

# Gartenarbeit tut gut

Sabine Parteli hat vor zwei Jahren den Lehrgang für Gartentherapie an der Donau-Universität Krems abgeschlossen. Über das Konzept der Gartentherapie und die Anwendung in der Praxis.

Im eigenen Garten: Sabine Parteli erklärt, wie das warme Frühbeet angelegt wird.



## ff: Frau Parteli, was ist Gartentherapie?

**Sabine Parteli:** Eine Gartentherapie besteht darin, mit Leuten in einem Garten zu arbeiten mit dem Ziel, deren Lebensqualität zu erhöhen. Leute mit unterschiedlichen Krankheitsbildern, wie zum Beispiel Alkoholabhängigkeit, Depression oder Burnout, sollen sich erholen oder wieder einen Sinn im Leben finden. Gartentherapie kommt auch präventiv zum Einsatz.

## Was unterscheidet diese Therapieform von anderen Formen der Beschäftigungs- oder Arbeitstherapie?

Jede handwerkliche Betätigung, oder eine Musiktherapie zum Beispiel, sind Therapieformen. Es gibt aber einige tolle Untersuchungen, die aufzeigen, welchen Einfluss die Natur auf uns hat; das Ergebnis einer Doppelblindstudie bei Herzpatienten hat zum Beispiel ergeben, dass sich Patienten, die ins Grüne schauen, schneller erholen als jene, die auf einen Hinterhof schauen. Erstere Gruppe ist schneller gesund geworden, hatte weniger Beschwerden und benötigte weniger Medikamente.

## Worauf basiert also der therapeutische Effekt der Gartentherapie?

Ich glaube, dass die Gartenarbeit besonders guttut, weil der Mensch mit der Natur

seit jeher verbunden ist. Der Mensch ist abhängig von der Natur, und gleichzeitig kann er sich auf sie verlassen, der Frühling kommt immer wieder. Ich glaube fest an die Biophilie, die Zuneigung und Verbundenheit des Menschen mit der Natur.

## Eignet sich jeder Garten als Therapiegarten?

Im Grunde schon, es kann ein Nutzgarten, ein Gemeinschaftsgarten oder ein Landschaftsgarten sein; wichtig ist, dass mit den Klienten gemeinsam geschaut wird, was überhaupt gemacht werden kann. Nicht jeder möchte unbedingt körperlich arbeiten.

Burnout-Patienten wollen vielleicht nur im Garten sitzen, schauen, ein bisschen schnuppern, den Wind in den Haaren spüren. Für jugendliche Patienten wiederum kann es interessant sein, ihre Kraft rauszulassen, einen Zaun aufzustellen. Ältere Leute wollen oft lieber kleinere Sachen machen, wie einfach nur einen Lavendelstrauch anlegen. Für Leute mit körperlichen Behinderungen müssen die Gärten dementsprechend ausgestattet werden. Rollstuhlfahrer benötigen zum Beispiel niedrige Hochbeete und breite Wege. Selbst wenn es keinen Platz für einen Garten gibt, auch Zimmerpflanzen oder Balkongärten erfüllen ihren Zweck.

Das Konzept der Gartentherapie hat ihren Ursprung in den angelsächsischen Ländern; in Europa ist die Disziplin noch relativ jung, 2006 startete die Donau-Universität Krems den ersten Lehrgang für Gartentherapie.

### Wie kommen Sie zur Gartentherapie?

Ich hatte von Klein auf schon Freude am Garten und an der Natur. Später, im Berufsleben, habe ich eine Zeit lang nichts mehr mit Garten zu tun gehabt. Ich habe im Sozialsprengel gearbeitet und hatte irgendwann das Gefühl, ich brauche einen Aus-

gogisch-didaktischen Teil ist alles abgedeckt. Unter den Studierenden waren Gärtner, Ärzte, Krankenschwestern, Leute aus dem sozialen Bereich. Ein interessanter Mix, wir konnten viel voneinander lernen. Bei den Garten-einheiten waren die Gärtner zwar etwas gelangweilt, für uns Pädagogen hingegen war es sehr interessant; bei den pädagogischen Vorlesungen war es umgekehrt.

### Wie verbreitet ist die Gartentherapie in Südtirol?

Es gibt einige Sachen im sozialen Bereich: In Meran gibt es



Hinauf auf den Berg: Der Wunsch nach einem eigenen Garten hat die Kurtatscherin vor fünf Jahren in das Örtchen Graun geführt.

gleich. Diesen habe ich in der Gartenarbeit gefunden. Die Erkenntnis, dass Garten als Ausgleich funktioniert, habe ich an mir selbst feststellen können. Später habe ich im Rahmen eines Seminars vom Lehrgang an der Donau-Universität Krems gehört.

### Erzählen Sie uns vom Lehrgang.

Der Lehrgang kann berufsbegleitend absolviert werden, er findet einmal monatlich, jeweils zwei Tage statt, man schließt mit einer Abschlussarbeit ab. Inhaltlich ist das Angebot breit gefächert: Vom gärtnerischen, über den medizinischen bis hin zum päd-

eine Einrichtung für psychisch Erkrankte, in der die Gartenarbeit im Mittelpunkt steht. In der sozialpsychiatrischen Einrichtung Bartgashof bei Brixen wird viel mit Kräuteranbau gearbeitet und auch das Blindenzentrum verfügt über einen sehr schönen Garten, ebenso Altersheime. Bestimmt könnte man aber noch mehr machen.

**Der Titel Ihrer Abschlussarbeit lautet „Die Auswirkungen von alltäglicher Gartenarbeit auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Frau“. Wirkt Gartenarbeit bei Frauen anders als bei Männern?**

# polyfaser

The art of swimming

## Damit die Pool-Träume Ihrer Kunden wahr werden.

Wer möchte nicht den Traum von einem Pool so rasch als möglich verwirklichen? Eine bedeutende Investition tätigen? Dies sind alles gute Gründe, um Ihren Kunden unsere Einstückbecken aus Glasfaser zu empfehlen. Seit 45 Jahren und mit über 25.000 zufriedenen Kunden in ganz Europa produzieren wir ganz im Zeichen von höchster Qualität Schwimmbecken aus Glasfaser, die zur Gänze manuell verarbeitet werden. Zudem garantieren wir kurze Lieferzeiten und eine einfache Montage.



Produktion von Pools aus Glasfaser und Schwimmbadüberdachungen.

Polyfaser AG | Industriezone | Kiefernrainweg 99 | I-39026 Prad am Stilfserjoch  
www.polyfaser.com | info@polyfaser.com | T +39 0473 616 180 | F +39 0473 616 612



# ES GRÜNT SO GRÜN!

→ GÄRTNEREI:  
Große Auswahl  
an Freilandpflanzen

→ GARTENGESTALTUNG:  
Spezialist für große  
und kleine Grünanlagen

**Rotten  
Steiner**

outside green projects

Parade Graben 3  
39100 Brixen - Moritzburg  
Tel. +39 0471 920103  
Fax +39 0471 204441  
www.rottensteiner.eu

Ich habe das Augenmerk auf die Frau gelegt, weil ich in meiner ersten Diplomarbeit auch schon über Frauen geschrieben habe. Leider ist Literatur zum Thema Frau und Gartenarbeit spärlich gesät, und es ist schwer, sich die vorhandene zu besorgen. Ein paar geschlechterspezifische Studien habe ich trotzdem gefunden. Eine hat ergeben, dass rot blühende Geranien bei Frauen eine schnellere Erholung von emotionalem Stress bewirken. Nicht blühende oder gar keine Geranien haben diesen Effekt nicht erzielt. Bei Männern konnten diese Studienergebnisse nicht nachgewiesen werden. Eine andere Studie hat gezeigt, dass Lavendelduft bei Männern zu geringerer Entspannung führt als bei Frauen.

## Was konkret an der Gartenarbeit trägt zum positiven Wohlbefinden bei?

Aufgrund meiner Befragung habe ich sieben Kategorien ausmachen können, die zum persönlichen Wohlbefinden der Frauen beitragen: die Pflanzen wachsen sehen, eine Runde im Garten machen, in der Natur sein und Tiere beobachten, das Ernten, das Jäten und damit alles in schöner Ordnung haben, Samen ziehen, den Garten gestalten.

*In der Grundschule Tramin hat Sabine Parteli mit ihren Klassen das Projekt „Grüner Daumen“ ins Leben gerufen. Jedes Kind hat seine kleine Gemüsekiste, in der zum Beispiel Salat oder Radieschen gepflanzt werden.*

## Inwiefern fällt das Traminer Projekt unter das Konzept der Gartentherapie?

In weiterem Sinne ist das auf jeden Fall Gartentherapie,

präventive Therapie. Aber nicht nur: Wir haben Schüler mit Adhs (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, Anm. d. Red.), denen tut diese Art der Beschäftigung sehr gut. Mit den Händen arbeiten, in der Erde graben, da fühlen sich die Kinder sicher, und wir Pädagogen erleben sie von einer ganz anderen Seite.

## Welche andere Formen der Gartentherapie haben Sie kennengelernt?

Ich habe verschiedene Praktika absolviert. In England habe ich in einem so-

Beeinträchtigungen die Gartenarbeit und damit -therapie zu ermöglichen.

## Leiten Sie noch weitere Projekte im „grünen Bereich“?

Zur Zeit arbeite ich viel mit dem Thema Saatgutvermehrung. An den Gartentherapie-Lehrgang habe ich einen Saatvermehrungskurs angehängt. Erst kürzlich habe ich in Kuratsch einen Vortrag dazu gehalten, und jetzt leite ich einen Kurs. Die Teilnehmer treffen sich dreimal im Jahr und besuchen die verschiedenen Hausgärten. Auf diese Weise lernen sie den ganzen



Entspannender Anblick: Allein der Anblick eines blühenden Gartens kann therapeutische Wirkung haben.

genannten „education garden“ mit Jugendlichen gearbeitet, Schulabbrechern, Jugendlichen mit sozialen Problemen. Den Jugendlichen hat es sehr viel Spaß gemacht; neben Chillen und Grillen (lacht), ging es bei diesen Projekten darum, in der Gruppe zu arbeiten, eine Rolle einzunehmen, zu lernen, aufeinander Rücksicht zu nehmen.

In England habe ich auch die Organisation thrive (dt. aufblühen, Anm. d. Red.) kennengelernt. Diese hat verschiedenste Gartengeräte entwickelt und Bücher herausgegeben, um auch Menschen mit körperlichen

Kreislauf der Pflanze kennen. Jeder einzelne übernimmt eine Sorte – zum Beispiel Radieschen –, die er vermehren soll und hält die Entwicklung dokumentarisch fest.

## Wie überbrücken Sie die Zeit, bis die Gartensaison losgeht?

Ich möchte mir heuer ein warmes Frühbeet anlegen. Das Loch ist schon gegraben, dort kommt Mist hinein, der wird angestampft, und darüber kommt Gartenerde. Zugedeckt wird das Beet mit einem Glaskasten. Schon ab Februar können solche Beete angelegt werden. ■

Verena Andergassen