

Gärten verhelfen zu einem erfüllten Leben

Was der Mensch zum Leben und Gedeihen braucht, hat der amerikanische Psychologe Abraham Maslow bereits im letzten Jahrhundert erforscht. In seiner noch immer aktuellen Bedürfnispyramide stellt er die Bedürfnisse des Menschen in verschiedenen Ebenen dar, wobei immer zuerst die darunter liegenden Ebenen befriedigt werden müssen, bevor man das oberste Ziel der Selbstverwirklichung an der Spitze erreichen kann.



nach Abraham Maslow

Bedürfnisse im Garten decken

Die Basis der **körperlichen Grundbedürfnisse** kann durch den Garten mit guter Luft zum Atmen und selbst produzierten Nahrungsmitteln großteils erfüllt werden.

Ist die körperliche Grundversorgung gesichert, sucht der Mensch **nach Sicherheit**. Diese kann der Garten sowohl durch seine Einzäunung, die Schaffung von Geborgenheit vermittelnden behaglichen Nischen und lauschigen Sitzplätzen, als auch durch die Möglichkeit der Eigenversorgung vermitteln. Auch die Erfahrung, dass im eigenen Garten wahrscheinlich nichts Unerwartetes passiert, dass man dort „Herr“ bzw. „Frau“ der Lage ist, trägt zum Sicherheitsgefühl bei.

Fühlt man sich nun satt und sicher, kann man auch an die Erfüllung der **sozialen Bedürfnisse** denken. Dazu bietet sich im Garten durch die nachweisliche Förderung der Kommunikation und zwischenmenschlicher Kontakte zum Beispiel bei ausgelassenen Festen reichlich Möglichkeit.

Auch über die Pflanzen selbst kommen Menschen gerne ins Gespräch. Dies macht sich die Garten-therapie beispielsweise in Altersheimen zunutze, wo die ihres vertrauten Umfeldes beraubten Menschen oft zu vereinsamen drohen. Über die Pflanzen kommen alte Menschen oftmals wieder miteinander ins Gespräch und soziale Kontakte werden gefördert.

Ebenso förderlich sind Pflanzen bei der Arbeit mit sozial auffälligen Kindern. Der Aufforderungscharakter z. B. einer welken Salatpflanze ist groß, sie wird selbstverständlich und bereitwillig gegessen. Es erfüllt gerade Kinder mit Stolz und Zufriedenheit, eigene Pflanzen großgezogen zu haben. Auch darüber kommen die Kinder miteinander ins Gespräch, wie überhaupt die Integration in eine Kleingruppe über die gemeinsame Gartenarbeit sehr gut funktioniert.

In solchen Gruppen möchte man dann auch anerkannt werden. Ein erster Schritt dazu kann hier wieder über die Pflanze, die nie verurteilt, sondern durch gutes Gedeihen Anerkennung für die Fürsorge signalisiert, erfolgen. Dies trägt auch zur Anerkennung in der Gruppe bei. Aus diesem Grund erfreuen sich beispielsweise Kürbiswettbewerb-erträge größter Beliebtheit.

Ist nun diese Stufe der Anerkennung durch Andere „überwunden“, kann die oberste Stufe der **Selbstverwirklichung** und weitergehend sogar die Transzendenz erreicht werden. Dieses höchste Ziel steht all jenen offen, die das Bedürfnis durch Anerkennung von außen hinter sich lassen konnten bzw. dieses schon ausreichend erfüllt wurde. Hier geht es ausschließlich um die spirituelle Komponente, andere Menschen haben hier nur mehr wenig Einfluss. Auch hier hilft der Garten das Wesen der Natur, das Göttliche, das Übergeordnete im Pflanzenreich zu erkennen.

Gärtnernde Menschen leben eine besonders intensive und intime Beziehung zu ihren Pflanzen

Der gleichmäßige Takt, den die Uhr vorgibt, ermöglicht es, Leistung in Zeiteinheiten zu messen und



© ÖGG

trägt dazu bei, immer mehr in immer weniger Zeit erleben zu wollen. Diese zunehmende Schnelligkeit in all unseren Lebensbereichen, egal ob Arbeit oder Freizeit, läuft oft entgegen dem uns innewohnenden, eigenen Biorhythmus.



©Thun-Täubert

Pflanzen kennen keine Uhr und keinen menschlichen Kalender, sie leben im Rhythmus und nicht im Takt. Versuchen Sie folgende Tipps zur Entschleunigung mit Hilfe Ihrer Lieblingspflanzen:

Beobachten Sie über einen längeren Zeitraum

- wann und wie sich die Blätter und Blüten Ihrer Lieblingspflanzen bilden, wie sie sich öffnen oder schließen, wie sie verwelken und was dann kommt und bleibt ...,
- wann die ersten zarten Keimblätter von frisch gesäten Gemüsepflanzen aus der Erde sprießen, wie schnell sich weitere Blätter entfalten, wie ihre Stängel intensiv nach oben streben, wie lange es dauert, bis sich erste Blüten bilden und daraus dann essbare Früchte für uns werden.

Verankern Sie einen täglich gleichbleibenden Rundgang in Ihrem Garten.

Vielleicht gleich, nachdem Sie aus dem Büro heimkommen und bevor Sie überhaupt ins Haus gehen? Das eignet sich wunderbar als Ritual zum Ankommen und um einen bewussten Bruch zwischen Arbeit und Privatleben zu erzeugen. Zudem steigern Sie Ihre Vorfreude auf die Ernte, wenn Sie die Gemüsepflanzen dabei beobachten, wie sie immer praller und reifer werden und Sie im Geiste schon wunderbare Gerichte kreieren.

Die Blüten bestimmter Pflanzen zeigen uns an, wie weit die Natur im Jahreskreislauf fortgeschritten ist. Gärtner orientieren sich daher immer mehr an diesem sogenannten „phänologischen“ Kalender, der unser gärtnerisches Tun nicht in vier, sondern in zehn Jahreszeiten gliedert. Bei dieser Variante gliedern sich Frühling, Sommer und Herbst in drei „Unterjahreszeiten“, der Winter bleibt durch die Vegetationsruhe als Einheit erhalten. Der Beginn dieser Jahreszeiten ist abhängig vom Klima und daher von Ort zu Ort unterschiedlich. Der richtige Zeitpunkt für Aussaaten, Pflanzungen

oder Pflegearbeiten ist im Rhythmus der Natur weit- aus präziser zu finden, als in der Wettervorhersage für ein paar Tage.

Entdecken Sie Ihren eigenen phänologischen Kalender, indem Sie Jahr für Jahr festhalten, wann bestimmte Zeigerpflanzen eine neue Phase, einen Wandel zur nächsten Entwicklungsstufe, einläuten.

So blüht beispielsweise die Hasel als allererstes Gehölz, da sie zur Bestäubung nicht auf Insekten angewiesen ist, sondern vom Wind bestäubt wird. Ein anderes Beispiel ist die Blüte der Forsythie, die nicht nur den Erstfrühling einläutet, sondern auch das Startzeichen für den Rosenschnitt gibt.

Mit Achtsamkeit zu mehr Genuss

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit bewusst kleinen Dingen zuwenden, wird unsere sinnliche Wahrnehmung und damit unser Genusserlebnis bereichert. Dafür ist jeden Tag Zeit und es genügen ein paar Augenblicke oder Minuten!

Reiben – Riechen – Schmecken

Zerreiben Sie zuerst einmal das Blatt einer besonders wohlschmeckenden Pflanze z. B. Ihres Lieblingsgewürzkrautes sanft zwischen den Fingern und riechen Sie dann an ihr – was kommt da an Duft unmittelbar an Ihre Nase? Das geht sofort und ungefiltert direkt in unser Gedächtnis. So wissen wir augenblicklich, ob wir etwas angenehm oder unangenehm finden, noch bevor wir es in den Mund nehmen. Das ist gut so. Und wie schmeckt es jetzt? Lieblich süß, erfrischend sauer, würzig bitter oder beißend scharf?

Unsere Gemüse- und Würzpflanzen halten eine überraschende Geruchs- und Geschmacksvielfalt für uns bereit. Das Angebot an Duftpflanzen wird erfreulicherweise immer größer, nicht nur bei den Rosen oder Duftpelargonien.

Fröhlich bunte Blüten zum herzhaft Reinbeißen

Neben Blättern, Knollen, Wurzeln, Rhizomen und Früchten sind auch die Blüten vieler Pflanzen essbar.



©Thun-Täubert

Wohlfühlen mit Pflanzen



Entspannen und Kraft tanken –
dabei helfen nachweislich Garten
und Pflanzen.

Wie Sie sich Ihre persönliche
Wohlfühloase schaffen können und
wie das „Grünzeug“ wirkt, erfahren
Sie hier im Folder der Österreichischen
Gartenbau-Gesellschaft.

Pflanzen zur Burnout-Vorbeugung

Nicht nur der Garten, sondern auch ein „grünes“ Umfeld im Büro tut uns gut. In einer Studie an der Universität Kopenhagen (Thomsen J.D., R. Müller. 2010. *Plants for a better life – People-plant relationships in indoor work environments*) wurde nachgewiesen, dass Grün in Büroräumen sich in vielfältigster Hinsicht positiv auf die dort arbeitenden Menschen auswirkt. Wie man Pflanzen als Hilfsmittel für ein positives Arbeitsklima einsetzen kann, können Sie in einer weiteren Publikation der ÖGG über die Burnout-Prophylaxe nachlesen.

Im Garten entspannt es sich besser!

Gartentherapie

Der positive Effekt der Beschäftigung mit Pflanzen und Gartenarbeit ist so ausgeprägt, dass man ihn auch therapeutisch für Menschen in besonderen Lebenssituationen einsetzt. Die Gartentherapie umfasst den zielgerichteten Einsatz der Natur zur Steigerung des psychischen und physischen Wohlbefindens der Menschen.

Über das Thema Gartentherapie, Lehrgänge und Veranstaltungen dazu, können Sie sich auf unserer Homepage www.oegg.or.at informieren.

Text: DI Karoline Meixner-Katzmann und Elisabeth Plitzka, akademische Expertinnen für Gartentherapie

Mitarbeit DI Dr. Peter Fischer-Colbrie und DI Eva Thun-Täubert

Für den Inhalt verantwortlich: Österreichische Gartenbau-Gesellschaft

Mit freundlicher Unterstützung von:



Informationen zu den verschiedensten Garten-
themen – damit Sie entspannt Gärtnern können –
erhalten Sie bei der
Österreichische Gartenbau-Gesellschaft
Siebeckstraße 14, Top 1.4, 1220 Wien
Tel.: 01/ 512 84 16
E-Mail: oegg@oegg.or.at
Homepage: www.oegg.or.at

Entspannt durchs Gartenjahr

Wer sich standortgerechte Pflanzen für seinen Garten ausgesucht hat, vermeidet hohen Pflegeaufwand. Bewusst berücksichtigte Eigenschaften der Pflanzen und der Natur können das Gärtnern erleichtern. Viele Pflanzen schützen einander wechselseitig, andere vertragen sich weniger, was man bei einer Mischkultur im Gemüsebeet berücksichtigen sollte.

Ebenfalls entspannter ans Gärtnern herangehen kann man, wenn man sich bewusst macht, dass es keine Unkräuter, sondern nur Beikräuter gibt. Zugegebenermaßen kann es ärgerlich sein, wenn unliebsame Pflanzen unsere Blumenbeete zuwuchern wollen. Entspannung in diesem Konflikt kann hier die bewusste Nutzung vieler dieser Beikräuter wie z.B. Brennnessel, Huflattich, Gundelrebe u.v.m. zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit bzw. zum Verzehr sowie deren Zulassung in extensiven Gartenbereichen verschaffen.

Kürzlich wurde in einer – von der ÖGG initiierten und von bellaflora finanzierten – Studie an der Medizinischen Universität Wien, u.a. herausgefunden, dass die Naturnähe eines Gartens Teil des Erholungseffektes im Garten ist (I. Hämmerle, R. Cervinka, K. Röderer, E. Plitzka-Pichler, K. Meixner-Katzmann. 2011. *The restorative potential of private green spaces*).

Natürlich dürfen Sie im Garten und im Umgang mit Pflanzen kreativ sein. Voraussetzung ist jedoch, dass Pflanzen als Lebewesen mit unterschiedlichen Ansprüchen wahrgenommen werden. Wenn Sie ein Gartenneuling sind: Fangen Sie lieber klein an und erlauben Sie sich, Erfahrungen machen zu dürfen. Ihr Garten wächst mit Ihren Fähigkeiten! Akzeptieren Sie kleine Herausforderungen als ausreichend und ersparen Sie sich dadurch große Frustration.



© Thun-Täubert



© jd-photodesign – Fotolia

Wie es so schön heißt, isst ja bereits das Auge mit, und so hebt dekorative Buntheit am Teller die Stimmung. Dazu kommen überraschende Geschmackskomponenten. Essen in fröhlich gestimmter Laune und mit neuen Geschmackserlebnissen macht doppelt Freude. Und da auch Blüten hochkomplexe Inhaltsstoffe enthalten, wird so ganz nebenbei auch für ein Mehr an Vitalität gesorgt.

Überraschen Sie sich, Ihre Familie und Freunde z.B. mit Blütenkulinarik allseits vertrauter Pflanzen (das sorgt auch für belebenden Gesprächsstoff):

Gänseblümchen, Löwenzahn, Duft- und Hornveilchen, Flieder, Bärlauch, Schnittlauch, Rosen, Rotklee, Begonien, Fuchsien, Taglilie, Kapuzinerkresse, Dahlien sind nur einige Beispiele.

Eigenes Obst und Gemüse schmeckt besser

Wer schon einmal seine selbst gezogenen Paradeiser, noch warm von der Sonne, frisch von der Staude gegessen hat, weiß wie gut der eigene Garten schmecken kann.

Nicht nur, dass der Stolz und die Freude über das selbst gezogene Gemüse dieses subjektiv besser schmecken lässt, hat man im eigenen Garten die Möglichkeit, mit neuen Sorten zu experimentieren. Außerdem hat man jederzeit frisches, vitaminreiches Gemüse und Obst zur Verfügung.



© Thun-Täubert

Fühlen

Auch Pflanzen mit unterschiedlicher Haptik machen zurecht Furore: der weiche Frauenmantel schmeichelt der Hand, die ihn streichelt, ebenso wie das Eselsohr, das v.a. Kinder mit seiner flauschigen Textur erfreut. Auch die Pfefferminzpelargonie betört nicht nur durch ihren intensiven Duft, sondern auch durch samtig weiche Blätter.



© Thun-Täubert