie noch Kinder waren, hätten sich die jungen Männer zeitweise noch draußen im Grünraum aufgehalten und gespielt. Später wurden jedoch Verbote ausgehängt und das Fußballspielen war untersagt. „Das ist die Spezialität von Kloten, überall gibt es jetzt Verbote“, so Abas.

Mit Verboten oder Ausschlüssen dieser Art haben die jungen Erwachsenen, denen wir in Kloten begegneten, auch heute noch zu kämpfen. Abends verbringen sie ihre Zeit gerne auf Parkbänken im Quartier, so können sie auch andere gleichaltrige Leute treffen. „Leider werden wir immer beschuldigt, für alle Probleme, den Lärm und all den Müll“, erzählen uns Endrit, Aron und Abas frustriert. Dabei stören sich die jungen Leute selbst sehr am Abfall, den man im Hohrainli überall vorfindet. Die Frustration sitzt tief und führt dazu, dass sich die jungen Erwachsenen aus der sozialen Umgebung im Hohrainli zurückziehen. Bezüglich des Projekts rund um den Hohrainlitreff ist sich die Gruppe einig: „Ich denke, das ist eher für Ältere. Würden wir dort aufkreuzen, auch wenn wir uns benehmen, würden sie uns rauskicken“, erklärt Abas, während alle nickend zustimmen. Dennoch halten die jungen Männer einen Nachbarschaftstreff grundsätzlich für eine gute Idee.

Partizipation und Neugestaltung von Siedlungsaußenräumen

Der „GartenPark Hohrainli“ des Projektes in Kloten, ist ein Ergebnis partizipativer Prozesse in der Nachbarschaft. Laut der ehemaligen Leiterin der Forschungsgruppe, Petra Hagen Hodgson, können attraktive Freiräume im Wohnaußenraum wesentlich zur Lebensqualität der Bewohnenden beitragen. Gerade das Einbinden der Anwohnenden selbst wird bei solchen Projekten als sehr wertvoll betrachtet. „Wenn die Leute merken, dass einzelne ihrer Ideen umgesetzt werden, reagieren sie ganz anders darauf“, erzählt auch Marco Stella von BAHOG. Solche partizipativen Prozesse können sich aber auch als schwierig erweisen. Auf lange Sicht verlieren die Anwohnenden oft die Motivation, weiterhin einen Beitrag zum Erhalt und der Pflege eines solchen Grünraumes zu leisten.

Was die genannten Projekte gemeinsam haben, ist die Tatsache, dass sie kaum auf die Interessen der jungen Erwachsenen abzielen. Bei Aufwertungsprojekten im Wohnaußenraum finden oft spannende gemeinschaftliche Projekte statt, die jungen Erwachsenen tragen davon aber keinen Nutzen. Sehr junge oder ältere Gruppen lassen sich gut mit solchen Projekten abholen und vereinen. Junge Erwachsene haben jedoch eigene Interessen und Ideen, welche bei solchen Projekten oft nicht aufgegriffen werden. Es stellt sich die Frage, welche partizipativen Projekte für junge Erwachsene ansprechend sein könnten.

Was wünschen sich die jungen Erwachsenen im Wohnaußenraum?

Im Dialog mit den Anwohnenden wird immer wieder das Thema „Treffpunkte“ aufgegriffen. Diese sind vor allem für junge Erwachsene, aber auch für Jugend-

liche essenziell. Es braucht geschützte Orte, wo sich Freundesgruppen ungestört treffen können. Damit sich auch junge Menschen innerhalb eines Quartiers wohlfühlen können, braucht es diese wohnungsnahe Privatsphäre: Orte, wo man laut sein darf, sich treffen kann und nicht unter konstanter Beobachtung steht. Viele dieser jungen Menschen wohnen in engen räumlichen Verhältnissen und haben nicht die Möglichkeit, ihr Sozialleben in den eigenen vier Wänden auszuleben. Aus den Gesprächen mit den jungen Erwachsenen ergeben sich verschiedene Wünsche und Ideen für die Wohnaußenräume. Mohammed (23) wünscht sich beispielsweise „einen ansprechenden Platz auf dem Gelände für uns, um zusammen Zeit zu verbringen“. Im Hohrainli scheitert die Integration der jungen Erwachsenen in die soziale Gesellschaft unter anderem auch daran, dass Vorurteile im Umlauf sind. Die jungen Erwachsenen werden oft als Problemstifter bezichtigt. Diese Missverständnisse sollten unbedingt thematisiert werden.

Literaturhinweise

Die Literatur kann bei den Autor:innen erfragt werden. E-Mail: imhofnin@students.zhaw.ch

Autor:innen



Wir, Emanuel Stadlin, Lena Brauns und Nina Imhof, sind drei Studierende der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, wo wir momentan unsere Ausbildung zum:r Umweltingenieur:in absolvieren. Im Rahmen des Moduls „Grünraum und Stadtleben“ untersuchten wir den Einfluss von Grünräumen in Siedlungszwischenräumen auf die Gesundheit der Anwohnenden.



© Autor:innen

Grünraum und Stadtleben



Ausgelassene Familienzeit am Seeufer

Grünräume am Wasser sind wichtige Erholungsorte in den stark wachsenden Agglomerationen der Schweiz. Diese Freiräume haben diverse positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern, Familien und der dortigen Bevölkerung.

Rund drei Viertel der Schweizer Bevölkerung lebt in Agglomerationen und ihren Kernstädten (BAFU, 2020). Vor allem im Raum Zürich sind die Agglomerationen in den letzten Jahren stark gewachsen. Oft werden Agglomerationen als Wohnort gewählt, weil sie für die Bewohner:innen einen Kompromiss zwischen idealer geographischer Lage und Nähe zur Natur darstellen. Aufgrund des anhaltenden Bevölkerungswachstums und der zunehmenden baulichen Verdichtung gibt es einen erhöhten Nutzungsdruck auf die Frei- und Erholungsräume, wozu auch Grünanlagen gehören. Grünräume in urbanen Gebieten, wie Gärten, Parks und Wälder, tragen zur Lebensqualität und zum Wohlbefinden der Menschen bei und sind beliebte Aufenthaltsorte (WSL, 2023). Dabei sind Grünflächen am Wasser besonders attraktiv (Jäggi, 2006).

Ähnliche Grünräume an unterschiedlichen Seeseiten

Im Oktober 2023 untersuchten wir zwei solche Grünräume am Wasser in der Agglomeration der Stadt Zürich, wobei zufälligerweise beide den Namen „Horn“ tragen. Einer befindet sich in der Gemeinde Küsnacht ZH an der Nordostseite des Zürichsees. Aufgrund der Attraktivität durch die erhöhte Sonneneinstrahlung wird diese Uferseite auch „Goldküste“ genannt. Der Park in Küsnacht hat diverse Grünstrukturen, Sitzbänke und mobile Stühle. Zudem gibt es einen großen und abwechslungsreichen Spielplatz. Eine Steintreppe ermöglicht den SeeEinstieg für Schwimmer:innen. Vom Bahnhof Küsnacht ist der Park in wenigen Minuten erreichbar und liegt neben der Schifflanlegestelle. Die zweite Grünanlage, die wir untersuchten, liegt auf der anderen, weniger sonnigen Seeseite, der sogenannten „Pfnüselküste“ (pnüseln=niesen, Anm.) in Richterswil. Auch hier ist ein Fährterminal gleich in der Nähe und der Bahnhof ist wenige Gehminuten entfernt. Dieser Park ist rund doppelt so groß wie die Grünanlage in Küsnacht. Es gibt diverse Kieswege, alte

Bäume und eine große, mittig gelegene Wiese, wo Veranstaltungen wie die Chilbi (Jahrmarkt) oder im Sommer ein Freiluftkino stattfinden. Wie in Küsnacht gibt es auch hier einen attraktiven Kinderspielplatz und eine breite Steintreppe hinunter zum See. Da Kinder mit Familien allgemein häufige Besucher von Grünanlagen sind und spezielle Bedürfnisse haben, was deren Einrichtung und Ausstattung angeht, haben wir uns entschieden, den Fokus auf diese Nutzungsgruppe zu legen.

Unsere Fragestellungen

Im Rahmen eines Vergleiches analysierten wir somit die Grünanlagen in Küsnacht und in Richterswil. Dabei wollten wir ermitteln, welche räumlichen Qualitäten die beiden Orte aufweisen. Auch wollten wir herausfinden, welchen Beitrag Grünräume am Wasser für die körperliche, psychische und soziale Gesundheit leisten können. Es interessierte uns, welche körperlichen Aktivitäten wir im Park beobachten können und welche sozialen Interaktionen stattfinden. Des Weiteren wollten wir erfahren, warum Familien mit Kindern in diesen Park kommen, was sie dort machen, wie sie sich während und nach dem Aufenthalt fühlen und was aus ihrer Sicht noch verbessert werden könnte. Um diese Fragen beantworten zu können, führten wir vier spontane leitfadengestützte Interviews mit Parkbesuchenden durch und beobachteten je zwei Halbtage lang die jeweiligen Grünanlagen. Die Ergebnisse konnten durch ein vorbereitetes Experteninterview mit Noah Muheim ergänzt werden. Als Absolvent der ZHAW im Bereich Urbane Ökosysteme und gelernter Ziergärtner mit Arbeitserfahrung als Arbeitsagoge in der PUK (Psychiatrische Universitätsklinik) Zürich schien er uns eine geeignete Person.

Ein idyllischer Ort

Das Horn in Richterswil ist ein idyllischer Ort mit malerischer Weitsicht auf den Alpstein, die umliegenden Wäl-

der und grünen Hügel. Auch in Küsnacht hat man einen schönen Blick auf den Zimmerberg und den Uetliberg. Wellen plätschern sachte ans Seeufer und Vogelgezwitscher ist aus den Parkbäumen zu hören. Insbesondere für die psychische Gesundheit können Grünräume in Agglomerationen viel beitragen. Die Schönheit von Vegetation aller Art wirkt beruhigend und hat eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden, so Noah. Alle befragten Personen loben die schöne Lage des Grünraums am Wasser: „Der Ausblick, man sieht die andere Seeseite, das macht schon was aus“, meint Jannis, welcher mit seiner Tochter in Richterswil unterwegs ist. Auch Marianne (Name geändert), die wir mit ihrem Enkel in Küsnacht im Park treffen, meint, dass die Lage am See einmalig ist. Doch solche großen und attraktiven Grünräume am Wasser sind selten. „An beiden Seeufern habe ich in dieser Größe nichts gesehen“, sagt Vater Jannis in Richterswil.

Rutschen, Schaukeln, Rennen

Laut dem Experte Noah liegen physische und psychische Gesundheit sehr nahe zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Für die körperliche Gesundheit sind schöne Räume, auch einmal ohne Asphalt, die



man beispielsweise zum Joggen oder Spazieren nutzen kann, wichtig, meint er. An den Beobachtungshalbtagen im Oktober durchqueren diverse Spaziergänger:innen, Jogger:innen und Radfahrer:innen die Grünräume. Einige machen Sportübungen (Siehe Foto: Sportübungen), essen ein Picknick, lesen ein Buch, oder sitzen auf der Steintreppe oder auf einer Bank um sich zu unterhalten oder einfach die Aussicht zu genießen. Trotz des fortgeschrittenen Monats beobachten wir viele beim Schwimmen und Leute, die sich mit Badeanzug in die Sonne legen. Die Kinder mit den Familien halten sich größtenteils neben und auf den Spielplätzen auf und es herrscht eine ausgelassene Stimmung. Vereinzelt wird Fußball auf der Wiese gespielt (Siehe Foto: Fußball). Vater Jannis: „Bewegung und Tageslicht ist für die Gesundheit, Immunität und das Wohlbefinden das A und O.“ Um den Spielplatz in Küsnacht stehen Eltern und Begleitpersonen und sprechen teilweise miteinander. Andere schieben ihre Kinder an, die auf den Schaukeln sitzen oder trösten schreiende Babys. Die Kinder rutschen, schaukeln, rennen und scheinen Spaß zu haben. Mariannes Enkel gehe es blendend, wenn er sich hier austoben könne. Arbeitsagoge Noah sagt, dass es wichtig sei, dass sich Kinder bewegen und einen Bezug zur Natur gewinnen. „Nachher sind



sie müde“, meint Herr Eld, Urgroßvater von zwei Kindern, die wir im Park treffen. Grundsätzlich erwähnen alle Befragten den Spielplatz als ersten Grund für ihren Besuch.

Ein kurzes „Schwätzchen“ tut gut

Unser Experte Noah meint, es gebe nicht zwingend soziale Interaktionen in Grünräumen. „Es braucht Orte auf der Grünanlage, die herausstechen, an denen Leute gezwungen sind, zusammen hinzugehen und sich auf dichtem Raum aufzuhalten“. Als Beispiele nennt er Seezugänge, Grillstellen oder auch Spielplätze. Jannis erwähnt, dass er aufgrund der Interaktion seiner Tochter mit anderen Kindern auch selbst mit anderen Eltern in Kontakt komme. Auch Marianne erwähnt im Interview, dass sie kürzlich eine nette Dame kennengelernt habe, hier im Park in Küsnacht. Zudem findet sie, dass es guttue, mal ein kurzes „Schwätzchen“ zu halten.

Das Wasser birgt auch Gefahren

Doch so schön das Wasser ist, es birgt auch Gefahren. Die Nanny Monika meint, sie müsse wirklich aufpassen, dass kein Kind ins Wasser gehe oder falle. Jannis berichtet uns sogar von einem Unfall in Richterswil, bei dem ein Kind vor wenigen Jahren auf der glitschigen Treppe ausgerutscht sei und sich tödlich verletzt habe.

Ein gutes Verhältnis an Chaos und Ordnung

Gärtner Noah erklärt, dass es in einer Grünanlage ein gutes Verhältnis an Chaos und Ordnung brauche. In Richterswil habe es dementsprechend eher zu viel Ordnung. Die große Rasenfläche sei für Parkbesuchende langweilig. Er würde diese mit einem Staudenbeet oder anderen Strukturen, wie einem zentralen Baum, ergänzen. Auch uns fällt bei den Beobachtungen auf, dass diese Wiese kaum für längere Aufenthalte genutzt wurde. Gemäß Noah fehlt im Park ein zentraler Ort, der heraussteicht. In Küsnacht beurteilt er das Verhältnis von Chaos und Ordnung als besser und lobt die Diversität im Park. „Es gibt mehr verschiedene Ecken und ist spannender in dem Sinn“. Ein Faktor, zu dem sich Noah nicht äußern kann, ist die Lärmbelastung,

da er die Pärke nur anhand von Fotos kennt, die wir ihm vorlegen. Die Nanny Monika ist froh, dass hier im Park kein Autolärm und Gehepe zu hören ist. Auch uns fallen beide Grünanlagen bei unseren Aufenthalten als ruhig auf. Lediglich entfernter Baulärm, Rasenmähergeräusche oder seltener Hubschrauberlärm sind zu hören. Auch hören wir je nach Nähe zum Spielplatz den Kinderlärm. Vater Jannis meint dazu lachend „Kindergeschrei bin ich sowieso schon gewohnt“.

Schlussfolgerungen

Die ruhige Lage der Grünräume mit schönem Ausblick auf das Wasser ist für die Besucher:innen einzigartig. Neben gemächlichen Aktivitäten beobachteten wir diverse Leute, die Sport trieben. Auch die Kinder tobten sich aus, interagierten miteinander und schienen dabei zufrieden zu sein. Vor allem bei den Spielplätzen, als zentraler, herausstechender Ort, fanden soziale Interaktionen statt. Diese beiden Grünräume am Wasser in der Agglomeration von Zürich haben somit gemäß Aussagen von unseren vier befragten Parkbesucher:innen und dem Experten eine positive Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern, deren Begleitpersonen und auch den weiteren Besucher:innen.

Literaturhinweise

- Bundesamt für Umwelt (BAFU) (2020). [Statistik der Schweizer Städte 2020](#).
- Jäggi, B. (2006). [Nutzung von Grünräumen im Nahumfeld](#). ETH Zürich.
- Eidgenössische Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft (WSL) (2023). [Urbane Grünräume](#).

Autor:innen



Celine Pletscher, Gabriel Weber, Marc Scholl und Sarah Gutschli sind vier Student:innen mit unterschiedlichen Vorbildungen: Zwei gelernte Landschaftsgärtner, eine Hochbauzeichnerin und eine Maturandin, die im Bereich Landwirtschaft und Bauwesen einen Praktikumseinblick hat.



Grüne Oasen im Alter

Wir erforschten, wie die Natur das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflussen und welche Bedeutung dabei Grünräume im Leben von Senior:innen haben können.

Wir beschäftigten uns im Rahmen dieser Projektarbeit mit dem Beitrag von Grünflächen zur Gesundheit älterer Menschen. Wir stellten uns die Frage, welche Auswirkungen Außenräume auf die Bewohner:innen von Altersheimen haben und wie sie genutzt werden. Von den angefragten Institutionen sagten uns das Alterszentrum Hofwiesen in Dietlikon und das Tertianum Etzelblick in Richterswil zu. Anhand dieser wurden dann die Unterschiede in der Grünraumnutzung untersucht.

Lage der Alterszentren

Die Gemeinden gehören zur Agglomeration von Zürich, wobei sich Dietlikon im Hauptkern und Richterswil im Nebenkern befindet. Die beiden Alterszentren zeichnen sich durch ihre zentrale Lage in den Gemeinden aus und verfügen über eine gute Erreichbarkeit von Einkaufsmöglichkeiten und öffentlichem Verkehr. An beiden Orten sind Waldflächen vorhanden. In Dietlikon sind der Flughafen Kloten und in Richterswil der Zürichsee nicht weit entfernt.

Die Grünräume der Alterszentren

Die beiden Institutionen fokussieren sich auf Langzeitpflege, etwa von Demenzkranken. Auch palliative Patient:innen sind willkommen. Was das Tertianum von Hofwiesen differenziert, ist das Pflegeangebot für neurologische Patient:innen sowie für kürzere Aufenthalte. Die Außenräume unterscheiden sich ebenfalls bezüglich der Gestaltung, der Aufenthaltsmöglichkeiten, in der Bepflanzung und hinsichtlich ihres Zuganges zum Grünraum.

Bei dem öffentlichen Alterszentrum Hofwiesen handelt es sich um ein Gebäude aus den 1980er Jahren, welches im Jahr 2020 umgebaut und ergänzt wurde. Einer der zwei vorhandenen Grünräume liegt im Eingangsbereich, wo auch das Restaurant platziert ist.

Die Plätze bestehen großflächig aus Asphalt, um für Rollatoren und Rollstühle gut zugänglich zu sein. Da deshalb nur wenig Raum für eine Bepflanzung bleibt, ist diese klein, dafür artenreich. Der Ort wird vor allem als Durchgang, Treffpunkt und zum Ausruhen genutzt. Der zweite Grünraum liegt im hinteren Bereich und wird auch „Sonnenhof“ genannt. Dieser Grünraum wird vor allem zum Spazieren, Verweilen, Vögel beobachten und Gärtnern genutzt. Hier gibt es Sitzplätze mit Sonnenschirmen, eine Vogelvoliere sowie ein kleiner Bereich, den die Bewohnenden selbst pflegen können. Die restlichen Bereiche werden durch die Zusammenarbeit mit einem Gärtner gepflegt. Die Wohnungen des Erdgeschosses verfügen über einen direkten Zugang in den Grünraum.

Das private Tertianum Etzelblick ist ein dreiteiliger Neubau aus dem Jahr 2022. Der Außenraum lässt sich in drei Bereiche aufteilen: Der erste ist der Eingangsbereich, wobei zwei alte Rotbuchen fast den ganzen Raum ausfüllen. Durch das angrenzende Restaurant dient auch hier der Eingangsbereich, wie im Alterszentrum Hofwiesen, als Durchgang, Treffpunkt und zum Ausruhen. Der zweite Grünraum lässt sich nur durch Öffnen eines Gartentors betreten und erstreckt sich entlang eines kleinen Baches. Dieser Bereich eignet sich, um zu spazieren und sich auf den Bänken miteinander zu unterhalten. Der dritte Grünraum verfügt über Sitzplätze mit Sonnenschirm und Hochbeete mit



Blumen und Kräutern. Die Bepflanzung auf dem ganzen Areal ist eher divers. Von den Wohnungen aus haben die Bewohnenden keinen direkten Zugang zu den Grünräumen.

Methodisches Vorgehen

Wir beobachteten den Außenraum an beiden Standorten an jeweils zwei Halbtagen im Oktober. Pro Standort wurden zudem zwei Interviews mit Bewohnenden durchgeführt, um herauszufinden, wie diese ihre Grünräume wahrnehmen und nutzen. Die Auswahl erfolgte jeweils durch die Heimleitung anhand des Kriteriums, möglichst viel Zeit im Freien zu verbringen. Im Alterszentrum Hofwiesen wurde uns zunächst die 94-jährige Frau Sulger vorgeschlagen. Der Garten spielte bei der gelernten Schneiderin schon immer eine bedeutende Rolle, da sowohl ihr Vater und ihr Ehemann einen eigenen Garten gepflegt hatten und nun auch ihr Sohn einen besitzt. Weiter wurde uns der 91-jährige Herr Müller* vorgestellt, welcher schon früher viel Zeit im Garten verbracht hatte und dies heute immer noch tut. Seine Freude darüber, sein umfangreiches Wissen und seine Erfahrungen mit uns zu teilen, war spürbar. Beim Tertianum Etzelblick fand ein Interview mit der 88-jährigen Frau Denzler und ihren zwei Kolleginnen statt, welche oft miteinander im Grünraum des Alterszentrums unterwegs sind. Das letzte Interview wurde mit dem 90-jährigen Herr Strickler geführt. Im Laufe seines Lebens konnte auch er vielfältige Beziehungen



zu Grünräumen entwickeln. Während des Interviews ergänzte er seine Antworten oft mit Erinnerungen und Geschichten. Abschließend führten wir ein Interview mit einem Experten, welcher uns Informationen zur Pflege und Gestaltung von Grünräumen für Altersheim geben konnte: Herr Wettach ist 27-jährig und Leiter des Technischen Dienstes im Alterszentrum Hofwiesen. Er betonte, dass die größte Herausforderung bei der Sicherheit läge. Dies beinhaltet die Vermeidung von Stolperfallen und Sicherstellung von barrierefreien Zugängen, um den Bedürfnissen älterer Menschen gerecht zu werden.

Beitrag von Grünräumen zur sozialen Gesundheit

Es folgen weitere Ergebnisse aus den Interviews zum Thema wie Grünräume zur sozialen Gesundheit beitragen.

Wahl des Altersheims: Die Grünräume waren bei der Wahl des entsprechenden Altersheims für alle Befragten nicht relevant. Wichtiger waren Faktoren wie die Nähe zum vorherigen Wohnort, der Einzugszeitpunkt, die zentrale Lage oder dass die Ehefrau bereits dort lebte.

Liebblingsplatz: Viele Menschen besitzen einen Lieblingsort oder -platz im Außenareal. Auf die Frage, welcher der Lieblingsort der Bewohnenden im Grünraum ihres Altenheimes sei, gab es die unterschiedlichsten Antworten. Während Herr Müller* nur vergangene Orte als Lieblingsplätze nannte und sich täglich auf Überraschungen und neue Entdeckungen freute, gab es für die anderen Befragten jeweils einen ganz bestimmten Ort. Frau Denzler und Herr Strickler nannten die zwei prächtigen Rotbuchen vor dem Haupteingang. Durch mehrere Sitzgelegenheiten und einen gut begehbaren Weg sei dies ein toller Ort. Sie regten auch Erinnerungen an, wie das Sammeln von Buchennüsschen, als ihre Kinder noch klein gewesen waren. Frau Sulger präsentierte uns bei einer kurzen Außenbegehung ihren Lieblingsplatz in der Sonne. Nach dem morgendlichen Spaziergang mit ihrer Gruppe seien die Metallstühle um den Tisch der perfekte Platz, um sich nach der frischen Morgenluft aufzuwärmen. Es sei ein Ort des Beisammenseins und der Wärme.

Aktuelle Nutzung des Grünraums: Für die Bewohnenden stellten die Außenräume Treffpunkte dar, die ganz selbstverständlich zu ihrem Alltag gehören würden. Auch der kalte Winter oder heiße Sommer hielt sie nicht davon ab, diese aufzusuchen. Frau Sulger und Frau Denzler erzählten, sie gingen gerne mit anderen Senior:innen spazieren und tauschten sich auf Bänken aus. Zudem treffe Frau Sulger ihren Besuch gerne unter freiem Himmel, was eine gute Abwechslung zur Cafeteria sei. Herr Strickler arbeitete früher auf den Dächern und erwähnte, dass er auch heute noch jeden Tag an die frische Luft gehen

würde. Zum Beispiel spazierte er zu seinem früheren Haus. Auch Herr Müller* würde bei günstigem Wetter jeden Tag alleine eine Stunde nach draußen gehen. Gerne schaute er auch nach seinem Garten beim „Sonnenhof“. Aus Eigeninitiative gestaltete er die einst kargen Beete zu einem vielfältigen Garten mit diversen Nutz- und Zierpflanzen sowie einem Tomatenhäuschen um. Daran erfreue sich nun das ganze Alterszentrum. Und im Dezember hoffentlich auch der Nikolaus, wie Herr Müller* erwähnte: „*Ich würde dem Samichlaus doch auch gerne noch eine Tomate schenken oder Cherry. Also habe ich ein Rollladen vorne. [...] Und sobald es heisst, der erste Frost kommt, rolle ich das am Abend runter und klammere es an. Und am Morgen wieder hochrollen.*“

Auch Experte Wettach bestätigte uns, dass sich der größte Teil der Bewohnenden gerne im Grünen aufhält. Diejenigen, welche weniger auf Hilfe angewiesen sind, sind dabei öfters draußen anzutreffen. Jedoch seien spontane Interaktionen zwischen den Senior:innen im Garten selten zu beobachten. Der Garten werde auch aktiv genutzt, beispielsweise für Physiotherapien oder die Hobbygruppe, die bei der Gartenpflege mithilft.

Lärm und Geräusche: Bei den Besuchen beider Altenheime fanden in unmittelbarer Umgebung Bau- oder Unterhaltsarbeiten statt. Zusätzlich war beim Alterszentrum Hofwiesen der Flug- und Bahnverkehr zu hören. Zur Frage, ob sie irgendwelche Lärmquellen oder unangenehme Geräusche im Außenraum ihrer Altenheime ausmachen konnten, kamen sehr rationale Antworten zurück. Alle interviewten Personen meinten, Arbeitslärm gehöre einfach dazu und sei selbstverständlich. Der anhaltende Lärm der nahegelegenen Autobahn sei bei bestimmter Windrichtung schon etwas störend, entgegnete Herr Müller*. Beim Thema Geräusche bezog sich Frau Sulger dann eher auf die schönen Laute aus dem Grünraum. Sie höre vor allem die Vögel aus der heimeigenen Voliere. Diese würden beim gemeinsamen Frühstück oft für reichlich Gesprächsstoff sorgen, wie sie uns erzählt: „*Wir haben ja hier hinten eine Voliere. Den Frühstücksraum haben wir direkt oben an der Voliere. Das ist immer das Erste, was wir sagen. Wo sind denn die Vögel? [...] Bei schlechtem Wetter wollen die nichts wissen und bei schönem Wetter zwitschern sie so viel. Es ist so herzlich, ihnen zuzuhören.*“

Experte Wettach stimmte den befragten Senior:innen zu: Die Lärmquellen von draußen würden meist nicht als störend empfunden.

Grünraum und Erinnerungen: Früher hatten viele der befragten Senior:innen einen Garten zur Selbstversorgung, so auch Frau Sulger und Frau Denzler. Daran sind viele gute aber nicht nur schöne Erinnerungen geknüpft, wie beispielsweise die Anbau-

schlacht im zweiten Weltkrieg. Herr Müller* half in seiner Kindheit einem Gärtner, wodurch sein Interesse an Pflanzen geweckt wurde. Er hatte im Verlauf seines Lebens immer wieder einen Garten. Diese Leidenschaft konnte er an die jüngere Generation weitergeben.

* Name wurde geändert.

Unser Fazit

Obwohl bei der Wahl des passenden Altenheimes der dazugehörige Grünraum kein ausschlaggebender Punkt war, zeigte sich bei unseren Interviews, wie wichtig ein gut zugänglicher Grünraum mit vielen Sitzmöglichkeiten für die soziale Gesundheit ist. Ein Ort, an dem man sich trifft, fit bleibt, zusammen spazieren geht und auf einer Bank einen Schwatz hält. Da der Gang in diese Grünräume oft als Routine betrachtet wird, beispielsweise in Form eines morgendlichen Spazierganges, haben die Jahreszeit oder das Wetter kaum einen Einfluss auf deren Nutzung. Lärmquellen können zwar als störend empfunden werden, deuten für die Befragten aber mehr auf das rege Leben hin und werden somit akzeptiert. Die älteren Menschen, welche zum Teil seit ihrer Kindheit einen Garten hatten, erinnern sich gerne daran zurück. Viele gärteln im Altersheim leider nicht mehr, obwohl therapeutisches Gärtnern ihr Wohlbefinden steigern könnte (Aldridge & Sempik, 2002). Hier sehen wir gute Chancen und Ausbaumöglichkeiten für die Zukunft. Im Alterszentrum Hofwiesen wird der Garten bereits im Rahmen physiotherapeutischer Angebote eingesetzt. Insgesamt kann man sagen, dass die Nutzung des Gartens von den Bedürfnissen und den Fähigkeiten der Bewohner:innen abhängt.

Literaturhinweis

Aldridge, J., & Sempik, J. (2002). [Social and therapeutic horticulture: Evidence and messages from research \[Report\]](#). Loughborough University.

Autor:innen



Die vier Autorinnen **Deborah Helfenstein, Lisa Debono, Seline Tobler und Ursina Christoffel** studieren Umweltingenieurwesen mit der Vertiefung „Urbane Ökosysteme“ an der ZHAW.



© Autor:innen

Rezensionen

Praxisbuch Gartenagogik. Menschen mit Pflanzen begleiten

Von: Thomas Pfister und Fides Auf der Maur | Verlag: Haupt Verlag, Bern | Jahr: 2023 | Seiten: 352 | ISBN: 978-3-258-08322-3

In der ersten Publikation, welche wir diesmal vorstellen möchten, tauchen wir tief in die Thematik des Gärtnerns ein. Thomas Pfister und Fides Auf der Maur beschreiben zum ersten Mal umfassend, wie Menschen mit Beeinträchtigungen im und mit Hilfe des Gartens und der Natur begleitet und unterstützt werden können.

Der Begriff „Agogik“ ist derzeit vor allem in der Schweiz verbreitet, gewinnt aber auch international zunehmend an Be-

deutung. Es handelt sich dabei um einen „Sammelbegriff für die Lehre über das professionelle Leiten und Begleiten von Menschen jeden Alters mit dem Ziel, ihre Sozial-, Selbst- und Fachkompetenzen zu fördern.“ (Diese Definition stammt aus dem Buch auf Seite 25).

Entsprechend erklären sich auch die Inhalte und der Aufbau dieses Werkes: Neben praktischer Pflanzenkunde und Grundlagen zum agogischen Arbeiten widmet es sich vor allem der Gestaltung agogischer Gärten sowie Konzeptionierung und Durchführung ebensolcher Projekte in Gärten und in der Natur.

Dieses Buch richtet sich sowohl an Fachpersonen, welche bereits agogisch und/oder im Bereich von Green Care arbeiten,

aber auch an interessierte Laien, um einen ersten Einblick zu erhalten.



Mein Gartenbaum – klimarobust und klimaschützend

Von: Brunhilde Bross-Burkhardt | Verlag: Haupt Verlag, Bern | Jahr: 2023 | Seiten: 176 | ISBN: : 978-3-258-08312-4

In der zweiten Neuauflage dreht sich alles um die Wichtigkeit von Bäumen im Siedlungsraum. Dass Bäume ein essentieller Bestandteil unseres Klimas sind, ist inzwischen hinlänglich bekannt. Sie speichern Wasser, nehmen Kohlendioxid auf, binden es, produzieren Sauerstoff, spenden Schatten, Kühle und Feuchtigkeit, erfrischen somit die Luft, sind Wohnort vieler Tiere und anderer Pflanzen (u.a. von Stauden und Stauden, die in ihrem Schatten gedeihen) und versorgen uns ggf. mit ihren Produkten. Dies alles wird durch die Autorin Dr. Bross-Burkhardt in ihrem neuen Werk „Mein Gartenbaum“ eindrücklich beschrieben

und mit vielen Praxisbeispielen und Fotos aufgearbeitet.

Darüber hinaus unterstreicht die Autorin, wie wichtig es ist, sowohl in Privatgärten als auch in öffentlichen Anlagen von Siedlungsräumen zukunftsfähige Großbäume und Hecken zu setzen. Natürlich macht es keinen Sinn, gesunde Bäume und Sträucher wahllos zu fällen, aber wenn man bedenkt, dass solche Pflanzen oftmals mehrere Jahrzehnte benötigen, um ihre gewünschte Wirkung zu entfalten, und zudem viele hundert Jahre alt werden können, ist in Zeiten des Klimawandels bei Neuplanungen und Neupflanzungen von Garten- und Parkanlagen besonderes Augenmerk optimalerweise auf heimische Arten zu legen, die gut an hohe Temperaturen und Wetterextreme angepasst sind. Dr. Bross-Burkhardt versorgt uns

hierfür mit vielen praktischen Tipps und Hintergrundinformationen, von der Gartenplanung und Wahl klimastabiler Bäume, Sträucher und Stauden, bis hin zu deren Pflege.



Der Weg des Kirschbaums

Von: Erwin Thoma | Verlag: ecoWing, Salzburg, Wien | Jahr: 2023 | Seiten: 166 | ISBN: 978-3-7110-0329-4

Erwin Thoma ist Vielen bereits als Autor von Büchern bekannt, nun wagt er sich in neues Terrain, nämlich in den eigenen Garten und von dort hinaus in die Weltwirtschaft: Auf seinem Grundstück steht ein Kirschbaum, welcher eine Lebensgemeinschaft mit einem alten Holunder und einer benachbarten Ulme bildet. Die Beziehungen, die diese drei Bäume untereinander eingehen, sowie die Art und Weise, wie sie mit anderen Pflanzen und Tieren in Verbindung treten, sind der Ausgangspunkt für sein neuestes Werk. Für Erwin Thoma veran-

schaulichen sie auf eindrucksvolle Weise, wie auch wir Menschen miteinander und mit der Natur umgehen sollten und zeigt dadurch nachhaltige Wege des gemeinschaftlichen Lebens und Arbeitens auf. Wie können Kreisläufe geschlossen werden? Wie kann Produktion nachhaltig und für alle sinnvoll sein? Wie kann man die Existenz anderer Lebewesen nutzen, ohne ihnen dabei zu schaden? Lebensgemeinschaften von Pflanzen und Tieren nehmen nicht nur, sondern geben auch, da sie in geschlossenen Kreisläufen stehen. Daraus können wir Menschen viel lernen.

Damit passt dieses Werk sehr gut zur Weihnachtszeit, wie ich meine, und regt zum Denken an, wie wir Menschen auch

anders leben, miteinander umgehen, handeln und arbeiten könnten.



Der beste Platz zum Leben

Von: Anne Weiss | Verlag: Knaur Verlag, München | Jahr: 2023 | Seiten: 288 | ISBN: 978-3-426-28603-6

Die hier vorgestellte Neuerscheinung knüpft ein wenig an die vorherige an. Es geht um die Frage, welche alternative Wohnformen es zum klassischen Haus oder der typischen Stadtwohnung gibt, wie die einzelnen Vor- und Nachteile aussehen und für welche Lebensweise und budgetären Verhältnisse sich welche Formen eignen. Die Autorin Anne Weiss hat viele Möglichkeiten ausprobiert – vom Tiny House, über Mehrgenerationen-Wohnprojekte, zum Smart

Home, eine Jurte und den Selbstversorgerhof war alles dabei. In diesem Buch teilt sie ihre Erfahrungen und Schlussfolgerungen mit uns. Welche Wohnform kostet wie viel? Welche beruflichen, familiären und individuellen Bedingungen gilt es zu berücksichtigen? Sollte man in der Stadt leben oder am Land? Alleine oder zusammen? Welche Rolle spielt das Alter? Und welche die jeweilige Nachbarschaft?

Insofern ist dieses Buch für all Jene interessant, die konkret einen Umzug oder Neustart in puncto Wohnen vor sich haben oder einfach nur mitgenommen werden wollen auf eine „Was wäre

wenn“-Reise, ohne selbst die Umzugskartons packen zu müssen.



Wie man ein Stachelschwein umarmt

Von: Mit einem Vorwort von Dr. Debbie Ellis | Scorpio Verlag | Jahr: 2023 | Seiten: 120 | ISBN: 978-3-426-95803-574-4

Leider weiß ich nicht, von wem dieses letzte kleine Büchlein unserer diesmal hier vorgestellten Werke geschrieben wurde. Das Vorwort stammt von einer amerikanischen Psychotherapeutin, jedoch ist es unklar, ob sie auch die weiteren Inhalte verfasst hat.

Unabhängig davon ist das Buch sehr kurzweilig zu lesen. Es stehen aus meiner Sicht zwar nicht viele neue Erkenntnisse darin, aber es ist eine humorvolle Erinnerung daran, dass es mehr oder weniger „stachelschweinige“ Mitmen-

schen gibt, und dass auch in jedem von uns ein Stachelschwein schlummert, welches zeitweise erwacht und Aufmerksamkeit fordert. Mit unterhaltsamen Zeichnungen und zwar nicht sehr in die Tiefe gehenden, aber dennoch wahren Texten werden uns Vorschläge zum richtigen Umgang mit Stachelschweinen gemacht, uns ihre Lebensgewohnheiten näher gebracht und Anregungen mit auf den Weg gegeben, die das Zusammenleben und Arbeiten mit Stachelschweinen für alle Beteiligten weicher und verletzungsfreier machen sollen.

Insofern handelt es sich um eine lustige Lektüre, die vielleicht auch dabei hilft, nicht immer alles so dramatisch zu nehmen – egal, ob man selbst gerade das

Stachelschwein ist, oder ob man versucht, es zu streicheln.



Welt der Wissenschaft

Wir selektieren die hier gelisteten Artikel nach bestem Wissen und Gewissen und wählen nur solche aus, die auch in ihrer vollständigen Version zum Download zur Verfügung stehen. Falls es doch nicht klappt: In der Publikationsliste der Website www.greencare.at/publikationen sind sie ebenfalls gelistet.

Gärtnern

Chanu, T.H. (2023). Horticultural Therapy: Healing Through Nature. Agriculture & Food: E-Newsletter 5 (12), S. 318-320. [Download hier](#)

Dos Santos, P.C., Junior Cordeiro de Carvalho, A., André Beltrame, R., de Oliveira Silva, B., Freitas Lima, J., Freitas da Silva Siqueira, L., Peixoto Rodrigues, V. (2023). Pedagogical Gardens: A Multidisciplinary Perspective for Education in Municipal Schools of Campos dos Goytacazes. Proceedings of the 16th annual International Conference of Education Research and Innovation, S. 9372-9376. [Download hier](#)

Nanduri, A., Leon, L.N., Veluri, S.C., Kim, L.M. (2023). Eco-Farm Simulation Recreation Therapy Kit Promotes Sense of Coherence Among the Elderly – a Feasibility Product Analysis. EPRA International Journal of Research and Development 8 (12), S. 18-26. [Download hier](#)

Soziale Landwirtschaft

Guirong, Oba, S. (2023). Potential People of Disability in Agriculture, as Social Farming in Japan, Compared with Other Countries. Reviews in Agricultural Science 11, S. 181-202. [Download hier](#)

Zhao, L., (2022). Social inclusion in local food planning of Nanjing, China. AESOP-Sustainable Food Planning Conference, Almere, Netherlands. [Download hier](#)

Tiere

Cedeño-Bruzual, M.F., et al. (2023). Animal-Assisted Therapy in Children Living with Autism Spectrum Disorder: A Literature Review of Randomized Controlled Trials. Principles and Practice of Clinical Research. [Download hier](#)

Cooke, E., Henderson-Wilson, C., Warner, E., LaMontagne, A.D. (2023). Exploring Australian university students' and staff members' perspectives on an animal-assisted intervention as a health promotion initiative on campus. Health Promotion Journal Australia. [Download hier](#)

Dudley, C., Knight, D. (2023). Impact of Therapy Dogs on Student Achievement in Rural Math Classrooms. Alabama Institute of Educational Leadership 10, S. 59-86. [Download hier](#)

Fox, S.A. (2023). Accuracy of Horse Affect Assessments: A Comparison of Equine Assisted Mental Health Professionals, Non-Equine Assisted Mental Health Professionals, and Laypeople. Master of Education in Counselling Psychology at the University of Lethbridge, Alberta, Canada. [Download hier](#)

French, B., Anctil, Z., Brown, B., Hall, S. (2023). Pet ownership and grief – Exploring how pet ownership effects owners' mental wellbeing during times of grief, a qualitative pilot study. Pet Behaviour Science 15, 1-19. [Download hier](#)

Kil, T. (2023). Analyzing intervention research trends in animal-assisted therapy: a review on the Korean experimental researches from 1998 to 2022. Journal of Animal Science and Technology 65(6), S. 1111-1123. [Download hier](#)

Mittly, V., et al. (2023). The effect of animal-assisted interventions on the course of neurological diseases: a systematic review. Systematic Reviews 12, S. 224. [Download hier](#)

Norhaslindawati BintiAbd Manan (2023). Animal-Assisted Interventions (AAI): An Effective Intervention in Managing The "Tantrum" Behavior of Autism Students. Best Practices In Disability-Inklusive Education 2 (2), S. 63-73. [Download hier](#)



Chun, H.-r., Cho, I., Choi, Y.Y., Park, S., Kim, G., Cho, S.-i. (2023). Effects of a Forest Therapy Program on Physical Health, Mental Health, and Health Behaviors. *Forests* 14, S. 2236. [Download hier](#)

Chun, H.-r., Cho, I., Choi, Y.Y., Park, S., Kim, G., Cho, S.-i. (2023). Use of Measurement Tools to Validate the Health Effects of Forest Healing Programs: A Qualitative Analysis. *Forests* 14, S. 2405. [Download hier](#)

Han, Y., Liang, Y. (2023). Scientific Knowledge Map Study of Therapeutic Landscapes and Community Open Spaces: Visual Analysis with CiteSpace. *Sustainability* 15(20), S. 15066. [Download hier](#)

Janeczko, E., Górski, J., Woznicka, M., Czyzyk, K., Kedziora, W., Korcz, N. (2023). Physical Activity in Forest and Psychological Health Benefits: A Field Experiment with Young Polish Adults. *Forests* 14, S.1904. [Download hier](#)

Kil, N., Kim, J.G., Thornton, E., Jeranek, A. (2023). Psychological and Physiological Health Benefits of a Structured Forest Therapy Program for Children and

Adolescents with Mental Health Disorders. *International Journal of Mental Health Promotion* 25 (10), S. 1117-1125. [Download hier](#)

Kim, C., Kim, J., Song, I., Yi, Y., Park, B.-J., Song, C. (2023). The Effects of Forest Walking on Physical and Mental Health Based on Exercise Prescription. *Forests* S. 2332. [Download hier](#)

Lee, H., Joung, D., Kwon, Y.J., Park, B.-J. (2023). Research Trends on the Effects of Forest Therapy in Korea and Ways to Improve the Level of Medical Evidence: A Scoping Review. *Journal of People, Plants, and Environment* 26(5), S. 535-550. [Download hier](#)

Uehara, I. (2023). New reforestation by planting and natural regeneration and welfare utilization in Japan. *Journal of Forest and Human Health Promotion Research* 4, S. 11-19. [Download hier](#)

Sie wollen alte Ausgaben?

Die Druckversionen der Zeitschrift bis einschließlich Ausgabe 4/22 können als Einzelhefte über die [Green Care Website](#) bestellt werden.

Dort finden Sie auch ausführlichere Informationen und Leseproben über die gedruckten Ausgaben.

Ausgabe 1/23 und alle weiteren stehen gänzlich [online](#) zur Verfügung.



**Frohe Weihnachten
und eine gutes neues Jahr
wünscht Ihnen das Team
der Fachzeitschrift
GREEN CARE!**

© 1174952 auf Pixabay



Ausgabe 4/22

Kultur als Mittel zum Naturerleben; Dem Ende entgegen; Tiere, Menschen und COVID-19, Rückblicke und Zukunftsaussichten



Ausgabe 1/23

Neues von der Zeitschrift; Neues von Feld, Wald und Wiese; Neues von der Forschung; Neues von den Tieren



Ausgabe 2/23

Ideen für die Urlaubszeit; Der Jugend unsere Welt näher bringen; Alle sollen sich wohlfühlen; Green Care von und für Frauen



Ausgabe 3/23

Gartenarbeit neu denken; Hund & Mensch – eine besondere Beziehung; Unendliche Möglichkeiten am Computer?; Verein GartenTherapieWerkstatt



© InspiredImages auf Pixabay

