

## Garten mal anders - Gärtnern neu denken

Andrea Jentsch

Mit dem Garten oder mit dem Gärtnern gehen zumeist ganz bestimmte Assoziationen einher. Arbeit, Tätig sein, zur rechten Zeit die notwendigen Arbeiten verrichten: Umgraben, Einsäen, Einpflanzen, Vorziehen, Unkraut bzw. Beikraut jäten, Gießen, Mähen, Verschneiden, Pflücken, Sammeln, Ernten, Einkochen, Verarbeiten, Essen. Dabei hängen die verschiedenen Tätigkeiten natürlich auch von der Gestaltung des Gartens ab. Rasen mähen, Laub harken, Teich pflegen oder eben Zier- und Nutzpflanzen kultivieren.

Gleichzeitig ist der Garten ein Raum, der die Gelegenheit bietet, ihn nicht nur durch Gartenarbeit zu bespielen. Gibt es Bänke oder Sitzcken zum Verweilen oder Platz für Kinder zum Spielen? Eine Sonnenliege oder Gartenstühle zum Erholen sowie Zeitung oder Bücher zu lesen? Der Garten kann als Ort der aktiven Beschäftigung oder des erholsamen Müßigganges genutzt werden und damit Körper, Geist und Seele aktivieren oder ausbalancieren. Dabei ist er zumeist von einem Zaun begrenzt und bietet damit einen geschützten Raum in der freien Natur. Draußen sein ohne auf fremde Einflüsse viel Rücksicht nehmen zu müssen, wie beispielsweise in der wilden Natur. Die Arbeit im Garten und das Beleben dieses Raumes erzeugen eine ausgleichende, fast schon therapeutische Wirkung, die vielen Menschen halbwegs bewusst ist. Sie gehen nicht nur in den Garten, um dort Pflanzen anzubauen und zu ernten, sondern auch, weil die Tätigkeit in der freien Natur ihnen noch etwas Anderes gibt. Dazu gehört zum Beispiel auch das Abschalten von den Alltagsgedanken durch die Konzentration auf die gerade stattfindende Beschäftigung vom Obstbaumverschnitt bis zum Pflegen der Beete und zu der Ernte der Früchte. Aus der eigenen Hände Arbeit erwächst etwas und dieses Gelingen führt zu einem Erfolg, der Freude erzeugt.

Der Garten ist ein emotionaler Ort, denn die Handlungen gehen oft mit Gefühlen einher. Die Gefühle können durch das Tun unbewusst ausgelöst werden. Dazu zählen Erfolge bei der Ernte wie auch Misserfolge bei den verschiedenen Arbeitsschritten oder durch Fremdeinwirkung wie Krankheiten, Schädlinge oder Wetterverhältnisse. Die gärtnernde Person ist allen möglichen Einflüssen als auch ihren eigenen Befindlichkeiten, ihrem Sosein im Augenblick, ausgesetzt. Damit ist der Garten auch so etwas wie ein Spiegel für das Leben.

Das, was häufig unbewusst positiv empfunden wird, seine ausgleichende bis hin zur therapeutischen Wirkung, nutzen viele Menschen ganz intuitiv, um hier etwas Gutes für sich und ihre Seele zu tun. Die materiellen Ernteerfolge werden beispielsweise um eine sinnliche Erfahrung erweitert. Bei einer bewussten Anwendung und Reflexion auch von „schwierigen“ Situationen kann das Gärtnern therapeutisch genutzt und erfahrbar gemacht werden, um Alltagsprobleme besser zu bewältigen oder sich seiner selbst etwas bewusster zu werden.

Der Garten als Spiegel kann zahlreiche Projektionen eigener Prägungen und damit einhergehenden Gefühlen aufzeigen. Durch bewusstes Wahrnehmen, beispielsweise von inneren oder äußeren Konflikten, Unzufriedenheitsgefühlen oder Selbstherabwürdigungen beim Gärtnern öffnen sich Momente, die Chancen für ein tieferes Hinterfragen bieten. Woher kommen diese Gedanken und die damit einhergehenden Gefühle? Zudem bietet der Garten viele Möglichkeiten für Achtsamkeits- und Sinnesübungen, um Entspannungs- und Erholungsprozesse zu vertiefen und noch mehr im Hier und Jetzt und bei sich selbst anzukommen. Dabei dienen der Garten und das achtsame Tun als Brücke, um tiefer zu sich selbst, zu den eigenen Gefühlen und zu aktuellen Lebensthemen in Kontakt zu kommen.

Diese Reflexion kann professionell von einem Gartentherapeuten unterstützt und begleitet werden. Dies ist im eigenen privaten Garten möglich aber auch in immer mehr Kliniken oder anderen pflegerischen oder sozialen Einrichtungen wird diese therapeutische Methode angeboten. Im klinischen und medizinischen Kontext werden mannigfaltige Problemlagen in einem professionellen therapeutischen Setting besprochen und evaluiert. Die Gartentherapie, die in Deutschland noch ihren festen Platz in der therapeutischen Landschaft einnehmen möchte, eignet sich hervorragend, um Menschen in psychosomatischen, körperlichen, seelischen und sozialen Genesungsprozessen zu unterstützen. Das Tätigsein in der freien Natur, die häufigen Erfolgsmomente, die Option allein oder zusammen mit anderen Menschen zu sein, aber auch die Auseinandersetzung mit den Jahreszeiten und von außen einwirkenden Faktoren können von einer abstrakteren Ebene aus das eigene Leben und darin auftretende Probleme aus früheren Prägungen heraus aufzeigen und zur Reflexion dieser einladen. Das bewusste Umgehen mit diesen äußeren Einflüssen, also Lösungen für Probleme zu finden, bietet Möglichkeiten ins Handeln zu kommen und neue erfolgreiche und selbstwirksame Erfahrungen zu machen. Die Gartentherapie kann beispielsweise therapeutische Methoden aus dem Spektrum der Psychotherapie mit ihrer körperlichen und sinnlichen Ansprache der Person begleiten und zu tieferen Einsichten sich selbst gegenüber verhelfen.

Dies ist auch in einer weniger intensiven Form bei der individuellen Anwendung von gartentherapeutischer Metaphernarbeit im eigenen Garten, auf dem Balkon oder in der freien Natur möglich. Die Natur ist zugewandt, sie ist einfach da und wir können uns aus ihr heraus lesen. Mit einfachen Übungen kann hierbei ein bestimmter Fokus auf bestimmte Themen oder Probleme gesetzt werden. Zugleich ergeben sich viele Fragen und Erkenntnisse aus dem gärtnerischen Tun und Erleben heraus.

Gärtnern mal anders und das damit verbundene Gärtnern neu zu denken bezieht eine selbstreflektorische Arbeit in die Gartenarbeit ein, in der die Ernte Selbsterkenntnis und eine tiefere Verbindung zur Natur und zu sich selbst darstellt.