

Fachzeitschrift für naturgestützte Interaktion
Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

Green Care

Jahrgang 12 | Heft 3 | 2025
Gartentherapie im Wandel | Kindheit in der Natur |
Stimmen aus dem Hintergrund | Vernetzen, erinnern, gestalten



News



Green Care-Hoftafel für die Landwirtschaftliche Fachschule Edelhof

Am 15. Juni 2025 wurde der Landwirtschaftlichen Fachschule (LFS) Edelhof in Zwettl feierlich die Green Care-Hoftafel überreicht. Die traditionsreiche Schule ist damit nach den Fachschulen Gießhübel, Hollabrunn, Mistelbach und Warth der fünfte landwirtschaftliche Ausbildungsstandort in Niederösterreich mit einer Green Care-Zertifizierung. Die LFS Edelhof steht damit in einer Reihe von Bildungsstätten, die Landwirtschaft nicht nur als Produktions-, sondern auch als Lebens- und Sozialraum denken.

Der vierjährige Ausbildungszweig „Sozialbetreuungsberufe im ländlichen Raum“ umfasst die Fachsozialbetreuung mit Schwerpunkt Alten- und Behindertenarbeit inklusive Pflegeassistenz. Ergänzend dazu bietet die dreijährige Ausbildung „Soziale Dienste“ eine praxisnahe Vorbereitung auf Tätigkeiten in der Alltagsbegleitung, Heimhilfe und Personenbetreuung. Green Care ist integrativer Teil der Ausbildung.

Hochbeet Frida

2023 entwickelte Sylvi Schiller im Rahmen ihrer Abschlussarbeit zur Akademischen Expertin der Gartentherapie ein barrierefreies Hochbeet. In Kooperation mit der Tischlerei Artefact wurde es handwerklich umgesetzt.

Am 25.06.2025 wurde das Hochbeet im Rahmen der Nominierung für den Sächsischen Innovationspreis mit dem Sonderpreis der Sächsischen Handwerkskammern ausgezeichnet.



Acker AT – hier wächst Wissen

Neben Schulen und Kindergärten ackern auch der Siedlungstreff Leberberg in Wien, das SOS-Kinderdorf in Imst sowie die Bundes-Bildungsanstalt für Elementarpädagogik (BAFEP) in Linz.

Und die Zahlen sprechen für sich:

- Wir haben unter anderem über 3.000 Radieschen gesät und rund 1.000 Rote Rüben gepflanzt.
- Unsere AckerCoaches haben 82 Pflanzungen begleitet und 3.280 Kinderhände haben in der Erde gewühlt.
- Dabei haben Kinder und Jugendliche unzählige Beikräuter, Steine, Regenwürmer und Tigerschnegel entdeckt.

Wie unsere Bildungsprogramme GemüseAckerdemie und AckerRacker in der Praxis umgesetzt werden, zeigen die AckerPortraits der [Volksschule Frastanz](#) und dem [Kindergarten Hollabrunn](#).



Sehr geehrte Leser:innen!

Wenn die Tage kürzer werden und die Luft klarer, beginnt eine Zeit des Übergangs. Der Herbst lädt ein zur Reflexion, zum Sammeln und Sortieren – nicht nur von Blättern und Kastanien, sondern auch von Erfahrungen, Ideen und Begegnungen.

In der Natur zeigt sich der Wandel sichtbar und spürbar. Für alle, die mit naturgestützten Interventionen arbeiten, ist diese Jahreszeit ein Resonanzraum: für Prozesse, die reifen, für Menschen, die sich verändern, und für Projekte, die wachsen.

Die Septemбераusgabe widmet sich vier thematischen Feldern, die diesen Wandel auf unterschiedliche Weise beleuchten:

Im Schwerpunkt **„Gartentherapie im Wandel“** zeigen drei Beiträge, wie Gärten zu Orten der Unterstützung und Anpassung werden können. In Hamburg wurde in den letzten Monaten ein Sinnesgarten für Menschen mit Demenz nicht nur gebaut, sondern bereits erprobt – lesen Sie jetzt den Fortsetzungsbericht der Herbstausgabe aus dem Jahr 2024 mit praktischen Einblicken. In Wien reagiert das Projekt **„Cooling Down“** des gartentherapeutischen Teams auf die gesundheitlichen Herausforderungen des Klimawandels. Ergänzt wird der Schwerpunkt durch den dritten Teil der Serie zur Phytoresonanz, die wissenschaftlich fundierte Pflanzenheilkunde in den Fokus rückt.

Der Schwerpunkt **„Kindheit in der Natur“** nimmt junge Menschen in den Blick. Eine Gartentherapeutin stellt ihr Projekt **„Die Naturkinder“** vor und Acker Österreich verbindet psychische und physische Gesundheit mit dem One-Health-Ansatz. Ein Blick nach Südkorea zeigt, wie sich Waldkindergärten im Vergleich zu Deutschland entwickelt haben. Und die **„WaldentdeckerInnen“** setzen ihre Reise fort – mit dem dritten und letzten Teil einer inspirierenden Serie über das gleichnamige Projekt.

Mit dem dritten Schwerpunkt **„Stimmen aus dem Hintergrund“** schaffen wir Raum für Menschen, die oft übersehen werden. Zwei Autorinnen zu einem neu erschienenen Buch geben Tipps und Ratschläge zu Self-Empowerment im Ehrenamt, während ein Beitrag zur sozialen Landwirtschaft zeigt, wie landwirtschaftliche Betriebe in Österreich inklusive Beschäftigung ermöglichen.

Der vierte Schwerpunkt **„Vernetzen, erinnern, gestalten“** stellt Initiativen vor, die Brücken bauen: Der neu ins Leben gerufene Alfred Vollmer Preis würdigt Engagement im Bereich Gartentherapie. Der Welttag der Gartentherapie in Dennenlohe wurde zum Ort des Austauschs. Und eine britische Studentin reflektiert ihre Erfahrungen über das Churchill Fellowship mit Green Care in unterschiedlichen Teilen der Welt – ein Blick von und nach außen, der neue Perspektiven eröffnet.

Diese Ausgabe ist eine Einladung, den Herbst nicht nur als Ende, sondern als Anfang zu sehen. Als Zeit, in der sich neue Verbindungen knüpfen lassen – zwischen Menschen, Disziplinen und Ideen. Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre und freuen uns auf Ihre Gedanken und Rückmeldungen.

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

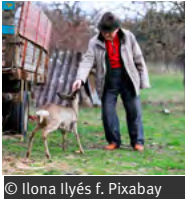


Dr. Thomas Haase

Herausgeber und Rektor der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

News | Veranstaltungstipps

ORF Beitrag "Seniorenbetreuung am Bauernhof"



© Ilona Ilyés f. Pixabay

Der ORF-Beitrag vom 14. Juni in „Land und Leute“ ist ein gelungenes Beispiel für das Potenzial von Green Care in der Senior:innenarbeit. Der rund fünf-minütige Bericht mit dem Titel „Senior:innenbetreuung am Bauernhof“ gibt einen authentischen Einblick in das Wirken von Miriam Damme und Stephan Schwaiger am Brahmahof in Kärnten. Sie bieten dort älteren Menschen einen Ort der Begegnung, Struktur und Wertschätzung – eingebettet in das tägliche Leben am Bauernhof.

Der Beitrag macht sehr schön sichtbar, wie Landwirtschaft und soziale Verantwortung Hand in Hand gehen können – ohne zu romantisieren, aber mit ehrlicher Wertschätzung für das, was Green Care leisten kann.

Berufsbegleitende Ausbildung [Naturtherapie/Naturcoaching](#)

Die staatlich zugelassene Praxis-Ausbildung richtet sich an Psychotherapeut:innen, psych. Berater:innen und Life-Coaches, die Entwicklungs- und Heilungsprozesse mit therapeutischen Naturerfahrungen unterstützen wollen. Dank des familienfreundlichen Online-Formats lernen Sie dort, wo Sie auch später arbeiten: In der Landschaft bei Ihnen vor Ort. Sie können sich täglich mit Dozentin und Gruppe austauschen, bleiben zeitlich flexibel und verbringen 50% der Ausbildungszeit in der Natur!

Inhalte:

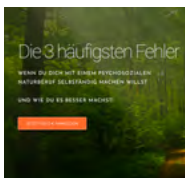
- Schwerpunkt auf Selbsterfahrung als Klient:in und Therapeut:in/Coach
- Wissenschaftliche Grundlagen, Studienlage und Wirkverständnis der Naturtherapie
- Störungsspezifische und personenzentrierte Natur-Interventionen
- Erproben unterschiedlicher Sitzungs-Settings
- Rechtliche Absicherung, Kontraindikationen, Umgang mit Naturgefahren
- uvm.

Termin: 1.10.2025 bis 31.5.2026 (Bewerbungsschluss 10.9.)

Infos und Anmeldung finden Sie [hier](#).



Kostenfreies Online-Seminar



Die 3 häufigsten Fehler, wenn Du Dich mit einem psychosozialen Naturberuf selbständig machen willst - und wie Du es besser machst!

Termin: 9.9.2025, 19.00-20.30 Uhr

Infos und Anmeldung finden Sie [hier](#).

Informationsveranstaltung Seminar Soziale Landwirtschaft (Bayern)

Zum sechsten Mal bieten wir bayernweit die **Einsteiger-Qualifizierung Soziale Landwirtschaft** an. Eine kostenlose Online-Veranstaltung informiert unverbindlich am **Donnerstag, 9. Oktober 2025, von 9.30 – 13.00 Uhr**.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



© DenKuvaiev - Thinkstock

GREEN CARE

Fachzeitschrift | Ausgabe 03 2025

Gartentherapie im Wandel

- 4 Neues vom Therapie- und Sinnesgarten
- 9 "COOLING DOWN" im Therapiegarten
- 12 Phytoresonanz-Hypothese, Teil 3

Kindheit in der Natur

- 19 Die Naturkinder
- 21 Waldkindergärten – internationaler Vergleich
- 26 Wo Kinder ackern, wächst mehr als Gemüse
- 29 Die "Wald-EntdeckerInnen", Teil 3

Editorial

- 1 Vorwort
- 2 News | Veranstaltungstipps
- 46 Veranstaltungstipps
- U News
- U3 Impressum

Stimmen aus dem Hintergrund

- Selbstfürsorge – Überlebensstrategie 33
- Green Care schafft Perspektiven 36

Vernetzen, erinnern, gestalten

- "Alfred-Vollmer"- Auszeichnung 39
- Wirkstoff Garten 41
- Land & Leben – Erfahrungen mit Green Care 43

Service

- Inhaltsverzeichnis 3
- Rezensionen 45
- Welt der Wissenschaft 47
- Nachschau U3

Icons und ihre Bedeutung



Tiere



Gesundheit



Pädagogik



Praxis



Garten



Soziale
Landwirtschaft



Forschung



Wald und Flur



Therapie



Neues vom Therapie- und Sinnesgarten

Vor einem Jahr habe ich hier von den ersten Schritten in unserem neuen Therapie- und Sinnesgarten und dessen Aufbau berichtet, nun folgt die Fortsetzung: ein Rückblick auf ein intensives erstes Gartenjahr voller Wachstum, Begegnungen und gemeinsamer Erfahrungen.

Nicht müde werden
Sondern
Dem Wunder
Leise
Wie einem Vogel
Die Hand hinhalten.
(Hilde Domin)

Dieses Gedicht von Hilde Domin begleitet mich und war von Anfang an mein persönliches Motto auf dieser Reise. Denn eine Reise ist es gewesen und ist es immer noch, die ich, die wir unternommen haben in den letzten eineinhalb Jahren. Begleiten Sie mich auf meiner kleinen Gartenreise.

Der Anfang unserer Gartenreise

Im März 2024 konnten wir zum ersten Mal unseren Therapie- und Sinnesgarten gemeinsam mit den Bewohner:innen der Pflege- und Wohngemeinschaften im Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 9, in Poppenbüttel im Nordwesten von Hamburg betreten. Zwar erinnerte damals noch manches an die Baustellenzeit – Flatterband und unfertige Ecken waren allgegenwärtig – doch es war ein großer Moment: Der Garten erwachte zum Leben, wurde erlebt, belebt von uns allen. Heute ist der Garten ein fester Bestandteil unseres Alltags. Die neue Saison ist in vollem Gange: Wir haben erste Gemüsesorten in den Hochbeeten ausgesät, und im Gewächshaus ziehen wir gemeinsam Blumen und weiteres Gemüse vor.

Ein Auftakt voller Musik und Gemeinschaft

Ein besonderer Start ins Jahr war unser Frühlingsfest Anfang April 2025. Gemeinsam mit einer unserer Musiktherapeutinnen Frau Ute Scheibe, die mit ihren musikalischen Impulsen regelmäßig für leuchtende Augen bei den Bewohner:innen sorgt, haben wir die neue Sai-

son begrüßt – mit Gesang, Musik und einer fruchtigen Frühlingsbowle, die die Betreuer:innen und Alltagsbegleiter:innen liebevoll vorbereiteten. In geselliger Runde wurde gefeiert, gelacht, gelauscht. Ein stimmungsvoller Beginn für unser neues Gartenjahr.

Auch die Natur zeigte sich schon in fröhlichen, zarten Tönen: Mir persönlich haben die Duftveilchen den schönsten Auftakt geschenkt. Mit jedem zarten Windhauch saßen wir in einer Veilchenwolke und lächelten. Die Kugelprimeln und Schlüsselblumen setzten bunte Akzente und die Frühlings-Platterbse lud zum Beobachten von Hummeln und Bienen ein. Immer wieder entstanden dabei Momente des Erinnerns: Geschichten aus früheren Gartenerlebnissen wurden wachgerufen und geteilt, Gedichte zitiert – „Frühling lässt sein blaues Band ...“, ein wirklich gelungener Auftakt in unser Gartenjahr.

Erste Reise-Etappe: „Im Märzen der Bauer“

In März und April stand das Aussäen von unserem Gemüse und unseren Blumen für die Hochbeete an – für viele Bewohner:innen eine große Freude. Eine Seniorin stimmte beim Säen ihrer Sonnenblumen ihr Lieblingslied „Happy Birthday to you“ an. Diese Sonnenblumen sind, so viel darf man sagen, selbstverständlich die schönsten von allen geworden.

Gemeinsam durch dieses Gartenjahr zu gehen, von den ersten Keimblättern bis zu den prallen Kohlrabiköpfen und Salaten jetzt im Sommer 2025, ist für uns alle nicht nur eine kulinarische Freude.

Eine Reise als Horizonterweiterung

In diesem ersten Dreivierteljahr, von Januar bis zum heutigen Tag, war es für mich auch fachlich ein Gewinn, den Garten zu erleben, zum ersten Mal die Wirkung seiner Gestaltung und seine Entwicklung zu sehen. Ich war gespannt, ob die gepflanzte Staudenmischkultur und



Beet Vorbereitungen im April © Daenschel



Gärtner:innentreiben im Gewächshaus © Daenschel

die von mir ausgewählten Elemente zur Raumaufteilung im Garten, der Brunnen, das Gewächshaus, die Pergola und die mobilen Sitzmöbel, so ankommen würden, wie ich es mir gedacht hatte. Doch ich hätte mich nicht sorgen müssen: alles ist rundum positiv aufgegangen. Die Staudenmischkultur war für mich ein neues, bereicherndes gärtnerisches Erlebnis. Die Bepflanzung wirkt harmonisch und ausgewogen, nicht überladen, sondern so abgestimmt, dass jede Pflanze zur Geltung kommt. Unterschiedliche Grüntöne, Blattstrukturen und aufeinanderfolgende Blühzeiten sorgen für Abwechslung und ein stimmiges Gesamtbild. Der Garten vermittelt eine ruhige, einladende Atmosphäre, in der sich Besucher:innen schnell entspannt, geborgen und sicher fühlen.

Reise-Begleitung: Ein Garten, der Neugier weckt

Auch das öffentliche Interesse war neu für mich. Ich erhielt nicht nur viele positive Reaktionen auf den Artikel, den ich hier in der Fachzeitschrift GREEN CARE 03/2024 veröffentlichen durfte, sondern zudem Fragen bzgl. der Gestaltung des Gartens und des Konzeptes der Gartentherapie. Regelmäßig fragen kleine Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten unter anderem aus dem Bereich der Altenpflege an, ob sie den Garten im Rahmen einer Führung und meine Arbeit kennenlernen dürfen.

Das Projekt wird ab dem Wintersemester 2025/2026 wissenschaftlich von der Universität Hamburg begleitet und verbindet Therapie, Naturerleben und Alltagskompetenz auf innovative Weise. Auf diese Zusammenarbeit freue ich mich persönlich sehr.

Darüber hinaus zeigen immer wieder Journalist:innen Interesse an einem Interview über das Thema Demenz und die Wirkung von Therapie- und Sinnesgärten. Hier ist mir immer wichtig zu zeigen, wie sinnvoll es ist, dass unser Garten ein geschützter Raum ist, der nicht öffentlich zugänglich ist. Für Menschen mit Demenz bietet er Sicherheit und Orientierung, ein verlässliches Umfeld, das zum Erkunden, Erleben und Verweilen einlädt.

Durch klare Strukturen, sanfte Übergänge und vertraute Elemente wird der Garten zu einem Ort, an dem sich unsere Bewohner:innen frei bewegen und gleichzeitig sicher fühlen können.

Doch für ein gemeinsames Gespräch mit Angehörigen bei Tee oder Kräuter-Limonade findet sich natürlich immer ein Platz im Garten. Gerade für Menschen, die im Alltag oft mit Unsicherheiten konfrontiert sind, ist dieser Rahmen von unschätzbarem Wert. Er fördert Teilhabe, Selbstwirksamkeit und Lebensfreude auf ganz natürliche Weise.

Für mich ist dieser Austausch mit unterschiedlichen Fachsparten ebenfalls bereichernd. Durch die Fragen, die gestellt werden, und die gemeinsamen Gespräche konnte ich viel mitnehmen. Besonders schön finde ich, dass sich meine Gesprächspartner:innen immer wieder freuen, nun von der Gartentherapie gehört zu haben.



Gartenstrauß © Daenschel

Die Aussage, der Garten wirke sehr harmonisch und vor allem größer, als er tatsächlich ist, ist eine positive Rückmeldung für mich. Es zeigt mir, dass die geschaffenen Gartenräume gut funktionieren und dass jede:r, der:die möchte, einen Rückzugsraum findet.

Reise-Etappen außerhalb unserer normalen Route

Auch wenn bekannte und geschützte Wege wesentlich sind, um das Vertrauen der Bewohner:innen zu stärken, so muss man doch gelegentlich die vertrauten Pfade verlassen, um Neues zu lernen. Ab April 2025 habe ich daher Ausfahrten zu dem sehr nahe gelegenen Arboretum Marienhof organisiert. Die Idee war, den Angehörigen der jeweiligen Wohngemeinschaften und auch den Mitarbeitenden die Möglichkeit zu geben, als Gruppe einen Ausflug in eine schöne, geschützte Umgebung zu unternehmen. Für vier Wohngemeinschaften hat der Ausflug bisher stattgefunden; Anfang August folgen zwei weitere. Es war jedes Mal bemerkenswert, wie gut es den Angehörigen und unseren Bewohner:innen tat, gemeinsam etwas Neues zu entdecken. Zu erleben, wie alte Bäume und ein gewachsener Park die Senior:innen sichtbar wach machten und Wissen und Kompetenzen zum Vorschein kamen, die in einer alltäglichen Umgebung oft nicht geweckt werden. So wurden viele Fragen an den Förster Herr Bischoff gestellt und gemeinsam gefachsimpelt.

Reise-Impulse: Eigeninitiative und kleine Wunder

Im vergangenen Jahr konnte ich die therapeutischen Angebote im Garten und im Innenraum gut erproben. Dabei zeigte sich immer wieder, wie kompetent unsere Senior:innen sind. Wenn wir gemeinsam Aktivitäten durchführen und unsere Bewohner:innen und ich für Momente vergessen, dass sie an Demenz erkrankt sind, erleben wir, dass wir ein Haus voller Erfahrungen sind. Dass meine Haltung dabei als einladend und positiv empfunden wird, die Neugier und Eigeninitiative fördert, freut mich und bestärkt mich in meiner Arbeit.

Ein niederschwelliges Angebot ist beispielsweise, dass im ganzen Garten, an den Hochbeeten, den Kübeln und an der Wasserstelle, immer halbgefüllte Gießkannen bereitstehen. Wer möchte, nimmt sie einfach in die Hand und beginnt zu gießen. Auch bei vorbereiteten Therapie-Einheiten achte ich darauf, dass es immer Raum gibt, selbstständig aktiv zu werden. Schaufeln liegen bereit, Kohlrabi-Setzlinge stehen schon im Beet, wer Lust hat, pflanzt sie ein. Eine Anleitung ist dafür nicht nötig.

Um ins Gespräch zu kommen haben sich zudem die ruhigen Angebote als wertvoll erwiesen: Wenn wir die Blätter von Eselsohr, Strauchbasilikum, Zitronengeranie oder Gewürzfenchel betrachten, sie befühlen, beschreiben, einander die Hände damit berühren, dann

entstehen oft ganz intensive Augenblicke und Gespräche – über die Vielfalt der Natur ebenso wie über unsere Unterschiedlichkeit.

Solche Angebote finden in kleinen Gruppen von vier bis fünf Bewohner:innen statt. So fühlen sich alle gesehen und gehört. Wem die Worte fehlen, dem hilft oft das Medium Natur: ein sanftes Streicheln über das Blatt, ein Seufzen, eine zarte Berührung.

Anderen geben Gedichte und Zitate eine Stimme. Immer ein Lacher: „Hat die Blume einen Knick, war der Schmetterling zu dick.“ Oder auch sehr beliebt: „Am leuchtenden Sommermorgen ging ich im Garten herum, es flüstern und sprechen die Blumen, ich aber, ich wandle stumm“ (Heinrich Heine). Die Senior:innen lesen diese ausgesprochen gerne und wiederholt vor.

Persönliche Lernmomente

Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, genau zuzuhören und sensibel wahrzunehmen, welche Stimmung gerade vorherrscht. Menschen mit Demenz haben oft sehr feine Antennen und spüren sofort, wenn man etwas von ihnen erwartet oder Druck ausübt. Der Blick auf Defizite hilft hier selten weiter, viel wichtiger ist es, gemeinsam Ressourcen zu entdecken.

Meiner Erfahrung nach können kleine Erfolgserlebnisse im Garten eine positive Wirkung auf das allgemeine Wohlbefinden haben.

Darüber hinaus konnte ich mein Wissen über Pflanzen, Sinnesanregung, biografisches Arbeiten und Aktivierung in den Angeboten der von mir durchgeführten gar-



Es gibt immer etwas zu entdecken © Daenschel

tentherapeutischen Einheiten vertiefen und erweitern. Dass die Zusammenarbeit mit anderen Fachsparten mehr als sinnvoll ist, Freude bereitet und Weiterentwicklung mit sich bringt, erlebe ich bei diesem Projekt besonders intensiv.

Sei es mit den Architekten, den ausführenden Handwerksbetrieben, dem Projektmanagement, sei es mit den nun im Alltag wichtigen Fachbereichen wie dem Pflegepersonal, den Alltagsbegleiter:innen, der Musiktherapeutin, der Physiotherapeutin und der Hausleitung. Jede Sichtweise ist anders, aber alle werden für ein erfolgreiches Gelingen gebraucht.

Ein besonderer Reisebegleiter

Einer der eindrucksvollsten Reisebegleiter war und ist Herr Z., 86 Jahre alt, ein Bewohner der Wohngemeinschaft 6.

Als Herr Z. vor gut einem Jahr zu uns kam, sagte er selbst mit einem leisen Lächeln: „Ich war eigentlich schon auf dem Weg zum lieben Gott.“ Er war bettlägerig, an den Rollstuhl gebunden, vieles schien stillzustehen. Der einzige Lichtblick war, dass seine Demenz kognitiv noch nicht weit fortgeschritten war, sodass er sich gut mitteilen konnte.

Dann begannen wir mit den Mobilisierungsangeboten. Und Schritt für Schritt richtete Herr Z. sich auf: zuerst im Rollstuhl, dann am Rollator und schließlich stand er allein auf seinen Beinen. Heute läuft er mal mit Rollator, mal ohne durch den Garten, mit wachem Blick und großem Herzen.

Er hat seinen Ort gefunden: den Therapie- und Sinnesgarten. Zweimal täglich kommt er herab, ganz selbstverständlich. Er setzt sich mit Sonnenhut an seinen Lieblingsplatz, beobachtet das Licht, die Tiere, die Menschen, die Pflanzen. Er geht achtsam zu den Hochbeeten, wo Zuckerschoten und Kohlrabi wachsen, und mit einer Feder, die er selbst mitgebracht hat, bestäubt er sorgfältig die Tomatenblüten im Gewächshaus.

Herr Z. ist nicht nur Gärtner, er ist Lehrer. Wenn Schulpraktikant:innen bei uns sind, zeigt er ihnen die Hochbeete. Geduldig erklärt er, wie man Salat oder Mangold richtig setzt. Er bringt Freude, Respekt und Ruhe in die Begegnung mit den jungen Menschen und blüht sichtbar auf, wenn er sein Wissen weitergeben darf. Auch mit Kolleg:innen, Pflegekräften und Angehörigen teilt er seine Gartenfreude. Wenn die Zuckerschoten sich zeigen oder die erste Rote Bete ihre Farbe bekommt, holt er gerne jemanden dazu: „Komm, das musst du dir mal anschauen.“

Doch obwohl er sehr viel Zeit im Garten verbringt, beansprucht er ihn nicht für sich. Er ist präsent, aber nicht bestimmend. Zurückgezogen, aber offen. Verwurzelt, aber in Bewegung.

Genau das ist es, was ich mir von diesem Ort erhoffe: Dass Menschen wie Herr Z. ihn zu einem Teil ihres Alltags machen, aus freien Stücken, im eigenen Rhythmus. Dass sie kommen, wenn sie möchten. Bleiben, wenn es guttut. Und sich einbringen, wenn es Freude macht. Herr Z. zeigt uns auf dieser Reise, wie viel Leben, Würde und stille Kraft ein Garten schenken kann.



Herbstzauberschale für den Garten pflanzen © Daenschel



Herr Z. am Rollbeet bei der Kohlrabi-Ernte © Esther Daenschel

Unsere Garten-Reisegruppe ist gewachsen

Seit November 2024 unterstützt Frau Anja Kiefel als gartentherapeutische Assistentin unser Team. Mit viel Einfühlungsvermögen, Kreativität und Begeisterung gestaltet sie die Angebote mit. Als ausgebildete Senior:innenassistentin, Grafikerin und Naturliebhaberin liebt sie ihre vielfältigen Aufgaben.

Seit März 2025 dürfen wir uns auch über die Unterstützung von Herrn Alexander Boers freuen. Insbesondere unsere männlichen Bewohner profitieren von seinen handwerklichen Angeboten rund ums Holz, die auf großes Interesse stoßen. Darüber hinaus bringt er seine digitale Kompetenz ein, sucht gemeinsam mit unseren Senior:innen auch schon mal am Tablet nach neuen, kreativen Holzideen. Seine Vielseitigkeit, sein Engagement und seine herzliche Art sind ein echter Gewinn für unsere Arbeit. Beide Kolleg:innen arbeiten auf Honorarbasis und werden durch die Deutsche Fernsehlotterie finanziert, eine Förderung, die vieles ermöglicht und unseren Alltag spürbar bereichert. Auch das Ehrenamt ist seit Anfang Mai mit dabei. Einmal pro Woche kommt mit Frau Angelika Wucherpennig eine lebensfrohe und garteninteressierte Unterstützung in den Angeboten für den Vormittag dazu. So konnte ich, auch dank meines Teams, insgesamt die gartentherapeutischen Angebote auf acht Einheiten pro Woche ausbauen.

Feste auf unserer Reise

Im Frühling haben wir zart gestartet, jetzt im Sommer feiern wir das volle Leben. So planen wir mit dem „grünen Team“, den Alltagsbegleiter:innen und Betreuungskräften, gerade zwei Sommerfeste für jeweils 3 WGs und deren Angehörige. Natürlich werden wir in unserem Garten feiern, wir werden singen, Würstchen grillen und das Leben feiern. Auch wird es eine Pflanzenbörse mit

selbst gepflanzten Kräutern geben, die wir aus Stecklingen gezogen haben.

Auf jeder Reise gibt es Herausforderungen

Es gibt jedoch nach wie vor die Herausforderung, dass das gartentherapeutische Angebot bislang ausschließlich von mir und meinen beiden Assistenzkräften durchgeführt wird. Das Projekt ist bis Juli 2026 befristet. Deshalb arbeiten wir mit vielen Ideen und Mitteln daran, dass dieses wertvolle Angebot mit fachlich geschultem Personal fortgeführt werden kann. So konnte ich in den letzten Wochen zum Glück drei kleine Einführungen in die Gartentherapie und die Möglichkeiten des Mediums Natur für unsere Alltagsbegleiter:innen und Betreuungskräfte anbieten. Doch bislang können noch nicht ausreichend viele Betreuungskräfte den Schwerpunkt dauerhaft auf das Angebot im Garten legen. Der Alltag und die noch nicht etablierten Strukturen benötigen viel Zeit, die mir in diesem Projekt nicht mehr bleiben wird. Ich bin dennoch voller Zuversicht, dass das Hospital zum Heiligen Geist die Stellen einer Gartentherapeutin und Assistenzen mit Hilfe von weiteren Spender:innen etabliert, als fest verankerten Teil des Konzepts der Demenz-Pflege- und Wohngemeinschaften.

Neue Reiseziele

Unser Therapie- und Sinnesgarten entwickelt sich stetig weiter, als lebendiger Raum der Begegnung, des Miteinanders, der Förderung und des sinnhaften Erlebens für Menschen mit Demenz. Mit Freude und Dankbarkeit blicke ich auf das, was war, und mit Spannung und Zuversicht auf das, was noch vor uns liegt: Ein weiteres Gartenjahr voller gemeinsamer Naturbeobachtungen, schöner Augenblicke, kleiner Wunder und großer Lebensfreude. Persönliche Anmerkung: Wichtig ist mir, meine Erfahrungen weiterzugeben, damit sich auch das Konzept der Gartentherapie lebendig weiterentwickeln kann. Dafür bin ich weiterhin auf der Suche nach Menschen, die dieses Wissen aufnehmen möchten. Sendematerial zum Austausch habe ich genug. Eiden möchte ich diesen Reisebericht mit dem Zitat von Ivo Andrić:

„Von allem, was der Mensch baut und aufbaut, gibt es nichts Besseres und Wertvolleres als Brücken.“

Autor:in



© crop, Emno Ölbrich

Esther Daenschel begeistert die Natur und ihre unendliche Vielseitigkeit jeden Tag aufs Neue. Ihre grünen Säulen sind: Gärtnerin im Bereich Baumschule, Heilkräuterkunde, Floristik, Gartentherapie zertifiziert nach IGGT. Dozentin für Gartentherapie.



"COOLING DOWN" im Therapiegarten

Mit dem Projekt "Cooling Down" reagiert das gartentherapeutische Team der Klinik Hietzing in Wien auf die steigenden Belastungen für die physische und psychische Gesundheit durch den Klimawandel.

Betritt man das Areal der Klinik Hietzing in Wien über den Eingang „Versorgungsheimplatz“, befindet man sich mitten im Therapiegarten der 1. und 2. Psychiatrischen Abteilung.

Dieser besteht seit 2020 und ist etwa zwei Hektar groß. Blumen, Stauden, Kräuter- und Gemüsebeete und neuerdings sogar ein kleiner Bauerngarten wechseln mit Ruhezonen unter riesigen schattenspendenden Föhren und laden zum Verweilen ein. Die Gartengestaltung selbst erfolgt in einem partizipativen Prozess. Patient:innen werden bewusst eingeladen, eigene Ideen einzubringen, kreativ zu arbeiten und aktiv an der Entwicklung des Therapiegartens teilzuhaben.

Die offene Gestaltung des Gartens ist beabsichtigt und soll ein Treffpunkt für Patient:innen und Mitarbeiter:innen der Psychiatrischen aber auch anderer Abteilun-

gen sowie Angehöriger und Besucher:innen sein. So profitieren aufgrund der freien Zugänglichkeit, der naturnahen Bewirtschaftung und des beträchtlichen Altbaubestandes alle Besucher:innen des Gartens.

Besonders in den Sommermonaten ist der Garten gut besucht. Das angenehme Klima im Grünraum „Therapiegarten“ bietet eine willkommene Abwechslung zu den oft sehr warmen Stationsräumlichkeiten und der urbanen Umgebung.

Wir schaffen unser eigenes Klima!

Vor dem Hintergrund zunehmender klimabedingter Belastungen gewinnt der Zusammenhang zwischen Klimawandel und psychischer Gesundheit immer mehr an Bedeutung.



Menschen mit psychischen Erkrankungen, mit Behinderungen oder Pflegebedarf zählen zu jenen vulnerablen Gruppen, die besonders durch lang andauernde Hitze und die damit verbundenen Risiken gefährdet sind. So kann Hitze zu einer Aggravation psychischer Erkrankungen führen oder durch diese sogar ausgelöst werden. Pro 1-Grad-Celsius Temperaturanstieg steigt das Risiko um 0,9% (Liu et al, 2021). Die Hitzevulnerabilität wird außerdem durch Psychopharmaka erhöht. Durch die positiven Auswirkungen des Grünraumes „Therapiegarten“ auf die Umgebungstemperaturen können somit stationäre Patient:innen profitieren.

Der Garten kann als zusätzlicher Raum genutzt werden. Patient:innen haben die Möglichkeit, Zeit im Freien zu verbringen, die bereitgestellten Hängematten und Hängesessel zur Erholung zu verwenden oder in soziale Interaktion zu treten.

Im Rahmen der therapeutischen Angebote kann beim Gießen der Pflanzen das Wasser auch zur eigenen Abkühlung genutzt werden.

Naturbasierte Therapien wie Gartenarbeit, Meditation oder Achtsamkeit können sowohl die psychische Gesundheit fördern als auch das Bewusstsein für ökologische Nachhaltigkeit schärfen.

Andererseits wird den Patient:innen im Rahmen der Gartentherapie auf niederschwelligem Weg ein Naturbezug hergestellt und Wissen über Artenvielfalt und Klimaschutz vermittelt.

Solche präventiven Strategien, die über rein medizinische Ansätze hinausgehen und gesundheitsfördernde, lebensweltnahe Strukturen einbeziehen, werden auch von der Task-Force „Klimawandel und psychische Gesundheit“ der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN, 2023) empfohlen. Ganz konkret wird dabei auf die Integration von Grünräumen in psychiatrische Einrichtungen eingegangen, da diese nicht nur das individuelle Wohlbefinden fördern, sondern auch soziale Bindungen stärken und Isolation reduzieren können sowie niederschwellige Zugänge zu sinnstiftender Beschäftigung ermöglichen.



Natur als Ressource – Gartentherapie mit Zukunftsperspektive

Ausgehend von diesen Beobachtungen und den Ergebnissen zahlreicher Studien, die negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit durch den Klimawandel belegen, sah es das gartentherapeutische Team als Auftrag, tätig zu werden. So wurde mit März 2024 ein Projekt initiiert, das Klimaschutz, Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung vereint. Neben der etablierten naturnahen Bewirtschaftung des Gartens wurde ein besonderer Schwerpunkt auf den Erhalt und die Förderung von Biodiversität sowie Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung gelegt.

Die Umsetzung dieses Projektes erfolgt durch die Integration in den therapeutischen Alltag, womit ein zukunftsorientierter, ganzheitlicher Ansatz erzielt werden kann, der zudem ganz niederschwellig erfolgt. Ein Ziel der Gartentherapie ist es, durch praktische Anwendung Wissen über naturnahes Gärtnern zu vermitteln. Gartenabfälle werden zum Mulchen verwendet oder kompostiert, Wurmboxen sorgen für eine Verbesserung der Bodenqualität. Die Förderung von Nützlingen durch das gemeinsame Bauen und Anbringen von Nützlingshäusern, die Bildung von Totholzhaufen und die Gestaltung naturnaher Bereiche (Brennselecken, Wiesen, die nicht gemäht werden, usw.) sind wesentliche Bestandteile unseres therapeutischen Ansatzes. Die Anlage der Beete erfolgt in Form von Mischkulturen, es wird auf eine standortgerechte Bepflanzung Wert gelegt.

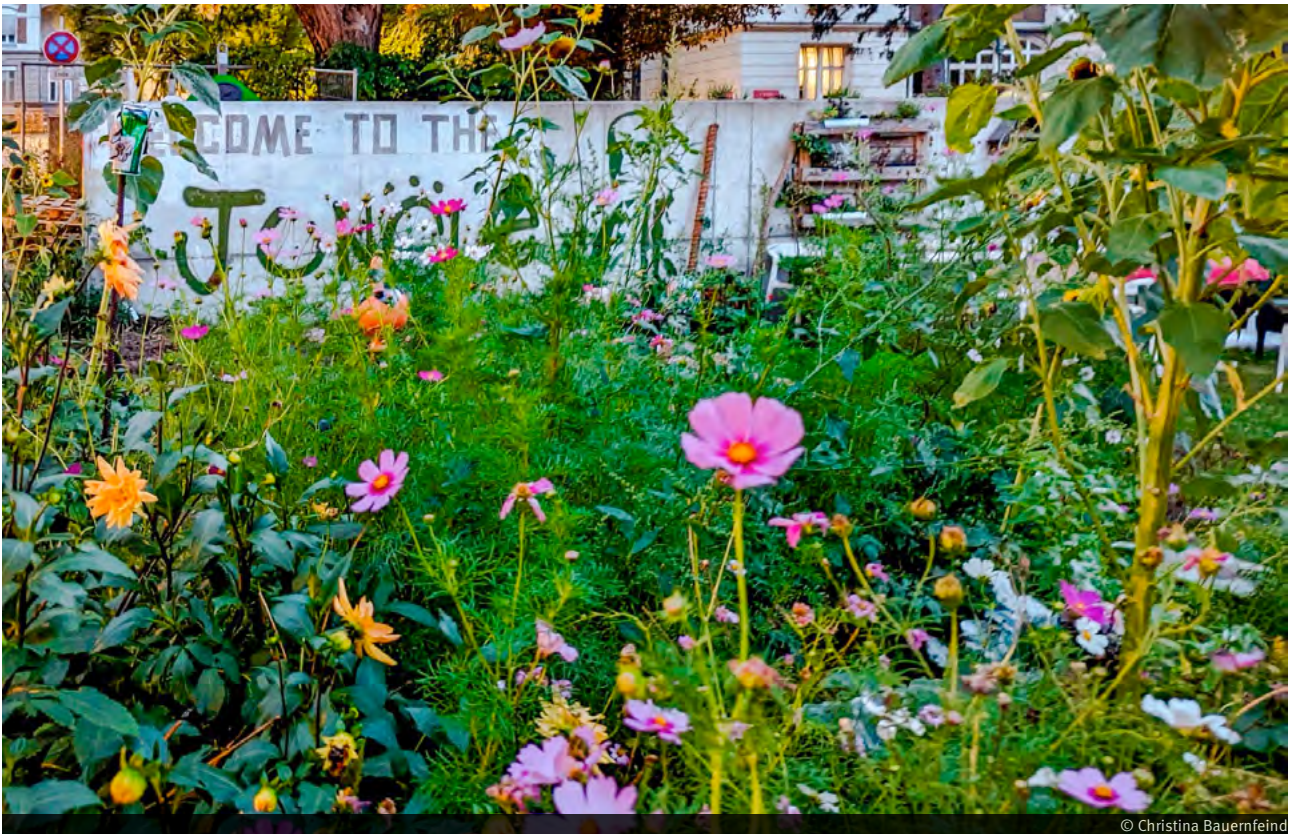
Dies alles macht Gärtnern ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Düngemitteln möglich und trägt somit effektiv zur Nachhaltigkeit bei. Der Erhalt von Grünflächen und des beträchtlichen Altbaumbestandes unterstützen das urbane Mikroklima.

Nach englischem Vorbild wurde ein Weg aus Hack-schnitzel angelegt, der als geeignetes Biotop für

Klinik Hietzing

Die Klinik Hietzing in Wien wurde vor über 100 Jahren im Pavillonstil erbaut und ist eingebettet in eine große historische Parkanlage. Diese baulichen Voraussetzungen haben es ermöglicht, dass der Therapiegarten rund um den Pavillon 1 entstehen konnte. Dort betreut die 1. und 2. Psychiatrische Abteilung der Klinik Hietzing Erwachsene mit psychischen Erkrankungen im ambulanten und stationären Setting.

Die 2. Psychiatrische Abteilung bietet über ihren regionalen Versorgungsauftrag hinaus eine Station mit Schwerpunkt für Menschen mit Behinderung und eine Transitionsstation an. Alle Patient:innen können ärztlich der Gartentherapie zugewiesen werden.



© Christina Bauernfeind

Hirschkäferlarven in unterschiedlichsten Entwicklungsstadien und Hirschkäfer fungiert.

So kann nachhaltig ein Verständnis für die Kreisläufe der Natur, die im Garten produzierten Lebensmittel und deren Verarbeitung sowie die Wichtigkeit von Erhalt der Artenvielfalt hergestellt werden.

Beispielsweise werden durch Baumschnitt neue Naturmaterialien gewonnen, die weiterverarbeitet werden. Daraus entstehen unter anderem Blumentröge, Sitzgelegenheiten, Informationstafeln und vieles mehr. Benötigtes Inventar für die Gartentherapie wird aus dem Lager für ausrangierte Möbelbestände bezogen und neu aufbereitet wiederverwendet.

Fazit

In diesem Kontext rücken Gartentherapeutische Konzepte als vielversprechende präventive Strategie innerhalb psychiatrischer Einrichtungen in den Fokus: Die Integration naturnaher Räume, gärtnerischer Aktivitäten, sozialer Teilhabe durch inklusive Gestaltung sowie Empowerment kann nicht nur zur psychischen Stabilisierung beitragen, sondern auch einen aktiven Beitrag zur Klima- und Gesundheitskompetenz leisten. Damit verbinden sich ökologische und psychosoziale Perspektiven zu einem ganzheitlichen Ansatz, wie er im Sinne einer zukunftsfähigen Versorgung zunehmend an Relevanz gewinnt.

Literaturhinweise

Brandt, L., Heinz, A. (2024). Klimakrise und Psychiatrie. *Nervenarzt* 95, S. 1005–1012 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00115-024-01735-0>

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde. (2023). Klimawandel und psychische Gesundheit: Positionspapier der Task-Force Klimawandel und psychische Gesundheit. https://www.dgppn.de/Resources/Persistent/d3dfeg2c23aoedoe6001487f6b3689ef9da23dd6/Positionspapier_Klima%20und%20Psyche_web.pdf

Liu, J., Varghese, B. M., Hansen, A., Xiang, J., Zhang, Y., Dear, K., ... & Bi, P. (2021). Is there an association between hot weather and poor mental health outcomes? A systematic review and meta-analysis. *Environment International* 153, 106533.

Autor:in



Drⁱⁿ Christina Bauernfeind ist seit 2023 als Internistin und Akademische Expertin für Gartentherapie an der 2. Psychiatrischen Abteilung der Klinik Hietzing (KH) in Wien tätig.

Sie ist innerhalb eines Teams maßgeblich am Aufbau der Gartentherapie beteiligt. Zuvor arbeitete sie mehrere Jahre als Intensivmedizinerin auf einer Internistischen Intensivstation.



Phytoresonanz-Hypothese, Teil 3

In diesem vierteiligen Beitrag geht es um das Thema der Phytoresonanz-Hypothese. Die beiden ersten Teile finden Sie in den Ausgaben 1/25 und 2/25. Diese Ausgabe befasst sich mit untermauernden Aspekten aus Wissenschaft und Praxis. Im nächsten Heft wird dieser Beitrag abgeschlossen.

Aus den Humanwissenschaften, der Umweltpsychologie wie aus der Hirnforschung und anderen sind verschiedene Phänomene bekannt, die im Ansatz eine Ähnlichkeit zum Phytoresonanz-Phänomen aufweisen. Wie sie die Phytoresonanz-Hypothese unterstützen, wird im Folgenden deutlich werden.

Umweltpsychologie – Wirkung von Pflanzen

Rachel und Stephen Kaplan sind – neben Roger Ulrich und Frances Kuo – einige der wichtigsten Forscher auf dem für unseren Ansatz relevanten Gebiet der Umweltpsychologie. Sie wollten herausfinden, welche Wirkung Pflanzen und Natur auf Menschen haben und entwickelten die Präferenz-Forschung (R. Kaplan & S. Kaplan, 1989, S. 40). Sie benannten die wichtigsten Charakteristika einer wirksamen natürlichen Landschaft, die durch Pflanzen strukturiert wird:

- Kohärenz (innerer Zusammenhalt; er verstärkt alles, was die Muster einer Landschaftsszene in einige größere Einheiten gliedert);
- Komplexität (verschiedene verknüpfte visuelle Elemente, visueller Reichtum);
- Lesbarkeit der Landschaft (die Bestandteile werden erkannt und als zusammenhängende Einheiten verstanden); sowie
- Geheimnisse (nicht alles ist sichtbar, es gibt Dinge zu entdecken).

In natürlicher Umgebung scheinen viele Menschen leichter und unangestregter zu funktionieren als in „zivilisierter Umgebung“. „Es ist, als ob es eine spezielle Resonanz zwischen der natürlichen Umgebung und menschlichen Neigungen gebe“ (R. Kaplan & S. Kaplan, 1989, S. 193). Dabei sei nicht „eine“ Resonanz beteiligt, sondern viele, abhängig von den individuellen Interessen (R. Kaplan & S. Kaplan, 1989, S. 193). Eine weitere Resonanz ergebe sich dadurch, dass Menschen, die gewohnt sind, Kontrolle auszuüben – wich-

tig für die seelische Gesundheit und das Wohlergehen – das Gegenteil erleben: Sie brauchen nicht zu kontrollieren. Sie erleben „Gefühle von Staunen und Verwunderung und gleichzeitig das Gefühl von Bezogenheit“ (Kaplan & Talbot, 1983, zit. nach R. Kaplan & S. Kaplan, 1989, S. 194) – nämlich bezogen auf die Natur und auf sich selbst. Auch für diese Disziplin kann festgehalten werden, dass der Mensch in (Phyto-) resonanz zur Natur steht.

Ein Beispiel für Präferenz und dafür, dass ungewöhnliche Formen mehr Interesse wecken können, ist das Folgende: In dem Park einer Großstadt stehen Bergahorne (*Acer pseudoplatanus*), Linden (*Tilia cordata*), Eiben (*Taxus baccata*) und ein schief gewachsener Trompetenbaum (*Catalpa bignonioides*) in relativer Nähe zueinander. Parkbesucher wurden befragt, welchen Baum sie schön fänden? Viele bevorzugten den schiefen Baum gegenüber gerade gewachsenen Bäumen wegen seines „Charakters“ und seiner Geschichte. Er fällt aus dem Muster von „schön gewachsen“ heraus und beschäftigt die Menschen scheinbar stärker.

Gegenübertragungsgefühle – Tiefenpsychologie

Gegenübertragungsgefühle zählen zu den wichtigen psychologischen Faktoren, um Patient:innen in der Psychotherapie zu verstehen. Sie stellen die psychologische Reaktion des Therapeut:innen auf die Präsenz des Patient:innen dar. Petzold (1993) nennt sie eine bewusstseinsfähige Resonanz des Therapeut:innen. Es handelt sich um Empfindungen, die vor dem Kontakt (Gespräch, Interview) nicht erlebt wurden und danach wieder verschwinden können. Von Freud wurde die Gegenübertragung zunächst noch als Gefahr für den therapeutischen Prozess angesehen, was er später revidierte. Paula Heimann, eine deutsche Psychoanalytikerin, etablierte das Phänomen der Gegenübertragung mit dem bahnbrechenden Artikel „On Countertransfe-



Abbildung 1: Schief stehender Trompetenbaum (Catalpa), in einem innerstädtischen Park © Neuberger

rence“ (1950), in dem sie dieses Phänomen als emotionale Reaktion auf den Patient:innen und eines der wichtigsten Werkzeuge des Therapeut:innen beschrieb. Die auftretenden Empfindungen sind mit konkreten körperlichen, emotionalen und mentalen Reaktionen verbunden. Sie sind alle mit Prozessen im Gehirn sowie mit dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem verknüpft. Die beteiligten Gefühle äußern sich u.a. in Veränderungen von Muskelanspannung, Entspannung, Gewebetonus, differenzierter Körpertemperaturempfindung, Herzschlag, Atemtiefe und Atemfrequenz, Druckempfindungen, Wärme und Kälteempfindungen – die Palette möglicher Empfindungen auf körperlicher und emotionaler Ebene ist groß. Einige Autor:innen und praktizierende Psychotherapeut:innen stellen die körperlichen Phänomene in den Fokus ihrer Vorgehensweise (Samuels, 1985; Rothschild, 1994; Krätzig, 1998; Marks & Mönnich-Marks, 2003; Stone, 2006). Stone nennt seinen Beitrag prägnanterweise: „Der Körper des Analytikers als Stimmgabel – Verkörperte Resonanz in der Gegenübertragung“. Er führt eine Befragung von 30 Psychotherapeut:innen an, der zufolge 46% des Gegenübertragungsgeschehens als verkörpert anzusehen sei (Samuels, 1985, zit. nach Stone, 2006). Wie sieht das Vorgehen nun konkret aus? Rothschild (1994) empfiehlt, sich vor einer Begegnung mit Patient:innen über Folgendes klar zu werden: Was empfinde ich – ganz spezifisch? Wo fühle (empfinde) ich mich warm oder kalt, angespannt oder entspannt, groß oder klein? Wo empfinde ich mich eng oder weit? Gibt es Orte in meinem Körper, die meine Aufmerksamkeit zu erregen scheinen oder die ent-

schwinden? Wie erlebe ich meinen Atem? (Rothschild, 1994, S. 11)

Die gleichen Fragen können Sie sich stellen, sobald Sie Patient:innen sehen: Was empfinden Sie – unspezifisch oder spezifisch – in Gegenwart der Patient:innen? Verändert sich Ihr Atem? Was wird dadurch spürbar? Natürlich lassen sich die Fragen hinsichtlich Ihrer Reaktion auf Patient:innen noch fortführen; hier jedoch möchte ich den Themenkreis der Gegenübertragungsgefühle auf die körperlichen (auch: physischen, somatischen) Empfindungen der Therapeut:innen fokussieren. Die letzte Frage könnte hier noch lauten: „Was haben Sie über sich selbst erfahren und über Ihre Reaktionen auf die konkreten Patient:innen?“ (Rothschild, 1994, S. 11)

Im Grunde können Gegenübertragungsgefühle Gefühle von Resonanz sein, bei denen Empfindungen auf der körperlichen, der emotionalen und der mentalen Ebene erlebt werden, die in einem Bezug zu den gegenwärtigen Patient:innen stehen. Beispiel:

„Die Patientin war 16 Jahre alt. Ihre Störung wurde beschrieben als Adoleszenzkrise mit Realitätsflucht, neurotischen Störungen, Somatisierungstendenzen und autoaggressiven Handlungen. Vor dem Hintergrund einer schwierigen Mutter-Tochter-Beziehung machte sie einen sehr eingeschüchterten, stillen Eindruck. Arbeitserfahrung besaß sie nicht. Sie arbeitete sauber und penibel bis zum Stillstand. Das Verständnis für einzelne Arbeitsschritte entging ihr zuweilen. Als ihr Rückzug so stark erschien, dass autoaggressive Handlungen erwartet werden konn-

ten, schlug ich ein Gespräch mit ihrem Psychologen vor. Es folgte ein intensives Gespräch mit dem Psychologen, einer Krankenschwester und mir, in dem die Wartehaltung der Patientin deutlich wurde. Der Psychologe weigerte sich, ihr »Spiel« (»Ich warte ab, was ihr mir bietet«) weiter mitzumachen. Ihre auto-aggressiven Handlungen wurden angesprochen. Sie ging auf den Vorschlag ein, uns zu zeigen, wie sie diese ausführt. Alle Zuschauenden waren beeindruckt und sprachlos. Es war auch der Patientin sehr nahegegangen. Aus Furcht, das Gefühl zu zerreden, wurde das Gespräch beendet. Anschließend ging ich mit ihr zurück in den Garten. In meiner rechten Hand entstand ein starkes Empfinden, das in Verbindung mit der Schneidegeste der Patientin stehen mochte. Wenn Sie, lieber Leser, diese Haltegeste (Daumen und Mittelfinger halten eine Klinge) machen, entsteht auch eine Handgeste, die beim Tomatenernten benutzt wird. Bei den Tomatenpflanzen im Garten gab es die Möglichkeit, ohne Unterbrechung mit diesem Gefühl tätig zu sein. Es begann ein Gespräch, das zwar stockend verlief, aber Ernten und Sprechen gingen Hand in Hand. Pausen, während der sie stillstand und schwieg, ließ ich eine Weile zu; nach einigen Atemzügen bat ich sie, nach der nächsten roten Tomate zu schauen. Inhaltlich entwickelte sich ein Dialog über das vorangegangene Gespräch und ihre Schwierigkeit, Vertrauen zu fassen. Sie hatte mir noch nie so viel mitgeteilt, so konstruktiv in Form und Inhalt. Ihre Äußerungen waren voller Auflehnung und Trotz, doch klangen auch Verständnis und Hoffnung leise darin an. In der Folgezeit nahmen Mitteilungsvermögen und Selbständigkeit der Patientin zu. Mit dem Psychologen konnte sie nun kooperieren“ (Neuberger, 1988, S. 351) und bald entlassen werden.

So konnte mit dem Gegenübertragungsgefühl eine Idee entwickelt, ein Schritt gemacht werden, der in dieser Konstellation zu einer heilenden Entwicklung verhalf. In der Phytoresonanz liegt der Fokus im eigenleiblichen Spüren als Reaktion auf die Natur – in der Psychotherapie u.a. auf den Gegenübertragungsgefühlen. Beiden gemeinsam sind die Empfindungen des Betrachters und das daraus resultierenden Erleben.

Naturdefizit – Gesunde Regression

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das sogenannte Naturdefizit-Syndrom (Louv, 2005). Forscher:innen fanden, dass Kinder mit einem Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS, im Amerikanischen: ADD) im Kontakt mit der Natur höhere Grade von Konzentration erreichen können (Taylor et al., 2001). Brämer, der sich als Soziologe mit der gesellschaftlichen Rezeption von Natur befasste, bietet hierzu eine Erklärung:

„Nicht die Berührung mit der Natur, sondern die Anforderungen der Zivilisation scheinen [heutzutage; Anm. d. A.] unsere Psyche in besonderer Weise zu beeinflussen. Die durch sie erzeugten Unsicherheits- und Stressgefühle einschließlich der damit verbundenen seelischen Verspannungen im Sinne von innerer Disziplinierung, spontaner Aggressivität und Neurotizismus, lösen sich bei der Wiedereingliederung in eine naturgemäßere Umgebung auf“ (Brämer, 2008, S. 83).

Besagte Gefühle

„bringen uns in unser natürliches Gleichgewicht zurück [...]. Es handelt sich also im Kern um eine Regression im weitesten Sinne, um eine physische wie psychische Zurückführung auf einen elementaren Ausgangspunkt, in dem sich im Prinzip noch alles im Gleichgewicht befindet, in dem die innere Natur noch allseitig und anstrengungslos mit der äußeren Natur/Umwelt korrespondieren kann“ (Brämer, 2008, S. 83).

Während Regression in Tiefenpsychologie und Psychoanalyse ein Zurückfallen in kindliche Verhaltensweisen bedeutet, meint Brämer damit einen bedachten Rückgang zu und ein Wiederanknüpfen an ein angenommenes »Mensch und Natur sind eins«. Und er ergänzt: »In der Berührung mit der äußeren Natur kommt auch die innere Natur ins Gleichgewicht« (Brämer, 2008, S. 83). Als Therapeutikum empfiehlt er

„den Einsatz von Naturelementen vor allem dann, wenn Menschen durch einseitige, im Wesentlichen (aber nicht unbedingt) unnatürliche, zivilisationsgenerierte Belastungen physischer, psychischer und sozialer Art dauerhaft überfordert wurden und »krankhafte« Abwehrformen dagegen entwickelten. Eine erfolgversprechende Therapie solcher zivilisationsinduzierten bzw. -verstärkten Symptome besteht darin, die Betroffenen (mehr oder weniger partiell) aus dieser einseitigen Belastung herauszunehmen und ihnen in einem natürlichen Umfeld Gelegenheit zu geben, verschüttete natürliche Sinne und Fähigkeiten wiederzuentdecken und mit ihrer Hilfe breitere, stabilere Persönlichkeitsstrukturen zu rekonstruieren“ (Brämer, 2008, S. 83).

Brämers Ansatz, dass es sich bei der Wirkung um eine Regression handele, um eine Zurückführung auf einen Ausgangspunkt, an dem im Goethe'schen Sinne innere und äußere Natur miteinander korrespondierten, beschreibt den Prozess der „Therapie“ für zivilisationsgeschädigte Mitmenschen sehr gut. Das Phänomen der somatischen Resonanz aus dem vorangegangenen Abschnitt als verkörpertes Gegenübertragungsgefühl können wir auch in der Begegnung mit Pflanzen nutzen. Bäume eignen sich hierzu hervorragend. In der Begegnung mit ihnen schärft sich das Verständnis für

uns selbst. Frau Dipl.-Psych. Hillesheim, Psychologin einer Justizvollzugsanstalt, teilte mir mit, dass sie beobachtet habe, dass

„einige Insassen in den Therapiesitzungen nachvollziehbar über sich und ihre Themen sprachen, sobald sie begannen, den großen Ahornbaum vor dem Fenster ihres Sprechzimmers wahrzunehmen. Er half ihnen offenbar, sich selbst zum Thema zu machen“ (Hillesheim, 2014).

Der Baum zeigt natürliche Stärke, Aufrichtekraft und lebendige Kontinuität innerhalb der Gefängnismauern. Er „zeigt“ seine Geschichte, Fähigkeiten wie auch Beschränkungen, sich zu entwickeln, Stärke und Flexibilität, und vermittelt so eine Reihe weiterer möglicher persönlicher Bedeutungen. Angesichts des Baumes können die Insassen leichter in Kontakt mit sich selbst kommen und über ihre Gefühle, Erinnerungen, Bezüge und Zusammenhänge sprechen.

Spiegelungen – Balint-Gruppen

Ärzte, Psycholog:innen oder Sozialarbeiter:innen, die an Balint-Gruppen im Rahmen einer professionellen Intervision teilnehmen, beobachten ein verwandtes Phänomen. Rappe-Giesecke (2000, S.38) zitiert Michael Balint: „Man kann Erkenntnisse über die Welt dadurch gewinnen, dass man sie direkt beobachtet oder indem man sich und seine Reaktionen auf die Welt beobachtet.“ Balint setzte auf die Selbstbeobachtung als Medium zur Informationsgewinnung. So wurde in Balint-Gruppen das Spiegelungsphänomen entdeckt: Zuhörende Kolleg:innen, die nicht an der Problemsituation beteiligt sind, erleben deutliche körperliche und emotionale Empfindungen, die durch den medizinisch-psychologischen Fallbericht ausgelöst werden und die in Bezug zu diesen Patient:innen stehen. Diese helfen, die Ärzt:in-Patient:in-Situation vollständiger zu verstehen. Beruhigend und beunruhigend zugleich ist, zu erfahren, dass Spiegelungen nicht nur in Balint-Gruppen stattfinden, sondern beständig und überall zwischen sozialen, psychischen und biophysischen Systemen (Rappe-Giesecke, 2000, S.38). Bauer würde dies auf die Tätigkeit der Spiegelneuronen zurückführen. Spiegelneuronen „sorgen dafür“, dass Menschen ähnliche Empfindungen erleben, dass sie „durch Wahrnehmung eines anderen Individuums dessen inneren Zustand unwillkürlich simulieren können“ (Bauer, 2007, S. 172). Was sich im Anderen abspielt, kann von uns selbst mit hinreichender Sensibilität nachempfunden werden. Dieser Prozess liegt wahrscheinlich auch dem Phänomen „Gegenübertragungsgefühl“ (siehe Gegenübertragungsgefühl–Tiefenpsychologie) zugrunde. Spiegelungen und selbstbezügliche körperliche Resonanzerlebnisse können im Grunde auf alle Bereiche unserer Umwelt bezogen werden. Sie geben uns Auskunft über drei Bereiche unserer Sensibilität:

- die interozeptive Sensibilität: über unseren Körper als Lebewesen;
- die viserozeptive Sensibilität: die der inneren Organe; sowie
- die propriozeptive Sensibilität: die Eigenempfindung unseres Körpers (Lage, Muskel- und Sehnen-spannung, Gelenkstellung).

Diese Sensibilität kann uns helfen, unsere Reaktionen im Angesicht von Pflanzen und Natur wahrzunehmen, zu erkennen, sie zu erleben und gegebenenfalls zu versprachlichen. Im Alltag können Spiegelungen auch als erlebte emotionale Inhalte verstanden werden: „Ich stehe wie dieser Baum vor mir“, „Ich strenge mich an, wenn ich diese Haltung imitiere oder spiegele“, „Bei diesem Baum spüre ich mich anders als bei jenem Baum“. Die Selbstwahrnehmung kann den Weg weisen zur empfundenen Wirkung. Das Spiegelungsphänomen wird auch anschaulich an einem Beispiel aus der Praxis eines Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten:

„Ein neunjähriger Junge mit einem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, der einen deutlichen Teil der Sitzungen damit zubrachte, aus dem Fenster zu schauen und über alle möglichen Beobachtungen im sich davor erstreckenden Garten zu sprechen, machte kaum Fortschritte. In der neunten Stunde kam die Frage auf, ob das Wachstum einer Pflanze beobachtbar sei. Gemeinsam wurde eine Päonie, die im Topf stand, hereingeholt und auf den Tisch gestellt. Schweigend wurde die Pflanze betrachtet und auf mögliche Veränderungen und Anzeichen von Wachstum geachtet. Nach 30 Minuten fragte der Therapeut: »Hast du etwas gesehen?« Der Junge verneinte und fragte: »Haben Sie etwas gesehen?« »Nein, ich auch nicht. – Aber ich habe gemerkt, dass du nichts anderes getan hast«, sagte der Therapeut. Die Mutter des Jungen war erbost über das, was ihr Sohn ihr erzählte und beschwerte sich heftig beim Therapeuten. Therapeut und Mutter kamen überein, dass Mutter und Sohn gemeinsam dessen Zimmer aufräumen sollten, aber ohne Vorwürfe und Vorhaltungen, und anschließend eine Pflanze zu kaufen sei, die der Sohn aussucht. Diese solle einen Platz auf dem Schreibtisch des Sohnes finden. Nach vier Wochen entschuldigte sich die Mutter – die Symptome des Jungen waren sehr deutlich zurückgegangen, berichtete sie.“ (Metzmacher, 2017)

Welche Wirkung doch das schlichte Betrachten haben kann! Der Junge wird so still wie die Pflanze. In solchen Spiegelungen können wir uns unserer Umgebung, der menschlichen wie der pflanzlichen oder einer künstlichen Umgebung, angleichen. Von hier zur Achtsamkeitspraxis ist es nicht weit. Sie ist wichtig und soll hier ebenfalls angeführt werden.

Achtsamkeitspraxis – Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Mit der Achtsamkeitspraxis (Kabat-Zinn, 1994; Santorelli, 1999) kann der Druck nach Veränderung, den sich Patient:innen selbst machen, verringert werden, das persönliche Wohlbefinden verbessert und stabilisiert werden. Die Selbstannahme kann zunehmen und die emotionale Erregung nachlassen. Es gibt eine wachsende Anzahl an Untersuchungen zur Wirksamkeit dieser Praxis (Santorelli & Kabat-Zinn, 2009). Achtsamkeit entsteht durch die simultane Anwendung dreier Komponenten:

1. die deutliche Absicht, warum etwas praktiziert wird (zur Selbstregulation, zur Selbsterkundung, zur Selbstbefreiung);
2. die Aufmerksamkeit ist charakterisiert durch eine gelassene Beobachtung des Erlebens eines jeden Momentes ohne Interpretation, Fortführung oder Analyse der Gedanken und Empfindungen;
3. die Achtsamkeitspraxis ist charakterisiert durch Akzeptanz, Freundlichkeit, Mitgefühl, Offenheit, Geduld, Nicht-Bemühen, Gelassenheit, Neugier und Nichtbewertung (Carmody et al., 2009).

Achtsamkeitsübungen setzen sich in der Regel zusammen aus vier Bestandteilen: Achtsamkeitsmeditation,

Body-Scan, Achtsamkeitsyoga, Achtsame Tätigkeit. Diese Elemente können zum Teil abgewandelt werden in:

- Pflanzenmeditation: nicht-analysierende Betrachtung einer realen oder vorgestellten Blume oder Pflanze;
- Body-Scan: eine nichtwertende Ganzkörperwahrnehmung;
- Pflanzen-Yoga: der Lebenszyklus einer Pflanze als Bewegungsfolge;
- Achtsames Arbeiten im Garten: Schauen Sie z.B. beim Äste-Zerschneiden genau hin: Schere ansetzen, schneiden, das Schneidegeräusch, der Ast wird kleiner und kleiner, als Gestalt löst er sich auf, das Geschnittene fällt. Es wird »unsichtbar«.

Diese Praxis der Achtsamkeit ist in verschiedenen Bereichen unseres täglichen Lebens anwendbar, beim Atmen, Gehen, Fahren, Kochen, Reinigen, Zuhören, Sprechen, Begleiten u.a.m. Gefühle, Gedanken und Wahrnehmungen während alltäglicher Verrichtungen können ohne Wertung beobachtet werden. Die erhöhte Achtsamkeit kann in stressgeladenen Situationen helfen, Wahlmöglichkeiten zu finden und gelassener zu reagieren. Bezogen auf die Phytoresonanz helfen hier die achtsame Beobachtung und die Körperwahrnehmung, auch beim Aufenthalt und Arbeiten im Garten.



© Belloso & Herchen GbR auf Pixabay



Sozialisationsprozess – Psychische Repräsentanzen

Während des Sozialisationsprozesses formen Kinder innere Repräsentanzen ihrer Beziehung zu Eltern und Umwelt. Repräsentanzen sind affektbesetzte innere Vorstellungen mit Erinnerungsspuren der Wahrnehmung von sich, von Dingen und Personen. So werden Eltern als auch Natur und Pflanzen modellhaft aufgenommen und im Gehirn gespeichert. Frühkindliche Erlebnisse werden strukturell stärker und tiefer verankert als spätere Erlebnisse. Entscheidend für das Anker- und Abspeichern von Erlebnissen mit Natur, mit Pflanzen oder Bäumen ist das Ausmaß und die Aktivierung des mit Umwelt und Pflanzen verbundenen emotionalen Systems im menschlichen Gehirn (Hüther, 2005, S. 219). Bereits erworbene Natur- und Pflanzenrepräsentanzen dürften das Resonanzerleben erleichtern: Pflanzen werden als zur eigenen Umwelt zugehörig erlebt. Der Lieblingsbaum, die Lieblingsblume wird nicht nur hinsichtlich seiner/ihrer Form und Farbe erinnert, sondern auch mit seiner/ihrer Umgebung, mit Raum und Nachbarschaft lösen sie Stimmungen aus. Sie sind in Form, Farbe, Geruch, Haptik und räumlichem Bezug Platzhalter für Erinnerungen und vielfältige Zusammenhänge. Phytoresonanz findet hier einen biografischen Bezug.

Phytoresonanz

ist die Spur, die Pflanzen in menschlichen Wesen hinterlassen. Es ist eine menschliche Fähigkeit, Pflanzen ohne Worte zu verstehen. Menschen reagieren in ihrer Psychophysiologie auf eine Weise, die Bezüge zur momentan sichtbaren Pflanze, zum Abbild einer Pflanze, aber auch zu pflanzenbezogenen Begriffen zeigen. Das wirkt.

Literaturhinweise

- Bauer, J. (2007). Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone (5. Auflage). München: Heyne.
- Brämer, R. (2008). Grün tut uns gut. Daten und Fakten zur Renaturierung des Hightech-Menschen. Verfügbar unter: <https://auszeitnatur.com/wp-content/uploads/2021/08/1.gruentutgut1258032289.pdf>, (abgerufen am 15. 07. 2025)
- Carmody, J., Baer, R., Lykins, E. & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 1–14.
- Heimann, P. (1950). On Countertransference. *International Journal of Psycho-Analysis*, 31, 81–84.
- Hillesheim, A. (2014). Persönliche Mitteilung.

- Hüther, G. (2005). Die Bedeutung emotionaler Bindungen an der Natur als Voraussetzung für die Übernahme von Verantwortung gegenüber der Natur. In M. Gebauer & U. Gebhard (Hrsg.), *Naturerfahrung. Wege zu einer Hermeneutik der Natur* (S. 219–233). Dietzenbach: Graue Edition.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are. Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion
- Kaplan, R. (1983). The role of nature in the urban context. In I. Altman & J.F. Wohlwill (Hrsg.), *Behavior and the natural environment* (S. 127–161). New York: Plenum Press.
- Kaplan, S. & Kaplan, R. (1989). *The experience of nature. A Psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Krätzig, R. (1998). Leibliche Gegenübertragung. Verfügbar unter: <http://www.psychotherapie-birkenwerder.de/fachinfo/gegenueb.pdf> (abgerufen am 15. 07. 2025)
- Louv, R. (2005). *Last Child in the Woods. Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Chapel Hill: Algonquin Books.
- Marks, S. & Mönnich-Marks, H. (2003). The Analysis of Counter-Transference Reactions Is a Means to Discern Latent Interview-Contents; DOI: <https://doi.org/10.17169/fqs-4.2.709> verfügbar unter: <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/2-03/2-03marks-e.html>. (abgerufen am 15. 07. 2025)
- Marks, S., & Mönnich-Marks, H. (2003). Gegenübertragungs-Analyse als Methode zum Verständnis latenter Interview-Inhalte. *Forum Qualitative Sozialforschung Forum: Qualitative Social Research*, 4(2). <https://doi.org/10.17169/fqs-4.2.709>
- Metzmacher, B. (2017). Persönliche Mitteilung.
- Neuberger, K. (1988). Boden unter die Füße bekommen. *Beschäftigungstherapie und Rehabilitation*, (6), 348–351.
- Petzold, H.G. (1993). *Integrative Therapie*. Paderborn: Junfermann.
- Rappe-Giesecke, K. (2000). Vorwärts zu den Wurzeln – Balint-Gruppenarbeit aus kommunikationswissenschaftlicher Sicht, *Balint-Journal*, (1), 36–42.
- Rothschild, B. (1994). Transference & Countertransference. A Common Sense Perspective. *Energy and Character*, 25(2), 8–12.
- Samuels, A. (1985). Countertransference, The ›Mundus Imaginalis‹ and a Research Project. *Journal of Analytical Psychology*, 30(1), 47–71.
- Santorelli, S. (1999). Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiburg: Arbor Verlag.
- Santorelli, S.F. & Kabat-Zinn, J. (Hrsg.). (2009). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Professional Education and Training. Scientific Papers from The Stress Reduction Clinic and The Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society*, 2009–1982. Center for Mindfulness: University of Massachusetts Medical School.
- Stone, M. (2006). The Analyst's Body as Tuning Fork: Embodied Resonance in Countertransference. *Journal of Analytical Psychology*, 51(1), 109–124.
- Taylor, A.F., Kuo, F.E. & Sullivan, W.C. (2001). Coping with ADD. The surprising connection to green play settings. *Environment and Behavior*, 33(1), 54–77
- Ulrich, R.S. (1981). Some psychophysiological effects, natural versus urban scenes. *Environment and Behavior*, 13(5), 523–556.

In Teilen veröffentlicht in:

- Gallis, C. (Hrsg.). (2007). *Green Care in Agriculture: Health Effects, Economics and Policies* (S. 161–164). Thessaloniki: University Studio Press.
- Mit freundlicher Genehmigung der University Studio Press, Thessaloniki, vom 30. Juni 2016.

Übersetzung, Überarbeitung und Erweiterung des Artikels:

- Neuberger, K. (2007). Phyto-Resonance Hypothesis, Part II: A Model to Describe the Process Between Plants and Human Beings. Part of a Theoretical Framework and a Model of the Benefits of Green Care on a Micro Level. In C. Gallis (Hrsg.), *Green Care in Agriculture: Health Effects, Economics and Policies* (S. 161–166). Thessaloniki: University Studio Press.

Endnote

- ¹ Weitere Literaturquellen finden Sie unter: Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10(2), 144–156. Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., & Sellers, W. (1986). Four year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clinical Journal of Pain*, 2, 159–173. Und: <https://www.ummhealth.org/services-treatments/center-mindfulness> (abgerufen am 15.7.2025).

Autor:in



Konrad Neuberger, M.A. arbeitete 35 Jahre mit psychisch erkrankten Menschen im Garten. Deutsche und englische Veröffentlichungen, Vorträge und Seminare zu Gartenbau und Therapie seit 1988. Mitwirkung bei COST 866, IGGT, Vorstand der GGUT. Lehrbeauftragter Uni Krams und EAG-FPI. Hof Sondern e.V. in Wuppertal, psychische Nachsorge, Gartentherapie (1996 bis 2018). Mailadresse: konrad-neuberger@ggut.org oder www.konrad-neuberger.de



Die Naturkinder

Seit 2023 besteht die Natur- und Gartengruppe von Constanze Kilian. An einem festen Nachmittag in der Woche streift sie mit der Gruppe durch einen kleinen Ort in Baden-Württemberg und erkundet Wald und Wiese mit ihnen.

Die Gruppe „Die Naturkinder“ als gartentherapeutische Prävention für Kinder im Einklang mit den Jahreszeiten besteht derzeit aus sieben Kindern. In diesem Jahr nur aus Jungs, ab einem Alter von 6 Jahren, der Älteste ist 8. Für das kommende Jahr sind bereits zwei jüngere Geschwisterkinder angemeldet, das heißt die Gruppe wächst.

Zusammen ziehen wir los, um im Schrebergarten „Kräuterreich“ die Natur zu erleben. Mit allem, was sie zu bieten hat. Kaum sind wir losgelaufen, mit Rucksack und wettergerechter Kleidung, werden erste Schätze begutachtet. Schneckenhäuser werden auf den Inhalt geprüft, Käfer nach Muster sortiert, Tiere, die am Wegesrand liegen, werden genau untersucht, vielleicht kann man ja noch helfen... Eine leblose Libelle wird auf einem Stück Baumrinde so lange mitgetragen, bis sie sich entschließt weiterzufiegen. Die Freude ist groß, alle klatschen und jubeln über den Erfolg der Libelle.

Wenn das Wetter zu schlecht ist, weichen wir auf die kleine Werkstatt im Ort aus, die ich gemietet habe. Hier fühlen sich alle wohl und es wird gebastelt und gewerkelt, immer passend zur Jahreszeit.

Im Herbst werden Äpfel auf Streuobstwiesen aufgesammelt, woraus die Naturkinder dann ihren eigenen Apfelsaft pressen. Dazu sind alle Kinder aus Weidenstetten (in Baden-Württemberg) eingeladen. Im Winter bringen wir Vogelfutter und Wildfutter aus, im Frühling wird angesät und dem Osterhasen geholfen.

MINT-Themen werden aufgegriffen, etwa beim Eierfärben mit Pflanzenfarben aus Rotkohl und Roter Beete.

Ein Nachmittag im Kräuterreich

Der Weg vom Treffpunkt bis zum Garten „Kräuterreich“ ist ein Fußmarsch von ca. 10 Minuten. Im Sommer ist oft ein Bollerwagen dabei, der inzwischen automatisch



© Constanze Kilian



© Constanze Kilian



© Constanze Kilian

von den Kindern übernommen wird. Einer zieht, der andere schiebt. Wenn einer nicht mehr kann, springt der nächste ein.

Im Kräuterreich angekommen, wird erst einmal eine Essenspause eingelegt. Jeder hat ein paar Leckereien dabei. Das ist schon fast ein kleines Ritual. Wir breiten unser Essen aus und jeder darf sich bedienen. Essen erdet. Essen verbindet.

Frisch gestärkt geht's dann los. Das verregnete Frühjahr hat uns dieses Jahr oft einen Strich durch die Rechnung gemacht; so konnten wir zum Beispiel das Bohnentipi vom letzten Jahr nicht wieder aktivieren. Macht nichts, dann eben nächstes Jahr. Die vorgekeimten Bohnen wurden ins Beet gepflanzt.

Das Bienenhotel wird sauber gemacht und ein neues soll im alten Hasenstall entstehen. Teamwork beim Ausmisten und Renovieren ist angesagt.

Ein Gartenhaus soll entstehen, alle helfen beim Schrauben und Schleifen. Da ist noch einiges zu tun. Nächstes Mal geht's weiter.

Gartentherapie ganz nebenbei

Die Gruppe aus den sieben Jungs ist zu einem festen Team zusammengewachsen. Gemeinsam haben sie durch die Arbeiten, die man oft nicht allein bewältigen kann, gelernt, dass man zusammen mehr erreicht. Sie stehen füreinander ein und unterstützen sich. Jeder setzt seine Stärken ein, die Älteren helfen den Jüngeren. Resilienztraining, das von ganz allein läuft.

Alle Aspekte der Gartentherapie werden angesprochen. Außerdem lernen sie, welche Pflanzen sie aus der Natur verwenden können, um z. B. kleine Wunden und Verletzungen selbst zu versorgen. So sucht jeder schnell den Spitzwegerich, wenn die Brennnessel „gebissen“ oder eine Mücke gestochen hat.

Sie sind bereit, offen auf Neues zuzugehen, sie können sich selbst einschätzen und handeln verantwortungsbewusst.

Der Umgang und das aktive Mitgestalten in der Natur sorgen für eine nachhaltige Entwicklung des Naturverständnisses. Erleben und Begreifen mit allen Sinnen ist der Grundsatz der Gartentherapie und in der Prävention mit Kindern unverzichtbar.

„Nur was ich kenne, das liebe ich. Nur was ich liebe, schütze ich“

Darin sehe ich meine Aufgabe als Gartentherapeutin. Kindern den Sinn der Natur wieder näherbringen und den Zugang dazu ermöglichen.

Autor:in



Constanze Kilian ist Gartentherapeutin und Wildpflanzenpädagogin, lebt und praktiziert in Weidenstetten auf der Schwäbischen Alb. gruensehen-gartentherapie.de



Waldkindergärten – internationaler Vergleich

Diese internationale und interkulturelle Studie vergleicht Waldkindergärten in Deutschland und Südkorea hinsichtlich der Umsetzung von frühkindlicher Bildung, Bewegung und Freispiel im pädagogischen Alltag.

Seit der Gründung des ersten Waldkindergartens im Jahr 1952 in Dänemark hat sich die Waldkindergarten-Pädagogik weltweit verbreitet und etabliert. In Deutschland existieren Waldkindergärten seit 1968 bzw. seit den frühen 1990er-Jahren in größerer Zahl. Einen bedeutenden Beitrag zur Etablierung in Südkorea leistete der emeritierte Professor Lee, der an der Universität Frankfurt am Main in Erziehungswissenschaft promovierte. Er gründete den ersten südkoreanischen Waldkindergarten in Incheon und knüpfte im Vorfeld enge Kontakte zu drei deutschen Einrichtungen: Wilhelmsdorf, Flensburg und Wiesbaden. Deren Konzepte und praktische Erfahrungen bildeten die Grundlage für die Umsetzung in Südkorea. Aufgrund dieser engen fachlichen Austauschbeziehungen lässt sich eine enge Verbindung zwischen der Waldkindergarten-Bewegung in Südkorea und Deutschland vermuten.

Ob dem so ist, und wie sich Waldkindergärten in Deutschland und Südkorea seit ihrem Aufkommen in den jeweiligen Ländern entwickelt haben, war Untersuchungsgegenstand meiner Dissertation an der Humanwissenschaftlichen Fakultät der Universität zu Köln. In Tabelle 1 (links) werden die Erkenntnisse zusammenfassend dargestellt.

Ergebnisse

Insgesamt wurden in der Studie 84 pädagogische Fachkräfte und 313 Eltern befragt. Die Daten wurden mittels einer qualitativen Inhaltsanalyse auf Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede hin untersucht. Die qualitativen Ergebnisse werden durch Wort-Wolken grafisch veranschaulicht. Bei den dargestellten qualitativen Fragestellungen werden alle Bereiche als Wörter angeführt. Die Größe der Darstellung des jeweiligen Wortes orientiert sich dabei an der Anzahl der Nennungen aus diesem Bereich, sodass häufig genannten Bereiche deutlich größer in der

Wort-Wolke erscheinen als seltener genannte Bereiche (Rädiker & Kuckartz 2019, S.59). Zudem wird ein Balkendiagramm für die Darstellung der quantitativen Ergebnisse verwendet. Die erste Abbildung (sh. nächste Seite) zeigt die Qualifikationen der Fachkräfte im Bereich Bewegung.

In Deutschland verfügen 20 % der Fachkräfte über eine Qualifikation in der Erlebnispädagogik, 18% in der Psychomotorik. Jeweils 6% besitzen eine Zusatzqualifikation im Bereich Turnen bzw. Sportpädagogik. Weitere 10 % geben sonstige Qualifikationen an, etwa in Yoga. Von den 33 befragten Fachkräften aus

Klassifikationskriterien	Variante - vorliegenden Untersuchungsdesigns
Wissenschaftlicher Ansatz	Quantitative Studie
Erkenntnisziel	Grundlagenwissenschaftliche Studie
Gegenstand der Studie	Empirische Studie: Originalarbeit
Datengrundlage	Primäranalyse
Erkenntnisziel	Deskriptive Studie
Forschungsmethode	Fragebogenerhebung
Auswertungsprogramm	Statistical Package für Social Sciences (SPSS)
Untersuchungsobjekt	Fachkräfte aus Waldkindergärten und Eltern, deren Kinder einen Waldkindergarten mindestens ein Jahr besuchen (aus Deutschland und Südkorea)
Anzahl der Untersuchungsobjekte	84 Fachkräfte (Deutschland = 51, Südkorea = 33) und 313 Eltern (Deutschland = 159, Südkorea = 155)

Tabelle 1: Darstellung des Untersuchungsdesigns; eigene Darstellung, in Anlehnung an Döring & Bortz 2016, S.183; Mirbek 2021, S.107

Qualifikationen im Bereich Bewegung

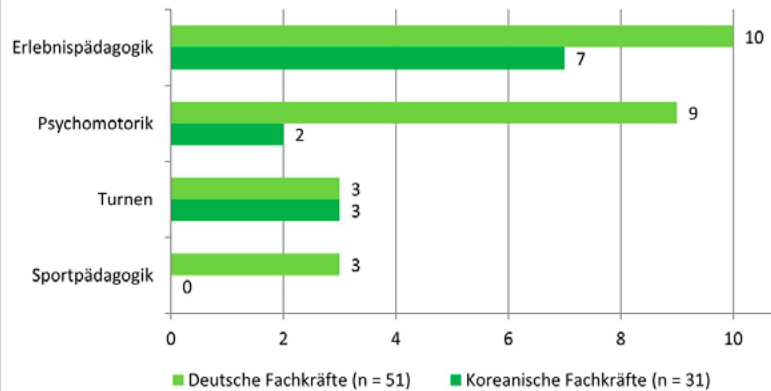


Abbildung 1: Qualifikationen im Bereich Bewegung (Fachkräfte, Deutschland und Südkorea, Mehrfachantworten)

Südkorea verfügen 21% über eine Qualifikation in der Erlebnispädagogik, 10% im Turnen und 6% in der Psychomotorik.

Im Folgenden werden die Bildungsdefinitionen der Fachkräfte in Deutschland und Südkorea visualisiert.

Bildung als Selbstbildung
 Bildung als Menschwerdung des Menschen
Bildung als Erfahrungsprozess
 Bildung als elementarer Lebensbereich
 Bildung als sinnlich-holistischer Prozess
 Bildung als individueller Prozess
 Bildung als Ko-Konstruktion

Abbildung 2: Bildungsdefinition (Fachkräfte, Deutschland)

Bildung als Selbstbildung
 Bildung als Grundlage für Lebensfreude
 Bildung als Menschwerdung des Menschen
Bildung als Erfahrungsprozess
 Bildung als Ko-Konstruktion

Abbildung 3: Bildungsdefinition (Fachkräfte, Südkorea)

Das Verständnis von Bildung als Erfahrungsprozess wird von den Fachkräften sowohl in Deutschland als auch in Südkorea am häufigsten hervorgehoben. Dieses Bildungsverständnis dominiert, da die Natur eine Vielzahl an sinnlichen und ganzheitlichen Erfahrungsmöglichkeiten bietet. Wie in zahlreichen reformpädagogischen Ansätzen bildet die Bildung mit Kopf, Herz und Hand auch im Waldkindergarten einen zentralen pädagogischen Grundsatz. In der deutschsprachi-

gen Literatur zur Waldpädagogik wird Bildung häufig als sinnlich-holistischer Prozess beschrieben. Diese Sichtweise spiegelt sich auch in den Aussagen der befragten Fachkräfte wider, die diesen Ansatz besonders betonen. Ein kulturell geprägter Unterschied zeigt sich darin, dass in Südkorea Bildung verstärkt als Grundlage für Lebensfreude verstanden wird. Entsprechend ist Lebensfreude ein zentraler Bestandteil der südkoreanischen Waldkindergarten-Bewegung. In beiden Ländern steht im pädagogischen Alltag der Waldkindergärten nicht die schulvorbereitende Vermittlung durch klassische Methoden wie Frontalunterricht im Vordergrund, sondern freies Spiel, Bewegung und Naturerfahrung. Gerade in Südkorea wird der Waldkindergarten daher als innovativer pädagogischer Ansatz wahrgenommen, zugleich aber auch teilweise als Fremdkörper innerhalb der traditionell stärker leistungsorientierten Bildungslandschaft.

In den folgenden Wortwolken werden die Freispielthemen der Fachkräfte in Deutschland und Südkorea dargestellt.

Rollenspiel
 Werken
 Künstlerische Aktivitäten
Aktivitäten mit Naturmaterialien
 Bewegung
 Spielen mit Gegenständen

Abbildung 4: Freispielthemen (Fachkräfte, Deutschland)

Werken
 Künstlerische Aktivitäten
 Rollenspiel
 Bewegung
Aktivitäten mit Naturmaterialien
 Spielen mit Gegenständen
 Tiere und Pflanzen

Abbildung 5: Freispielthemen (Fachkräfte, Südkorea)

Aktivitäten mit Naturmaterialien, Bewegung sowie Rollenspiele haben im Freispiel in beiden Ländern laut den Fachkräften die höchste Bedeutung für die Kinder. Die Ergebnisse unterscheiden sich darin, dass der Umgang mit Werkzeug in Südkorea kaum Bedeutung hat. Die Bereiche sind sehr ähnlich, da die Kinder aus Waldkindergärten hauptsächlich in und mit der Natur

betreut werden und dadurch viele Kontakte mit Naturmaterialien haben. Für diese Ergebnisse spricht, dass vorgefertigte Spielmaterialien entweder selten oder von manchen Einrichtungen komplett abgelehnt werden. Somit kommen die Kinder größtenteils mit Naturmaterialien in Kontakt und nutzen diese für ihr freies Spiel. Die Spielthemen (u. a. künstlerische Aktivitäten) werden auch durch die materiellen Angebote seitens der Fachkräfte beeinflusst. Dass Werkzeug so wenig Bedeutung für die südkoreanischen Waldkindergärten hat, kann auch daran liegen, dass dies nur ca. 50% der Fachkräfte im Freispiel anbieten und es somit nicht so sehr im Bewusstsein der Kinder ist. Der geringere Anteil beim Umgang mit Werkzeug kann auch daran liegen, dass südkoreanische Fachkräfte mehr Sorgen bezüglich Verletzungen haben und durch die größeren Gruppen die Aufsicht für solche Aktivitäten nicht leisten können. Dadurch, dass die Freispielphase in südkoreanischen Waldkindergärten kürzer ist als in Deutschland, fällt dieses Angebot evtl. auch wegen Zeitgründen geringer aus.

Die Veränderungen im Spielverhalten, welches die Eltern berichten, werden in den nachfolgenden Wortwolken dargestellt.



Abbildung 5: Veränderung des Spielverhaltens (Eltern, Deutschland)



Abbildung 6: Veränderung des Spielverhalten (Eltern, Südkorea)

In Deutschland berichten 62% der Eltern von Waldkindergartenkindern, in Südkorea sogar 77%, von einer Veränderung im Spielverhalten ihres Kindes seit dem Besuch des Waldkindergartens. In Deutschland wird am häufigsten eine Zunahme von Kreativität und Fan-

tasie genannt (21%). Diese äußert sich unter anderem im Geschichten-Erzählen sowie in einem gesteigerten Interesse an Mal- und Bastelaktivitäten. 16% der deutschen Eltern beobachten, dass ihre Kinder intensiver Rollenspiele nutzen, etwa das Nachspielen von Tierfamilien, um sich auszudrücken. 15% geben an, dass das Spiel ohne vorgefertigte Materialien zugenommen hat: Die Kinder spielen vermehrt mit Natur- und Alltagsmaterialien, die kreativ kombiniert und in das Spiel integriert werden, beispielsweise beim Bau von Brücken mit Wurzeln. Dabei werden Naturmaterialien zunehmend wertgeschätzt und häufig dem herkömmlichen Spielzeug vorgezogen. 13% der Eltern nehmen eine positive Entwicklung im Bereich der Bewegung wahr. Sie berichten, dass ihre Kinder durch das tägliche Gehen und Wandern im Wald körperlich fitter sind, sich auf dem unebenen Waldboden sicherer bewegen und dabei vielfältige sensomotorische Erfahrungen machen. In Südkorea beobachten 34% der Eltern einen intensiveren Zugang zur Natur bzw. ein gestiegenes Umweltbewusstsein bei ihren Kindern. Die Kinder zeigen weniger Ekel vor Erde, treten mit belebter und unbelebter Natur in engeren Kontakt und entwickeln sogar eine freundschaftliche Beziehung zur natürlichen Umgebung. 21% der Eltern berichten von einem gestärkten Selbstbewusstsein. Die Kinder lernen, Grenzen aufzuzeigen, erleben positive Situationen im freien Spiel und bauen dabei Ängste ab. Durch das Leben in kleinen Gruppen kann sich aus Sicht vieler Eltern ein positives Selbstbild entwickeln. 18% der südkoreanischen Eltern stellen eine Zunahme an kreativem und fantasievollem Spielverhalten fest.

Fazit

Die Ergebnisse dieser internationalen und interkulturellen Vergleichsstudie verdeutlichen, dass sich die Waldkindergarten-Pädagogik als alternative sowie innovative Form frühkindlicher Bildung etabliert hat. In Deutschland ist sie zunehmend anerkannt und in das Bildungssystem integriert. In Südkorea hingegen wird diese Einrichtungsform oftmals noch als Fremdkörper wahrgenommen. Sie steht dort im starken Kontrast zum traditionellen Bildungsverständnis, das stark von Leistungsorientierung, Konkurrenzdenken und hohem Bildungsdruck geprägt ist. Ein markanter Unterschied zwischen beiden Ländern zeigt sich in den pädagogischen Zielsetzungen: Während in Deutschland der Fokus auf ganzheitlicher Förderung und erfahrungsorientiertem Lernen liegt, gilt in Südkorea Lebensfreude als zentrales Bildungsziel im Kontext des Waldkindergartens. Dies wirft die Frage auf, ob die Waldkindergarten-Pädagogik in Südkorea nicht auch eine kompensatorische Funktion erfüllt, indem sie auf gesellschaftliche Entwicklungen wie Leistungsdruck und Umweltproblematiken reagiert und diesen entgegenwirkt. Die süd-



koreanischen Fachkräfte setzen sich im Rahmen ihrer pädagogischen Arbeit intensiv mit Themen des Umweltschutzes auseinander, ein Aspekt, der angesichts der hohen Umweltbelastung insbesondere in urbanen Regionen wie Seoul oder Incheon von großer Relevanz ist. Diese ökologischen Themen finden auch Eingang in Projekte und pädagogische Angebote des Waldkinder-

gartens. Trotz kultureller Unterschiede, unterschiedlicher gesellschaftlicher Rahmenbedingungen und großer Differenzen in den Bildungssystemen zeigen sich im Konzept des Waldkindergartens bemerkenswerte Gemeinsamkeiten. Die zentralen pädagogischen Prinzipien, Naturerfahrung, freies Spiel, Bewegung, Selbstwirksamkeit und ganzheitliche Bildung, sind in beiden

Infokasten

Dieses Forschungsprojekt wurde als Dissertation an der Humanwissenschaftlichen Fakultät der Universität zu Köln im Department für Heilpädagogik und Rehabilitation verfasst. Es trägt den Titel „Frühkindliche Bildung in Deutschland und Südkorea unter besonderer Berücksichtigung der Bildungsbereiche Bewegung, Spiel und Ästhetik in Waldkindergärten“ und wurde im Jahr 2020 beim Dr. Kovac Verlag veröffentlicht. Es wurde mit einem Graduiertenstipendium der Friedrich-Ebert-Stiftung (FES) gefördert.

Ländern tragende Säulen der Praxis und verdeutlichen das universelle Potenzial dieser Bildungsform.

Literaturhinweise

Birk, F.F. (2020). Frühkindliche Bildung in Deutschland und Südkorea unter besonderer Berücksichtigung der Bildungsbereiche Bewegung, Spiel und Ästhetik in Waldkindergärten. Hamburg: Dr. Kovac.

Döring, N., Bortz, J. (2016). Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften. Berlin: Springer Verlag.

Mirbek, S. (2021). Diversität und Inklusion in der Lehrkräftebildung. Eine Evaluationsstudie zu den Auswirkungen von universitären Aus- und Fortbildungsangeboten auf die Professionalisierung von Lehramtsstudierenden sowie Lehrkräften. Hamburg: Dr. Kovac.

Rädiker, S., Kuckartz, U. (2019). Analyse qualitativer Daten mit MAXQDA. Text, Audio und Video. Wiesbaden: Springer VS.

Autor:in



Prof. Dr. Frank Francesco Birk ist Professor für Soziale Arbeit und Studiengangsleiter für den Studienschwerpunkt Soziale Arbeit – Menschen mit Behinderung an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg (DHBW), Villingen-Schwenningen.
E-Mail: frank.birk@dhbw.de



© Pexels auf Pixabay



Wo Kinder ackern, wächst mehr als Gemüse

Mit Spaten und Saatgut gegen Übergewicht, Stress und Wissenslücken: Wie Gemüseanbau in Schulen und Kindergärten die physische und psychische Gesundheit fördert – und den One-Health-Gedanken erfahrbar macht.

Zwei Drittel der Österreicher:innen leben mit chronischen Erkrankungen, 3,7 Millionen Menschen sind übergewichtig (BMSGPK, 2022) und etwa 730.000 leiden an Depressionen (BÖP, 2023). Besonders besorgniserregend ist die Situation bei Kindern und Jugendlichen: Jedes fünfte Kind ist chronisch krank, jedes vierte Volksschulkind ist übergewichtig (BMSGPK, 2024), und ab der 5. Schulstufe zeigen 22% der Mädchen und 10% der Burschen Anzeichen einer Depression (Felder-Puig, Teutsch & Winkler, 2023). Angesichts dieser Zahlen wird klar: Prävention muss früh beginnen – und am besten dort, wo Kinder leben und lernen. [Acker Österreich](#) setzt hier mit seinen Bildungsprogrammen [GemüseAckerdemie](#) und [Acker-Racker](#) an, die Bewegung fördern, Selbstwirksamkeit stärken und gesunde Ernährung erlebbar machen. Gleichzeitig verbessern sie die Gesundheitskompetenz – ein Bereich, in dem laut Studien die Hälfte der Bevölkerung Defizite aufweist. Angesichts von Gesundheitsausgaben in Höhe von rund 57,03 Mrd. Euro (11,8% des BIP) ist klar: Gesundheit beginnt im Alltag – auf dem Acker, in der Erde und beim gemeinsamen Erleben von Natur.

Gesundheitsförderung beginnt im Boden

Wer selbst Radieschen sät oder Karotten erntet, erlebt: Lebensmittel sind wertvoll – und körperliche Bewegung macht Freude. Eine überregionale Wirkungsmessung (Acker Österreich, 2024) zeigt:

- 58% der Schüler:innen essen mehr Gemüse
- 63% verbessern ihre motorischen Fähigkeiten
- 71% erleben mehr Selbstwirksamkeit

Was oft mit einem Samenkorn beginnt, wächst schnell zu einem gesünderen Lebensstil heran. Besonders für Kinder, die zu Hause keinen Zugang zu Garten oder Natur haben, wird der Acker zum Schlüsselraum für Prävention.

Ackern für die Psyche

Zahlreiche Studien (vgl. Publikationen – Überblick zu Studien und Projekten, n.d.) belegen die positiven Auswirkungen von Naturerfahrungen und Gärtnern auf die psychische Gesundheit. Schon kurze Aufenthalte im Grünen können das Stressempfinden senken, die Konzentrationsfähigkeit steigern und das emotionale Gleichgewicht fördern. Der regelmäßige Kontakt mit der Natur stärkt Resilienz, Achtsamkeit und das Gefühl von Selbstwirksamkeit.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen sind diese Effekte besonders relevant. Die Verbindung mit lebendigen Prozessen in der Natur – vom Pflanzen über das Pflegen bis zur Ernte – aktiviert nicht nur alle Sinne, sondern fördert auch das Verantwortungsbewusstsein und die emotionale Stabilität. Gärtnern wird so zu einer wirkungsvollen Ergänzung in der Förderung psychischer Gesundheit.

Diese Effekte greifen auch im Bildungskontext: Lehrkräfte berichten, dass ihre Schüler:innen ausgeglichener, konzentrierter und sozialer agieren, sobald der Unterricht draußen am Acker stattfindet.

Verena Kathrein von der Volksschule Frastanz bringt es auf den Punkt:

„Wir haben hier ganz verschiedene Kinder mit unterschiedlicher sozialer Herkunft. Manche sind sehr gut gestellt, andere weniger. Nicht alle Kinder haben zu Hause einen Garten.“

Umso wichtiger, dass der Zugang zu Naturerfahrung nicht vom Elternhaus abhängt.

One Health beginnt mit der nächsten Karotte

Der Begriff „One Health“ beschreibt den ganzheitlichen Ansatz, dass die Gesundheit von Menschen, Tieren, Pflanzen und der Umwelt untrennbar miteinander verbunden ist. Erkrankungen oder Störungen in einem



© Nadine Stenzel

dieser Bereiche haben direkte oder indirekte Auswirkungen auf alle anderen. Beispielsweise zeigt sich ein klassischer One Health-Ansatz bei der Kontrolle der gesamten Lebensmittelkette: Wenn von der Ernte der Feldfrüchte über die Verarbeitung bis hin zur Distribution auf Hygiene und Sicherheit geachtet wird, schützt das nicht nur die menschliche Gesundheit – auch Tiere und Umwelt profitieren davon. Deshalb braucht es interdisziplinäre Lösungsansätze – in Bildung, Landwirtschaft, Ernährung, Umwelt und Gesundheit. Acker Österreich greift diesen Ansatz aktiv auf. In unseren Programmen erleben Kinder den Zusammenhang zwischen Bodenqualität, Gemüseanbau, saisonalem Essen und gesellschaftlicher Verantwortung hautnah. Der Acker wird dabei zum Lern- und Erfahrungsraum, in dem Umwelt- und Gesundheitsbildung zusammenwirken.

Die Wissenschaft hat festgestellt: Unser Bildungsprogramm wirkt!

[Unsere Wirkungsforschung](#) bestätigt es schon lange – nun ist es auch international wissenschaftlich anerkannt: Das Konzept unseres Bildungsprogramms GemüseAckerdemie wirkt: Der Forschungsbericht „[Global Tipping Points Report](#)“ hat uns ausdrücklich erwähnt.

Die Bildungsprogramme von Acker

In den Bildungsprogrammen für Kindergärten, Kitas und Schulen bauen Kinder gemeinsam mit Pädagog:innen ihr eigenes Gemüse an. Auf der eigenen Ackerfläche erleben die Kinder, woher das Essen auf ihren Tellern kommt und wie gut frisches Gemüse schmeckt. Die betreuenden Pädagog:innen unterstützt Acker mit einem einzigartigen Train-the-Trainer Ansatz mit vielfältigen Bildungs- und Begleitmaterialien, einer eigenen digitalen Lernplattform, Fortbildungen und tatkräftiger Unterstützung vor Ort.

Das Ziel: Eine junge Generation für gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit begeistern! Denn zwischen Jungpflanzen und Regenwürmern lernen Kindergartenkinder und Schüler:innen auch, wo Lebensmittel herkommen – und wachsen dabei selbst. Sie übernehmen Verantwortung, erleben Selbstwirksamkeit und entdecken Freude am Gemüseanbau.



Der umfassende Report nennt die GemüseAckerdemie als [positives Beispiel für gesellschaftlichen Wandel](#) – hin zu einer stärker pflanzenbasierten Ernährung.

Im „Global Tipping Points Report“ beleuchten mehr als 200 Forschende aus 26 Ländern positive und negative Kippunkte, die die Stabilität unseres Planeten und unserer Gesellschaft nachhaltig beeinflussen. Dabei sprechen sie dringend benötigte Veränderungen an und zeigen Optionen auf, wie die Politik Risiken und Chancen der Kippunkte besser steuern kann.

Erlebnis, Geschmack und Wertschätzung auch auf den Tisch

Diesen Bildungsansatz überträgt Acker Österreich mit seinen Innovationsvorhaben auch in andere Settings. So werden beim [AckerTeller](#) gemeinsam mit Gastronomiebetrieben gemeinsam nachhaltige, kindgerechte Speisen entwickelt, die gesunde Ernährung zur einfacheren Wahl machen – sowohl für die Gesundheit der Kinder als auch für die unseres Planeten.

Mit [Generation Acker](#) und [AnpAcker:innen](#) überträgt Acker Österreich den One-Health-Gedanken gezielt in jugendnahe Lebenswelten – nämlich Jugendzentren und Kinder – und Jugendhilfeorganisationen. Durch das Gärtnern sowie in Workshops und Dialogformaten beschäftigen sich junge Menschen mit den Zusammenhängen zwischen Umwelt, Ernährung und gesellschaftlicher Gesundheit. Dabei lernen sie, wie ihr Konsumverhalten ökologische Kreisläufe beeinflusst und wie soziale Gerechtigkeit und Ernährungssouveränität miteinander verknüpft sind. [Generation Acker](#) und [AnpAcker:innen](#) machen junge Menschen zu Multiplikator:innen für einen gesunden Planeten – und eine gesunde Gesellschaft.

Ein Bildungsacker für jedes Kind

Ob Schulhof, Kindergartenwiese oder Jugendzentrum – Acker Österreich verfolgt ein klares Ziel: Bis 2030 soll jedes Kind in Österreich die Chance haben, auf einem

Mehr Wertschätzung für Natur und Lebensmittel – dafür setzt sich Acker seit 2014 in Österreich, Deutschland und der Schweiz ein.

Mit seinen vielfach ausgezeichneten **Bildungsprogrammen GemüseAckerdemie** und **AckerRacker** etabliert Acker Österreich gemeinnützige GmbH den Gemüseacker als naturnahen Lernort dauerhaft und strukturell im Bildungsalltag an Schulen, Kindergärten und Kitas (seit 2025 auch im außerschulischen Bereich). Mehr als **310.000 Kinder** haben bereits in über **2.000 Lernorten** in Österreich, Deutschland, Liechtenstein und der Schweiz an den Bildungsprogrammen von Acker teilgenommen.



Lern-Acker zu gärtnern. Denn hier gedeiht weit mehr als nur Gemüse: Hier wachsen Zukunftskompetenzen, Selbstvertrauen, Respekt vor der Natur – und ein nachhaltiger Umgang mit unserer Gesundheit.

Literaturangaben

Acker Österreich (2024): Wirkungs- und Jahresbericht 2023. Österreich. Brunnenenthal: Acker Österreich

Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP). (2023). Depressionen nehmen zu und sind (immer noch) überwiegend weiblich! https://www.boep.or.at/aktuelles/detail?news_item_id=6516d8993c15c80ca6000of8

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). (2022). Österreichischer Gesundheitsbericht.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). (2024). Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie.

Felder-Puig, Rosemarie; Teutsch, Friedrich; Winkler, Roman: Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK, 2023.

Publikationen – Überblick zu Studien und Projekten. (n.d.). Green Care. Abgerufen am 16. Juli 2025, von <https://www.greencare.at/publikationen/>

Autor:in



Katharina Landl ist Ernährungswissenschaftlerin und bei Acker Österreich für Gesundheitsförderung sowie außerschulische Innovationsvorhaben zuständig.



© Acker e. V. / Katharina Kühnel



Die "Wald-EntdeckerInnen", Teil 3

Das Projekt "Wald-EntdeckerInnen" der Stadt Marburg (Hessen) denkt Lern- und Bildungsprozesse erweitert. In 3 Teile gegliedert bringen wir in den Ausgaben 1-3/25 die Erkenntnisse einer Begleitstudie zu den naturbezogenen Bildungsprozessen im Ganzttag.

In den Befragungen der Fachkräfte (Lehrkräfte und pädagogische Begleitung des Ganztagsangebotes) der drei beteiligten Grundschulen wird sehr deutlich, dass gerade das soziale Lernen bei den WaldentdeckerInnen sehr gefördert wird. Dies kann insbesondere auch zur Klassenfindung im ersten Schuljahr oder gegebenenfalls für klassenübergreifende Freundschaften bei gemeinsamer WaldentdeckerInnen-Zeit genutzt werden. Die Bildung von vielen interessengesteuerten Kleingruppen in der Freispielphase bietet hier immer wieder die Chance zur sozialen Integration auch von sonst nicht so beliebten Kindern. Selbstverständlich gibt es auch in der Waldzeit immer noch Streitigkeiten, aber es wird übergreifend davon berichtet, dass eine positive Entwicklung im Naturraum zu beobachten ist, die Kinder sich im Laufe des Jahres selbstverständlicher an die Regeln halten und freundlicher im Umgang miteinander sind. Sie helfen sich mehr (z.B. Baumstumpf hochklettern), nehmen mehr Rücksicht aufeinander, geben sich vermehrt Tipps, treffen mehr Absprachen und sind geduldiger, wenn sie auf andere warten müssen.

Bei der Frage, wie sich die Kinder bei den WaldentdeckerInnen Wissen aneignen bzw. wie sich die Persönlichkeit entwickelt, lassen sich wiederum einige

Unterschiede ausmachen. Nimmt man zuerst die Wissensaneignung in den Blick, zeigen sich vier verschiedene Formen, die *Wissensvermittlung*, das *Impulse geben*, das *gemeinsame Lernen* und das *selbstgesteuerte Lernen*. Dabei nimmt die Lenkung der pädagogischen Fachkräfte sukzessive ab. Die Wissensbildung findet handlungs- und situationsorientiert statt und wird durch den Transfer vom Wald in den Klassenraum und umgekehrt inspiriert. Bei der *Wissensvermittlung* steht noch die päd. Fachkraft mit ihrem Expert:innenwissen im Mittelpunkt. Wertvolles Naturwissen wird hier deduktiv an die Kinder weitergegeben, was maßgeblich vom Naturwissen der Fachkraft abhängt. Eine etwas weniger gelenkte Form der Wissenbildung findet bei den WaldentdeckerInnen dadurch statt, dass sie induktive *Impulse geben*. Dies können gezielte Beobachtungsimpulse sein, z.B. zu den Veränderungen der Pflanzen im Jahresverlauf, zu Tierspuren o.ä., es können aber auch Impulse aus der Situation heraus entstehen, die sich aus den spontanen Fragen der päd. Fachkräfte ergeben, z.B. wie tief die Feuchtigkeit nach einem Regenschauer in den Boden sinkt. Ergänzend gibt es auch geplante Impulse, wie z.B. Tiere im Wald, Schnitzen, Seilbrücken, Murmelbahn, Zwergenhäuser oder Zirkus im Wald etc. Bei der Ko-Konstruktion als



Abb. 7: Bildung im Naturraum bei den WaldentdeckerInnen als Kontinuum zwischen Wissensaneignung und Persönlichkeitsentwicklung

pädagogischer Ansatz geht es darum, dass *gemeinsames Lernen* durch Zusammenarbeit stattfindet, also die Wissensbildung von Fachkräften und Kindern gemeinsam ko-konstruiert wird. Der Schlüssel dieses Ansatzes ist das gemeinsame Erschließen von Fragestellungen im Austausch und mit unterschiedlichen Methoden, ohne das Ergebnis schon vorher zu kennen:

„Wir gucken uns oft manchmal auch noch was an oder fragen erst noch mal alle was. „Was meint ihr?“ „Wie kann das denn sein?“ Also es gibt schon auch Forscheraufträge und meistens haben wir immer ein, zwei Kinder, die das sowieso schon wissen und gut erklären können und das ist dann immer ganz nett. Also es ist nicht immer so, dass wir das erklären müssen und manchmal sagen wir dann auch naja, das wissen wir jetzt auch nicht, wenn irgendwelche komplizierten Fragen sind, lasst uns doch mal nochmal gemeinsam nachgucken.“

Beim *selbstgesteuerten Lernen* ist die Lenkung der pädagogischen Fachkräfte am geringsten. Die Wissensbildung erfolgt vom Kind aus nach Impulsen und Interessen der Schüler:innen. Hier versteht sich die pädagogische Fachkraft in der Rolle als Lernbegleiter:in, d.h. es wird unterstützt, dass sich die Lernziele und die Fragestellungen aus dem Kind heraus entwickeln. Im Austausch der Wissensbildung zwischen Wald und Klassenraum wird von Impulsen in beide Richtungen berichtet. Es werden unterschiedliche Forschungsfragen und Forschungsaufträge mit den Kindern im Wald gefunden und entwickelt, die dann im Klassenraum mit Hilfe von Unterrichtsmaterial, Büchern, Internet etc. nachbereitet werden. Es kann sich aber auch ergeben,

dass es Impulse im Wald gibt, die auch andere Wissensbereiche, wie z.B. die Schriftsprache inspirieren:

„Aber dann hatten wir mal, als wir so Waldgeister gebaut haben, habe ich gedacht „ach, wir könnten sie ja mal malen“. Wir hatten Stifte und Papier mit im Wald und dann haben viele Kinder angefangen, Geschichten aufzuschreiben.“

Umgekehrt gab es auch ein schönes Beispiel, wo der Themenbereich Sprache, in Form der Vermittlung von Wortarten, mit einer Wichtelgeschichte im Klassenraum eingeführt wurde und das Thema Wichtelhäuser-Bauen von den Kindern in die WaldentdeckerInnen-Zeit übernommen wurde. In anderer Form geschah dies auch mit dem Rechnen:

„Als wir die Mal-Folgen angefangen haben, haben die Kinder sich gegenseitig, also einige, gegenseitig mit Bucheckern Malaufgaben gelegt, also haben dann rein gelegt und gesagt „Welche Malaufgabe steckt dahinter?“. Also, dass sie auch den Matheunterricht reingenommen haben ...“

Die potenziellen, vielfältigen positiven Effekte von Naturaufenthalt auf die Entwicklung von Kindern in den Bereichen Körper und Bewegung, Psyche und Emotionen, Spielverhalten und Kreativität, Sozialverhalten und Empathie sowie Kognition und Konzentration werden durch viele Studien belegt und sind hinreichend nachgewiesen (vgl. Späker 2020). Im Rahmen der WaldentdeckerInnen-Zeit wird diese umfassende Förderung der Persönlichkeit der Kinder auf verschiedenen Ebenen auch im Freispiel gefördert, da die WaldentdeckerInnen-Zeit von den päd. Fachkräften

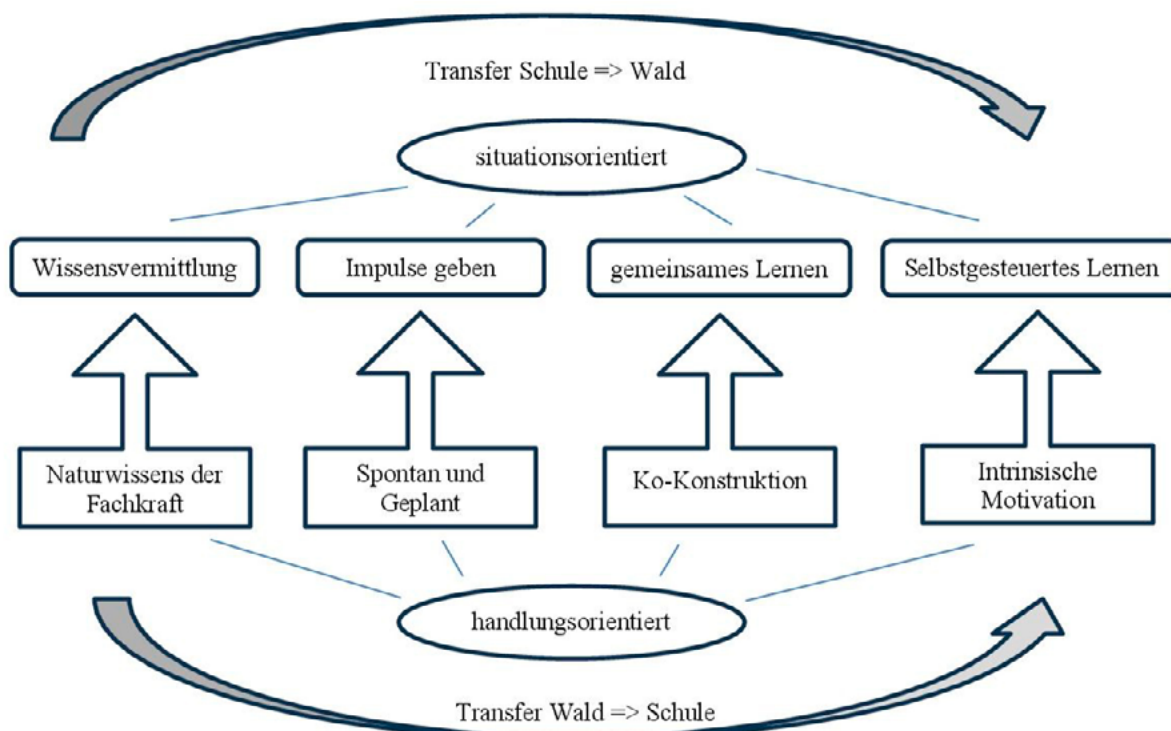


Abb. 8: Von der Vermittlung zum selbstgesteuerten Erforschen von Naturphänomenen bei den WaldentdeckerInnen

z.T. auch als Gegengewicht zu einem ansonsten sehr verplanten Schulalltag gesehen wird. Dabei wird davon ausgegangen, dass eine individuelle Förderung im Wald auch stattfinden kann, wenn jedes Kind dem nachgehen kann, worauf es Lust hat, mit intrinsischer Lernmotivation. Dafür braucht das Kind Zeit und Raum, sich persönlich entfalten zu können und Erfahrungen im eigenen Tempo zu sammeln. Die Kinder dürfen alles ausprobieren, was sie sich zutrauen, im Rahmen dessen, was sicherheitstechnisch verantwortbar ist. Hier werden insbesondere auch Wagnissituationen im Freiraum des Erprobens, als Entwicklungschance für Risikokompetenz, Selbsteinschätzung, Selbstvertrauen und Geschicklichkeit betrachtet, wie z.B. beim Klettern:

„Na ja, wenn ich merke, sie, sie trauen sich vielleicht irgendwas nicht. Und wo ich weiß, sie können das eigentlich- kann ich versuchen, noch ein bisschen mehr rauszukitzeln, dass sie vielleicht auch noch den einen Ast höher geht. Also nicht zwingen. (lacht) „Aber ich weiß, das ist jetzt gut, wenn du das machst.“ Und irgendwie versuche ich das dann hinzukriegen, dass sie dann vielleicht doch noch ein Ast höher klettert.“

Eine Erfahrung im Laufe des Jahres war, dass es gar nicht so viele Impulse seitens der Erwachsenen braucht. Die Spielthemen, welche die Kinder in der Freispielphase selbst gewählt haben, waren sehr vielfältig und lassen sich in Experimentier- und Bewegungsspiele, Bau- und Konstruktionsspiele sowie Rollen- und Fantasiespiele unterscheiden. Das Freispiel wird hier verstanden als freiwillige Handlung oder Beschäftigung, die innerhalb gewisser festgesetzter Grenzen verrichtet wird, das Ziel in sich selbst trägt und begleitet wird von einem Gefühl der Spannung und Freude sowie einem Bewusstsein des Andersseins als das gewöhnliche Leben. Das Spiel ist fundamental für Kinder und bedeutsam für psychologisch grundlegende, die individuelle Persönlichkeitsentwicklung fördernde Vorgänge des psychischen Geschehens. Diese Vorgänge haben eine unmittelbare Relevanz für ein positives Selbsterleben und damit für erfolgreiches Handeln. Die Kinder erhalten die Möglichkeit über einen Tätigkeitsbereich zu verfügen, dessen Motivation nicht die Anpassung an die Erfordernisse der Welt (Aufgaben, Termine, Leistung etc.), sondern im Gegenteil die Anpassung der Wirklichkeit an die Welt des Kindes im Spiel ist, ohne Zwang, Leistungsdruck oder Bewertung. Dabei ist das Spiel kein bildungsfreier Raum, sondern im Gegenteil lernen die Kinder gerade im Spiel vielfältige bedeutende Dinge, wie z.B. Geduld, Ausdauer, an etwas dranzubleiben oder Sozialerfahrungen in der Gruppe, wie in diesem Beispiel:

„... erst sitzen zwei auf den Haufen und machen Matschkugeln und erst neulich saßen dann auf einmal 15 Kinder und haben auf dem Matschhaufen gegessen und ich habe auf die Uhr geguckt. Eine 3/4 Stunde haben die da mit Matschkugeln- sich die Matschkugeln geformt und haben sich dabei total nett unterhalten. 15 Kindern aus zwei verschiedenen Klassen, Jungs und Mädchen- also das finde ich dann super faszinierend, dass das klappt, wenn die hier (auf dem Schulgelände, Anm. des Verf.) sich vielleicht nur in der Wolle haben und vielleicht gar nicht miteinander sprechen würden manche.“

Die pädagogischen Fachkräfte berichten von einem entspannten und ruhigeren Feld im Naturraum Wald, indem die Kinder friedlicher miteinander umgehen, u.a. weil er als sehr ruhiger Lernort beschrieben wird, in dem sich jedes Kind den eigenen Platz suchen und sich auch mal zurückziehen kann. Dies führt mitunter auch zu einer Entspannung der pädagogischen Fachkräfte, die weniger reglementieren müssen. Der Naturraum bietet dabei neue, wandelnde, spannende, nicht-alltägliche, vielleicht auch spannungsgeladene und zugleich vertraute, verlässliche, beschützende, zweckungebundene und freie Erlebnisqualitäten, welche – wenn sie in einem individuell optimalen Spannungsverhältnis stehen – einen hohen Aufforderungscharakter besitzen.

Nach den Kindern befragt, die von der WaldentdeckerInnen-Zeit besonders profitierten, berichten die pädagogischen Fachkräfte, dass insbesondere die schulisch-leistungsschwächeren, die vorsichtigen und zurückhaltenden, die motorisch ungeschickteren und unruhigeren Kinder, die Kinder mit wenig Handlungsplanung wie auch Kinder mit Migrationshintergrund ihren Nutzen ziehen.

„Also auch, dass jeder mal seine Stärken anders nochmal zeigen kann. „Ich bin vielleicht nicht der supergute Schüler, aber ich bin vielleicht super gut, in dem ich tolle Sachen bauen kann oder ich kann toll schnitzen oder ich kann vielleicht auch Bäume erkennen, was keiner glaubt von mir.“ Also ich glaube diese Sachen, also dass sie sich unterschiedlich anders nochmal wahrnehmen und nicht nur in der Schule dieses leistungsorientierte, sondern da nochmal ein ganz anderer Bereich abgedeckt wird. Und das finde ich eigentlich auch ganz wichtig, dass die Kinder sich anders- ganzheitlich ist vielleicht ein ganz großes Wort, aber sie nehmen sich anders wahr.“

Die andere, offenere Struktur bei den WaldentdeckerInnen im Vergleich zur normalen Schulzeit ermöglicht es den Kindern, sich anders zu präsentieren. Die Kinder nehmen sich also untereinander nochmal anders wahr, was einem sozialen Schubladen-Denken entgegenwirkt. Die Zeit im Wald bietet hier insbesondere dadurch ein erweitertes Feld für die Kinder, sich nochmal anders zu zeigen.

Zusammenfassend lässt sich also festhalten, dass neben der Wissensaneignung auch die Persönlichkeitsbildung ein wichtiger Teil der WaldentdeckerInnen ist, der durch die päd. Fachkräfte dadurch unterstützt werden kann, indem sie den Kindern Freiräume lassen, ihnen Spielräume eröffnen und den Naturraum als Ko-Pädagogin nutzen.

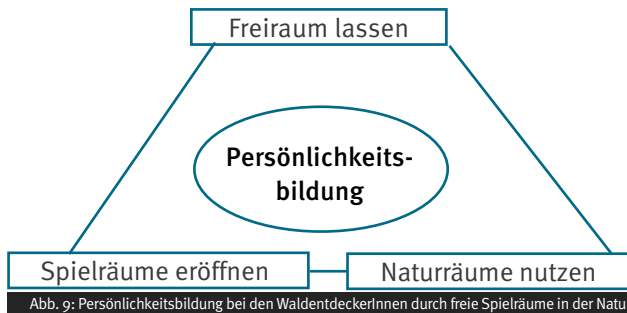


Abb. 9: Persönlichkeitsbildung bei den WaldentdeckerInnen durch freie Spielräume in der Natur

Zum Abschluss eine Zusammenfassung, der von den pädagogischen Fachkräften genannten Herausforderungen und Gelingensbedingungen der WaldentdeckerInnen-Zeit:

Herausforderungen	Gelingensbedingungen
<p>Sicherheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit walddtypischen Gefahren und Wetterlagen • Offenes Waldgelände überblicken • Sorge um Aufsichtspflichtverletzung <p>Demotivation Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anfängliche Orientierungs- und Ideenlosigkeit • Kälte und Nässe • Sorge vor Schmutz und Ekel • Lange Wegstrecken <p>Selbstbestimmung pädagogische Fachkraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahl des Ausmaßes und des Umfangs • Persönliche Abneigung gegen Naturaufenthalte • Kaltes und nasses Wetter <p>Organisatorisches</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planungszeit Fachkräfte • Wetterangepasste Kleidung der Kinder • Toilettengänge • Mittagessen • Naturschutz vs. Naturnutzung <p>Verlorene Schulzeit?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfüllung des Lehrplans • Fächerkompatibilität • Betonung nicht-fachlicher Bildung im Wald (Kompetenzerwerb) als Aufgabe der Schule <p>Elterneinbezug</p> <ul style="list-style-type: none"> • Befangenheit und Ängste Wald und Natur • Toleranz gegenüber dreckiger Kleidung • Waldzeit als verlorene Lernzeit • Erwerb des gelernten Wissens und Förderung von Persönlichkeitskompetenzen im Wald verdeutlichen 	<p>Motivation Fachkraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinder können anders wahrgenommen werden als im Unterricht • Didaktisch gewinnbringende Möglichkeit des gemeinsamen, handlungs- und situationsorientierten Lernens • Mehr Freiheit im Ablauf und bei den Inhalten • Erfahrungsraum Wald erschließen • Genießen der Ruhe im Wald, warme und sonnige Tage <p>Naturzugang der pädagogischen Fachkräfte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigene gute, unbeaufsichtigte und unangeleitete Kindheitserfahrungen in der Natur => Wunsch des Weitergebens • Gute Erfahrungen bei Projektwochen oder Waldtagen, Weiterbildungen zur Wald- oder Umweltpädagogik • Natur als eigene Ressource (z.B. Gartenarbeit, Wandern etc.) • Veränderung des eigenen Naturbezugs durch die WaldentdeckerInnen <p>Abwechslung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neue Impulse und Abwechslung für die Kinder • Abwechslung zum Unterricht im Klassenzimmer • Abwechslung im Materialeinsatz <p>Praktische Tipps Umsetzung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garderobe für Waldsachen in der Schule • Feste Versammlungspunkte (Stimme schonen) • Eingewöhnung und Vorlauf für Regeln und Abläufe • An Wegstrecken gewöhnen <p>Motivation Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Risky Play“, z.B. Schnitzen, Feuer etc. • Stärken zeigen, die im Schulalltag nicht sichtbar werden • Gegenseitige Motivation und Gruppendynamik unter den Kindern • Selbstbestimmte Wahl der Aktivitäten • Ab der ersten Klasse in den Wald als selbstverständliche Routine

Tab. 2: Herausforderungen und Gelingensbedingungen für die pädagogischen Fachkräfte bei den WaldentdeckerInnen

Literaturhinweise

Späker, T. (2020). Natur – Entwicklung und Gesundheit. Handbuch für Naturerfahrungen in pädagogischen und therapeutischen Handlungsfeldern. 2. Aufl. Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler.

Autor:in



Dr. phil. Thorsten Späker ist Motologe, Wildnislehrer und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaft und Motologie der Universität Marburg. Einer seiner Arbeits- und Forschungsschwerpunkte liegt in der Bedeutung von Naturerfahrungen für die menschliche Entwicklung und Gesundheit. spaekert@staff.uni-marburg.de



Selbstfürsorge – Überlebensstrategie

Zwei Frauen, zwei Perspektiven, ein gemeinsames Anliegen: Elli Kutscha und Kathrin Rothenberg-Elder sprechen über ihr Buchprojekt zur Selbstfürsorge im Ehrenamt – und darüber, warum Held:innen besonders gut auf sich selbst achten sollten.

Die eigene psychische Gesundheit wird im Aktivismus oft hintangestellt, obwohl Selbstfürsorge für ein langwährendes ehrenamtliches Engagement grundlegend ist. Doch wie schafft man es, sich etwas Gutes zu tun?

Green Care: Gerne ein paar Worte zu Ihnen persönlich:

Elli Kutscha: Ich bin Elli Kutscha aus Leipzig, Bachelor-Psychologin, Physiotherapeutin und Trainerin für die Bereiche Body & Mind Training und ressourcenorientiertes Selbstmanagement. Seit 2017 arbeite ich freiberuflich und aktuell studiere ich noch berufsbegeleitend im Master Psychologie mit den Schwerpunkten Klinische Psychologie und Empowerment. Ich bin schon seit meiner Jugend ehrenamtlich aktiv, früher in diversen Sportvereinen und seit 2020 in der Klima- und Umweltschutzbewegung.

Kathrin Rothenberg-Elder: Heute lebe ich als Professorin für Psychologie mit Schwerpunkt Empowerment und als Künstlerin in Köln. Umweltengagement war mir schon als Kind ein Anliegen. Ich bin Entwicklungshelferkind. Ich habe ein paar Jahre in Niger und in Algerien als Kind gelebt und lebe auch heute in einem sehr internationalen und auch interreligiösen Kontext.

GREEN CARE: Worum geht es in dem Buch – kurz zusammengefasst?

Elli Kutscha: Der Ausgangspunkt ist: Menschen engagieren sich und brennen aus verschiedenen Gründen in ihrem Engagement aus. Wir begeben uns mit unserem Buch auf die individuelle Ebene und werfen einen Blick darauf, was jede Person für sich selbst tun kann, um langfristig ehrenamtlich aktiv bleiben zu können. Einen Schlüssel dafür sehen wir in organisierter empowernder Selbstfürsorge. Und wie das mit vielen Dingen so ist – darüber lesen ist zwar hilfreich, um die Zu-

sammenhänge verstehen zu können, es selbst zu tun, ist aber noch besser! Deswegen ist das Buch in erster Linie ein Praxisleitfaden, in dem wir Selbstfürsorge-Übungen vermitteln wollen, mit deren Hilfe das eigene Engagement reflektiert und Ressourcen auf verschiedenen Ebenen gestärkt werden können. Eine Anleitung zur Selbsthilfe sozusagen.

Kathrin Rothenberg-Elder: Das Buch beschreibt Übungen, die evidenzbasiert sind, die mehrfach von Kolleg:innen abgeprüft worden sind. Es sind wirksame Übungen zur eigenen Selbstfürsorge, die immer drei Arten beinhalten – Trainings für den Körper, das Psychische, und das lebensweltliche ‚drumherum‘, und aus drei Schritten bestehen: Erst sollte man sich ein bisschen anwärmen, wie bei jedem Sporttraining. Dann macht man das Training und dann hat man so ein Warm-Out. Solche Sessions sollte man in den eigenen Alltag integrieren. Jeden Tag, wie Zähne putzen, sollte man nachfragen, wie es einem selber geht. Und als große Übungssequenz empfehlen wir – und praktizieren selbst – alle drei Monate.

GREEN CARE: Was bedeutet „Selbstfürsorge“?

Elli Kutscha: Für mich bedeutet Selbstfürsorge in erster Linie, sich um sich selbst zu kümmern. Das geht bei den Basics los: Essen, Trinken, Schlafen, Toilette. Das klingt jetzt vielleicht total banal, wer aber schonmal den ganzen Tag auf einer Demo oder bei einem ehrenamtlichen Einsatz auf einer Veranstaltung war, weiß vielleicht, dass das oftmals gar nicht so selbstverständlich ist, wie es sein sollte. Wenn wir dann einen Schritt weiter gehen, geht es in meinen Augen bei Selbstfürsorge im Kern darum, immer wieder dafür zu sorgen, dass die Anforderungen, die ich bewältigen muss und die Ressourcen, die ich zur Verfügung habe, ausgeglichen sind und dass ich mir immer wieder Zeit dafür nehme, um mich aufzutanken und für Ausgleich zu sorgen, um bei Kräften zu bleiben. Das gilt natürlich nicht nur fürs Eh-

renamt, sondern generell. Selbstfürsorge ist dabei in meinen Augen weder Wellness noch Luxus, es ist mehr eine innere Haltung, eine Lebenseinstellung, wenn Sie so wollen.

Kathrin Rothenberg-Elder: Wir sagen immer, Selbstfürsorge ist eine Haltung und eine Handlung. Als Haltung bedeutet sie, ich bin es mir wert, es ist wichtig, dass ich das tue. Und als Handlung, ich mach das wirklich konkret und ich weiß, wie ich funktioniere und was ich brauche: Es gibt ein paar Sachen, die jeder und jede von uns braucht. Körperlich basale Dinge wie Wasser trinken und genug zu schlafen. Es ist aber auch wichtig zu wissen, was ich sozial brauche und zu sehen, wie es mir mit meinen Gedanken und Gefühlen geht. Das ist relevant für die Selbstfürsorge. Um das zu erkennen, ist Struktur wichtig und man muss sich bewusst Zeit dafür nehmen. Das passiert nicht einfach nur so.

Die Übungen in dem Buch kann man sowohl alleine als auch zu zweit oder in einer Gruppe machen. Wobei ich denke, dass die Gruppe immer besser ist, als alleine damit anzufangen. Man kann sich persönlich treffen oder online, das funktioniert auch sehr gut, ist meine Erfahrung.

GREEN CARE: Warum und wie ist dieses Buch entstanden?

Elli Kutscha: Ich sage immer „Irgendwie ist das einfach alles passiert“ :-). Es war so, dass ich an der Hochschule angefangen habe zu studieren, an der Kathrin als Professorin arbeitet. Wir hatten keine gemeinsamen Lehrveranstaltungen, haben uns aber bei einer Einführungs- und Vernetzungsveranstaltung der Hochschule kennengelernt. Wir haben festgestellt, dass wir beide in der Klimabewegung aktiv sind und sind darüber in Kontakt und in den Austausch gekommen. Wir haben relativ schnell bemerkt, dass wir in Leipzig und in Köln in unterschiedlichen Gruppen immer wieder denselben Herausforderungen begegnen und dass Leute in unserem engeren und weiteren Umfeld reihenweise ihre Ehrenämter beendet haben, weil sie am Ende ihrer Kräfte waren. Zu dem Zeitpunkt gab es noch so gut wie keine Angebote für ehrenamtlich Engagierte, in denen es um Auftanken, Stressmanagement und Selbstfürsorge ging. Glücklicherweise hat sich das inzwischen sehr zum Positiven verändert.

Kathrin Rothenberg-Elder: In gemeinsamen Unterhaltungen stellten wir fest, dass viele Engagierte in unserem Umfeld erschöpft waren und ihre Ehrenämter aufgaben. Es fehlt an Angeboten zur Selbstfürsorge. Aus dem Austausch entstand das EFA-Projekt („Empowerment für Aktivist:innen“) – eine kleine Gruppe mit regelmäßigen Treffen zur Selbstfürsorge. Elli schlug dann vor, die Übungen als Leitfaden aufzuschreiben und ich brachte die Idee ein, das Ganze zu veröffentlichen. Das Ergebnis ist deshalb so gelungen, weil wir verschiede-

ne Perspektiven einbringen – Elli aus der Körperarbeit und ich aus der Psychologie, der Ethik und der interreligiösen Praxis. Die Zusammenarbeit war so eng, dass ich rückblickend gar nicht mehr sagen kann, wer was geschrieben hat – das finde ich total klasse (lacht).

GREEN CARE: Was wollen Sie den Leser:innen mit dem Buch sagen?

Elli Kutscha: Ehrenamt ist notwendig und wirklich toll, es kann erfüllen und unheimlich viel Sinn, Selbstwirksamkeitserleben, Freude und Kraft spenden. Es kann aber auch zur Belastung werden, wenn zu viel Last auf zu wenige Schultern verteilt wird. Deswegen schaut, dass ihr bei Kräften bleibt, um langfristig mit Freude aktiv sein zu können. Sucht euch dafür am besten Verbündete, denn zusammen ist es leichter als allein.

Kathrin Rothenberg-Elder: Leute, die sich (ehrenamtlich) engagieren, sind Held:innen – und gerade Held:innen müssen auf sich aufpassen. Ihr seid eure primäre Ressource. Pflegt euch. Selbstfürsorge ist nicht nur legitim, sondern notwendig, um langfristig engagiert und wirksam bleiben zu können.

GREEN CARE: Was können Personen, die ein Green Care Angebot starten wollen, hinsichtlich Selbstfürsorge aus Ihrem Buch lernen?

Elli Kutscha: Unser System hierzulande beruht aktuell auf der Annahme, dass auf der Welt unbegrenzt viele Ressourcen zur Verfügung stehen, und damit meine ich nicht nur Arbeitskraft, sondern auch sowas wie Rohstoffe, Wasser, etc... Wenn wir selbst ein Projekt starten, haben wir von Anfang an die Möglichkeit, diese Grundannahme nicht zu übernehmen, sondern andere, nachhaltigere Formen des Zusammenarbeitens zu finden. Schaut, dass ihr etwas macht, was euch Freude macht. Jede Person hat andere Stärken und Bedürfnisse und das ist auch gut so! Schaut, wie ihr euch mit euren Stärken und auch mit euren Privilegien einbringen könnt, es gibt immer dazu passende Aufgabenbereiche.

Kathrin Rothenberg-Elder: Also einerseits denke ich, man sollte etwas machen, was man gern macht. Ich habe hier eine Arbeitsgemeinschaft für nachhaltige Karnevalszüge aufgebaut. Und wir haben zwei Jahre gebraucht, um die Mannschaft zusammenzukriegen. Das ist ziemlich lang, finde ich ehrlich gesagt. Aber Karneval macht uns allen Spaß.

GREEN CARE: Und worauf können diejenigen achten, die schon lange in dem Bereich arbeiten?

Elli Kutscha: Je nachdem, wie lange man schon dabei ist: Die Zeiten, in denen sich Leute bis zum Burnout (ehrenamtlich) in Vereinen und Organisationen enga-

gieren, sind (hoffentlich) vorbei. Das hat nichts damit zu tun, dass besonders junge Erwachsene heutzutage nicht mehr so belastbar sind, sondern damit, dass heutzutage mehr Gesundheitsbewusstsein herrscht. Das ist in meinen Augen eine sehr positive Entwicklung. Eins meiner größten Learnings in den letzten 10 Jahren war „Jede:r ist ersetzbar“. Ich habe lange die Arroganz besessen, zu glauben, dass das nicht stimmt. Aber wenn man sich erstmal überwindet und sagt: „Ich schaffe es nicht, diese Aufgabe auch noch zu übernehmen“, dann findet sich plötzlich doch eine Lösung. Alles zu seiner Zeit.

Kathrin Rothenberg-Elder: Uns allen geht es immer mal irgendwie ein bisschen schlecht. Und insofern denke ich, dass Selbstfürsorge obligatorisch ist. Ich tue mir auch ein Pflaster drauf, wenn ich mich geschnitten habe. Und ich sollte dafür sorgen, dass ich mir, wenn mich irgendwas traurig macht, auch bewusst etwas Gutes tue.

GREEN CARE: Gibt es das so genannte „Helfersyndrom“? Falls ja, wie gehe ich damit um hinsichtlich Selbstfürsorge?

Elli Kutscha: Also, das „Helfersyndrom“ ist jetzt keine medizinische Diagnose oder so etwas. Es ist ein umgangssprachlicher Ausdruck für eine Persönlichkeitsakzentuierung. Um damit umgehen zu können, würde ich erstmal schauen, ob ich darunter leide. Und dann, was dahintersteckt. Meistens sind Menschen, die sich übermäßig für andere aufopfern, nicht so altruistisch, wie sie gut und gern wirken, sondern sie drängen sich anderen eher subtil auf, um eigene Bedürfnisse befriedigen zu können, z.B. ihr Selbstwertgefühl zu erhalten, sich von eigenen Problemen abzulenken, oder Macht auszuüben. Aber wie mit den meisten Dingen im Leben, gilt es auch hier in meinen Augen, eine gute Balance zu finden. Ehrliche Selbstreflexion und Kommunikation können da sicher helfen.

Kathrin Rothenberg-Elder: Diese Menschen arbeiten eigentlich nicht ehrenamtlich. Sie halten nur die Hand irgendwo anders auf, etwa bei Lob, Bewunderung und Anerkennung. Solche Leute sind auch meistens relativ schwer zu kritisieren, deshalb kann es schwierig sein, mit ihnen zusammenzuarbeiten.

GREEN CARE: Was machen Sie selbst für sich persönlich als Selbstfürsorge?

Elli Kutscha: Psychotherapie (lacht)! Und Sport – jede Woche! Und viele Kleinigkeiten: Ich habe zum Beispiel ein Glücksmomente-Schwein – ein kleines Sparschwein, in welches ich jede Woche einen Zettel stecke, auf dem mein größtes Glücksmoment der Woche festgehalten ist. Wenn das Jahr vorbei ist, wird das Schwein geleert und ich kann mich noch einmal über

die schönsten Momente des Jahres freuen. Außerdem sind Musik, gutes Essen und Momente in der Natur große Ressourcen für mich.

Kathrin Rothenberg-Elder: Also eine der Übungen, die ich sehr schätze, ist die Sorgenzeit. Also ich mache das auch, dass ich Sorgen parke.

GREEN CARE: Gibt es noch etwas, worüber wir noch nicht gesprochen haben, was Ihnen aber dennoch auf der Zunge brennt...?

Kathrin Rothenberg-Elder: Interessent:innen melden sich gern bei uns, unsere Kontaktdaten findet man leicht auf unseren Homepages. Die Leute sollen wirklich nicht zögern, uns anzuschreiben oder anzusprechen.

Infokasten

Prof. (FH), Dr. Dipl.-Psych. Kathrin Rothenberg-Elder ist in Niger, Algerien und Deutschland aufgewachsen und lebt in Köln, lehrt als Professorin für Psychologie an der FH Diploma, arbeitet aber auch als Künstlerin und engagiert sich zivilgesellschaftlich etwa bei den Scientists For Future

Kontakt: ro-elder@gmx.de, rothenbergelder.de

Elli Kutscha ist Physiotherapeutin und studiert berufsbegleitend M.Sc. Psychologie mit Schwerpunkt Klinische Psychologie und Empowerment Sie ist Trainerin für Body & Mind Formate und ressourcenorientiertes Selbstmanagement.

Kontakt: kontakt@ellikutscha.de

Zum Buch

Herausgeber:

Psychosozial-Verlag

Titel: Empowerment für Aktivist*innen: Ein Leitfaden zur Selbstfürsorge im Ehrenamt

Jahr: 2024

Verlag: Metropolis

Seiten: 141

ISBN 978-3837933543



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 Chefredakteurin der Zeitschrift GREEN CARE.



Green Care schafft Perspektiven

Wenn auf einem Bauernhof Jungpflanzen aufgezogen, Kräuter geerntet oder Brot gebacken wird, entstehen nicht nur wertvolle Lebensmittel, sondern auch Perspektiven für Menschen mit Behinderung, die im Rahmen ihrer Mitarbeit am Hof sinnstiftende Aufgaben übernehmen.

Die UN-Behindertenrechtskonvention, die von [Österreich 2008 ratifiziert wurde](#), formuliert ein klares Ziel: Menschen mit Behinderung sollen gleichberechtigten Zugang zu Arbeit und Beschäftigung erhalten – möglichst wohnortnah und im sozialen Umfeld ihrer Wahl. Arbeit wird dabei nicht nur als wirtschaftliche Leistung verstanden, sondern als zentraler Bestandteil eines selbstbestimmten Lebens.

Die Praxis zeigt jedoch: Der Zugang zum allgemeinen Arbeitsmarkt ist für viele Menschen mit Behinderung stark eingeschränkt – besonders für Personen mit intellektuellen Beeinträchtigungen. Beschäftigung findet häufig im sogenannten erweiterten Arbeitsmarkt statt, etwa in Tagesstrukturen oder Werkstätten, die zwar wichtige Entwicklungsmöglichkeiten bieten, aber meist nicht auf regulären Dienstverhältnissen beruhen.

Green Care-Angebote auf landwirtschaftlichen Betrieben bewegen sich ebenfalls in diesem Bereich, zeichnen sich jedoch durch ihre besondere Nähe zum realen Arbeitsleben aus. Die Tätigkeiten – etwa in der Tierpflege, im Gartenbau oder bei der Verarbeitung und Vermarktung von Produkten – sind notwendig, verantwortungsvoll und eng mit dem bäuerlichen Alltag verbunden. Realisiert werden diese Angebote meist in Kooperationen zwischen bäuerlichen Familienbetrieben und Sozialträgern oder auf landwirtschaftlichen Betrieben, die direkt von Sozialträgern geführt werden. Die Beteiligten erleben, dass ihre Arbeit gebraucht wird und stehen im Austausch mit bäuerlichen Familien, Kolleg:innen und Kund:innen. So entsteht ein offenes, praxisnahes Umfeld, das Inklusion konkret erlebbar macht.

Vier Beispiele aus der Praxis

[Bio-Bauernhof Labuch der Chance B Gruppe](#) (Steiermark): Seit 1998 bewirtschaftet die Chance B Gruppe bei Gleisdorf einen Biohof, auf dem Menschen mit Behinderung in der Jungpflanzenaufzucht, im Gemüse- und Kräuteraanbau sowie in der hofeigenen Biobäckerei

tätig sind. Vom Aussäen über die Pflege bis zur Verarbeitung sind sie in alle Arbeitsschritte eingebunden. Aus der Ernte entstehen Produkte wie Fruchtaufstriche, Kräutersalze und Eingemachtes. Gemeinsam mit Jungpflanzen und Backwaren werden diese auf Märkten, in Gemeinden, Schulen, Büros und Einrichtungen der Chance B verkauft – und einmal jährlich beim großen Pflanzenmarkt am Hof.



Bauernhof-Gärtnerei © Chance B

[Caritas-Bauernhof Unternalb](#) (Niederösterreich): Am integrativen Bio-Bauernhof Unternalb übernehmen Menschen mit Behinderungen vielfältige Aufgaben in Landwirtschaft, Gärtnerei, Küche, Instandhaltung und Tierhaltung. Neben drei Wohngruppen am Hof bietet die Tagesstruktur sinnstiftende Arbeit in einer naturnahen Umgebung mit Wiesen, Tieren und Gemeinschaft. Seit Kurzem gibt es auch eine Senior:innen-Werkstatt – ein spezifisches Angebot für ältere Menschen mit Behinderung. Achtsame Begegnungen mit Eseln, Schafen und Ziegen fördern soziale Kompetenzen und stärken das Selbstvertrauen. Im Selbstbedienungsstand und in lokalen Geschäften werden Obst, Marmelade, Eier, Gemüse und Honig verkauft. Ein besonderes Highlight ist die Frühstückspension OBENauf, die von den Mitarbeitenden betrieben wird und Gästen Einblicke ins Leben am Hof ermöglicht.



Bauernhof Untermalb © Karl Bauer



Lillis Marillengarten © Harald Achleitner

[Dorfgemeinschaften Wienerwald – Bio-Bauernhof Passet](#) (Niederösterreich): 15 Kilometer von Wien entfernt betreibt die Familie Passet im Biosphärenpark Wienerwald einen biologisch geführten Bauernhof. Seit 2022 kooperiert sie mit dem Sozialträger Dorfgemeinschaften Wienerwald und bietet Menschen mit Behinderung eine sinnstiftende Tagesstruktur. Unter Anleitung übernehmen sie Aufgaben in der Tierpflege, im Bio-Gartenbau und in der Landschaftspflege. Die gemeinsam hergestellten Produkte – etwa Honig, Apfelsaft oder veredelte Kräuter – werden am Hof verkauft.



Biobauernhof Passet © Biobauernhof Passet

[Lillis Marillengarten](#) (Niederösterreich): Am Wein- und Obstbaubetrieb der Familie Aufreiter dreht sich alles um die Wachauer Marille – und um soziale Teilhabe. Menschen mit Behinderung arbeiten im Rahmen eines Beschäftigungsprojekts gemeinsam mit der Lebenshilfe an Verpackung und Verkauf hofeigener Produkte wie Marmeladen, Säfte und Edelbrände. Die Aufgaben sind individuell abgestimmt und stärken Selbstvertrauen und Eigenverantwortung. Der Betrieb zeigt, wie sich Direktvermarktung und soziale Verantwortung verbinden lassen.

Neue Chancen für die Landwirtschaft

Aus Perspektive bäuerlicher Familienbetriebe bietet Green Care die Möglichkeit, Menschen mit Behinde-

rung eine sinnvolle Beschäftigung in einem realen Arbeitsumfeld zu ermöglichen. Voraussetzung ist stets eine enge Kooperation mit einem anerkannten Sozialträger, der für die fachliche Begleitung und die nachhaltige Finanzierung verantwortlich ist.

Wichtig ist: Green Care-Projekte sind keine Form kostengünstiger Arbeitskraftbeschaffung. Im Gegenteil – die Einbindung von Menschen mit Behinderung bedeutet in der Regel einen erhöhten organisatorischen Aufwand, Flexibilität im Betriebsalltag und Rücksichtnahme auf individuelle Fähigkeiten und Bedürfnisse. Ziel ist nicht Effizienzsteigerung, sondern sinnstiftende Teilhabe in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen.

Dennoch sind Green Care-Angebote in diesem Bereich auch wirtschaftlich tragfähig – insbesondere, wenn Bäuer:innen über entsprechende Qualifikationen verfügen und sich aktiv in die pädagogische Betreuung einbringen. Einnahmen ergeben sich aber auch durch Infrastrukturentgelte seitens des Sozialträgers oder durch den Verkauf zusätzlicher Leistungen wie tiergestützte Einheiten. So entsteht ein nachhaltiges Modell, das wirtschaftliche Perspektiven für landwirt-

Die UN-Behindertenrechtskonvention

Die UN-Behindertenrechtskonvention ist ein internationales Menschenrechtsabkommen, das Österreich im Jahr 2008 rechtsverbindlich anerkannt hat. Sie verpflichtet alle staatlichen Ebenen – Bund, Länder und Gemeinden – dazu, die Rechte von Menschen mit Behinderung umfassend zu schützen und Benachteiligung aktiv abzubauen. Im Mittelpunkt steht ein neuer Blick auf Behinderung: Nicht die individuelle Beeinträchtigung steht im Vordergrund, sondern die Barrieren in der Umwelt, die Teilhabe behindern. Ziel der Konvention ist es, dass Menschen mit Behinderung ihr Leben eigenständig gestalten können – mit Zugang zu Bildung, Arbeit und Unterstützung im gewohnten sozialen Umfeld.

schaftliche Betriebe mit sozialer Verantwortung verbindet – und einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention im ländlichen Raum leistet.

Autor:in



Mag. (FH) Clemens Scharre absolvierte das Studium Soziale Arbeit an der FH Salzburg. Er war mehrere Jahre in unterschiedlichen Praxisfeldern der Sozialen Arbeit und in der Lehre aktiv. Seit 2014 ist er Projektmanager im [Projekt Green Care – Wo Menschen aufblühen](#).

Green Care – Wo Menschen aufblühen

Über das EU-geförderte [Projekt Green Care – Wo Menschen aufblühen](#) begleitet die Green Care Entwicklungs- und Beratungs-GmbH gemeinsam mit den Landwirtschaftskammern qualifizierte Bäuer:innen bei der Umsetzung professioneller Angebote im Bildungs-, Gesundheits- und Sozialbereich. In Kooperation mit Sozialträgern und Gemeinden entstehen Bauernhofkindergärten, Beschäftigungsprojekte für Menschen mit Behinderung, tiergestützte Therapieangebote, Senioren-WGs und -Tageszentren oder Gesundheitsprojekte am Hof. Für die notwendige Qualität der Angebote sorgt eine externe Green Care-Zertifizierung durch die Firma SystemCERT.



© Ulrich Zinell



© Ulrich Zinell



"Alfred-Vollmer" – Auszeichnung

Die Internationale Gartentherapie-Gesellschaft (IGGT) möchte ab dem Jahr 2026 im Gedenken an den dieses Jahr verstorbenen Alfred Vollmer die "Alfred-Vollmer-Auszeichnung" für besondere Verdienste im Bereich Gartentherapie vergeben.

Man muss es wohl so sagen: Das Gebiet der naturgestützten Therapien ist noch immer in der medizinischen Welt relatives Neuland. Das gilt ebenso für das Gebiet von Garten und Therapie, wo – ganz gleich, ob es um die Konzeption geeigneter Therapiegärten oder um die Gartentherapie an sich geht – daher noch immer viel Pionierarbeit notwendig ist. Das ist teilweise mühsam, hat aber natürlich auch positive Seiten. So kann es zweifelsohne auch ein Vorteil sein, dass noch nicht alles fest bestimmt und geregelt ist, dass es noch Freiräume gibt, Konzepte zu entwickeln, Ideen einfach einmal auszuprobieren oder auch bereits Bewährtes aus anderen Disziplinen zu übernehmen. Speziell diese Offenheit hat zweifelsohne in den letzten Jahren, ja vielleicht Jahrzehnten, die Arbeit in und auch „an“ der Gartentherapie geprägt und hat auch möglicherweise dafür gesorgt, dass es ein so erfolgreiches und vielfältiges Gebiet ist.

Nichtsdestotrotz benötigt die Gartentherapie weiterhin jene Pionier:innen, in Form einzelner Personen oder Teams, die bereit sind, Neuland zu betreten. Sachen auszuprobieren, Gedanken festzuhalten und – wenn möglich – in die Tat umzusetzen! Das verlangt Mut und Engagement. Ein Eintreten „für die Sache“, wie es oft so schön heißt.

In der letzten Ausgabe haben wir an genau so einen Menschen - an Alfred Vollmer - erinnert, der in diesem Frühjahr verstorben ist. Er war es, der mit diesem Mut und Pioniergeist beispielsweise das Institut GÄRTEN HELFEN LEBEN mitgegründet hat und der auch als Vertreter der Caritas die IGGT mit ins Leben rief.

Die „Alfred-Vollmer-Auszeichnung“

Ihm zu Ehren und angesichts der Erkenntnis, dass derartige Verdienste die Gartentherapie immer wieder immens vorangebracht haben – und mit Sicherheit auch zukünftig voranbringen werden – hat die IGGT beschlossen, im Gedenken an Alfred Vollmer ab 2026 Personen oder Teams

auszuzeichnen, die einen außergewöhnlichen Anteil an dieser Entwicklung hatten oder aktuell haben: Mit der „Alfred-Vollmer-Auszeichnung“.

Dafür eröffnet die IGGT nun erstmals den Nominierungszeitraum. Noch bis Ende des Jahres können Personen oder Teams der IGGT zur Auszeichnung vorgeschlagen werden. Die vom Vorstand der IGGT eingesetzte Kommission wird dann über den oder die jeweiligen Preisträger entscheiden. Wir werden hier in der GREEN CARE darüber berichten.

Der Preis selbst wurden im Übrigen von Patty Muller, Gartentherapeutin, Kunsttherapeutin und Künstlerin, geschaffen. Es handelt sich um ein Unikat, das natürlich auch thematisch passt, denn so lautet die offizielle Be-



Alfred-Vollmer-Auszeichnung © Andreas Niepel

schreibung: Die Alfred-Vollmer-Auszeichnung wird an Personen oder Teams verliehen, die sich durch besondere Leistungen auf dem Gebiet der Gartentherapie ausgezeichnet haben.

Dies können Leistungen auf lokaler, auf nationaler oder auf internationaler Ebene sein, was konkret bedeuten kann, dass die Person oder das Team, wie die IGGT es formuliert:

- eine positive Beeinflussung des Bildes der Gartentherapie in der Öffentlichkeit bewirkt haben.
- durch ihre Aktivitäten einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der Ziele und Vorgaben der IGGT geleistet haben.
- neue Personen oder Organisationen maßgeblich in die gartentherapeutische Arbeit eingebunden oder zur Mitarbeit motiviert haben.
- einen Beitrag zur Förderung der inhaltlichen Entwicklung im Bereich Gartentherapie geleistet haben.

Wer den Bereich der Gartentherapie oder der therapeutischen Gärten und deren Entwicklung über die letzten Jahre, ja Jahrzehnte, betrachtet, wird schnell sehen, dass es hier genügend Personen oder Teams gab, die genau auf diese Art und Weise gewirkt haben. Dass diese ab nun auch ausgezeichnet werden sollen, ist jedoch nicht nur als verdiente Würdigung für Zurückliegendes zu sehen, sondern soll, so die IGGT, auch als Ansporn verstanden werden, sich auch künftig weiter dementsprechend hochengagiert in diese Entwicklung einzubringen. Diese Menschen, diese Pionier:innen, sind auch weiter notwendig und ausdrücklich erwünscht. In dem Sinne soll auch die Nominierung nicht nur intern aus der IGGT heraus, sondern vor allem aus dem wachsenden Kreis der Beteiligten geschehen. Kurzum: es gilt die Einladung, Vorschläge einzureichen.

Für eine solche Bewerbung, beziehungsweise Nominierung um die Auszeichnung, ist eine Auswahl an Informationen erforderlich. Die IGGT hat dazu als Erleichterung einen Kriterienkatalog mit folgenden Anforderungen erarbeitet:

- Bitte geben Sie einige Informationen zum Nominator selber und dessen Bezug zur Gartentherapie.
- Bitte beschreiben Sie den Hintergrund zur vorgeschlagenen Person oder dem Team.

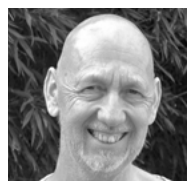
- Bitte erläutern Sie, wie die Nominierten andere Menschen oder Organisationen maßgeblich in die Gartentherapie eingebunden haben.
- Bitte beschreiben Sie, wie die Arbeit der Nominierten konkret zur Förderung der Gartentherapie beiträgt.
- Bitte listen Sie die aktive Beteiligung an Gartentherapieprogrammen auf, beispielsweise öffentliche Reden, Veröffentlichungen oder andere besondere Ereignisse.
- Bitte beschreiben Sie, auf welche Weise die Nominierten durch ihre Tätigkeit zur Förderung der Ziele der IGGT beigetragen haben.
- Bitte geben Sie an, aus welchen Gründen Sie der Ansicht sind, dass diese Auszeichnung für die betreffende Person oder das Team geeignet ist.
- Bitte erläutern Sie, inwiefern die Nominierten die Philosophie und Praxis der Gartentherapie beeinflusst haben. Verdienste um den Beruf sind nicht zwangsläufig auf Gartentherapeut:innen beschränkt, sondern können auch in verwandten Bereichen wie Kunst und Handwerk erzielt werden.

Die Möglichkeit Vorschläge einzureichen, wird demnächst über einen entsprechenden Vordruck über die Homepage der IGGT (www.iggt.eu) vereinfacht.

Aber natürlich gilt für die Leserschaft der GREEN CARE: Reichen Sie gerne schon jetzt Ihre Vorschläge inklusive aller unterstützenden Materialien wie Artikel, Veranstaltungsankündigungen oder Broschüren ein: Email: info@iggt.eu, bzw. künftig auch an Email: Alfred.Vollmer.Auszeichnung@iggt.eu ein.

Natürlich idealerweise als PDF, gerne in einem zusammenhängenden Dokument.

Autor:in



Andreas Niepel arbeitet als Teamleiter Garten/Gartentherapie seit über 20 Jahren an der HELIOS Klinik Hattingen in Deutschland. Er betreibt ein Planungs- und Beratungsbüro für Therapiegartenprojekte, ist Autor von Fachbüchern und lehrend tätig. Seit 2009 ist er Präsident der „Internationalen Gesellschaft GartenTherapie“ IGGT (www.iggt.eu).



© WOKANDAPIX auf Pixabay



Wirkstoff Garten

Ein Beitrag über das Netzwerktreffen im Schlosspark Dennenlohe in Mittelfranken am Sonntag, den 18. Mai 2025.

Kaum jemand kennt den Welttag der Gartentherapie. Aber viele, die mit Freude gärtnern, kennen die Wohltat dieser Beschäftigung für Geist und Seele. Dass dies auch therapeutisch wirksam ist, erfuhren die Besucher:innen im Privatgarten des Süßkindischen Schloßparks, der weit über Bayern hinaus bekannt ist.

Gartentherapeutin Sabine Freifrau von Süßkind bot zum Welttag der Gartentherapie sechs Kolleg:innen ihre Schlossterrasse für ein Treffen mit Vorträgen und Publikums-Aktionen an. Die Zeit von 11.00 bis 17.00 Uhr nutzte die Gruppe, um gezielt oder zufällig interessierte Besucher:innen mit der Gartentherapie in Kontakt zu bringen.



v.l.n.r Ruth Wetzel, Maria Cerea, Sabine Freifrau von Süßkind, Rainer Engler, Angelika Ulrich, Bettina Preissler, Stefanie Hermann © Anne Hahnenstein

Sinnlich Rituale und Erinnerungsarbeit

Den Auftakt machte Gärtner und Florist Rainer Engler, Pflanzenpsychologe und Mentor der Blumenschule Schongau. Er sprach von Ritualen, die im Garten oder in der Natur vollzogen werden. Sie begleiten seelische Gesundungsprozesse, indem sie helfen loszulassen, um Abschied zu nehmen, Hoffnung zu schöpfen, aufzublühen, wiederzukehren oder sich mit einer Ernte selbst zu beschenken.

Ruth Wetzel aus Ulm, Autorin des Buches „Was mit Demenz noch alles geht“, berichtet sehr berührend von ihrer Arbeit mit Demenzkranken. Im Mittelpunkt steht bei ihr das „kleine Stückchen Lebensqualität“, das sie mit ihrer Arbeit ermöglichen kann. Mit einem Kartoffelprojekt am Hochbeet gelang es ihr, über verschiedene Kulturkreise hinweg Menschen in Aktion und Interaktion zu bringen. Ohne solche Aktivierungen versinken sie in Isolation und Agonie. „Vom Setzen bis zum Genießen der Ernte“, sagt Ruth, „mit der Erinnerung kommt die Aktion, angestoßen durch die sinnlichen Wahrnehmungen.“



Mit Material aus dem Schlosspark konnten Kränze gebunden werden. © Anne Hahnenstein

Sich neu einwurzeln

Marina Cerea, Leiterin der Sektion Internationales in der IGGT (Internationale Gesellschaft GartenTherapie e.V.) kam aus dem hessischen Friedberg. Sie arbeitet mit Kindern und Jugendlichen mit Flucht- und Migrationserfahrung. „Die Kinder sind aus ihrer Affiliation herausgerissen. Mit dem Topfgartenprojekt in der Schule geben wir ihnen Hilfe im Prozess, sich wieder neu einzuwurzeln. Ein Prozess,“ so Marina, „der vom Prinzip vergleichbar ist mit dem Wechsel alter Menschen von der eigenen Wohnung in ein Senior:innenheim.“

Keine schwarzen Löcher

Aus ihrer Erfahrung mit der Planung von Therapiegärten berichtet Gartenarchitektin und Gartentherapeutin Stefanie Hermann. „Gärten für alle“ ist ihr Credo und der Name ihres Planungsbüros in Aßling und steht für grundsätzliche Barrierefreiheit: „Eine schwarze Sauberlaufmatte am Übergang von drinnen nach draußen kann für Menschen mit eingeschränkter Sehfähigkeit wie ein schwarzes Loch wirken und abschrecken, den Schritt nach draußen zu tun.“ Es gibt keinen Baukasten, aus dem man einen Therapiegarten zusammensetzt. Es braucht immer eine Bestands- und Bedürfnisanalyse. „Ein Hochbeet ist Senior:innen eigentlich fremd, denn früher hat es diese im Garten nicht gegeben. Als unterfahrbares Tischbeet ist es für den Zugang mit dem Rollstuhl optimal. Wenn es eben geht, gibt es in meinen Therapiegärten auch Wasser, denn es ist Quell des Lebens. Dieses Wasser kann noch so klein sein, ein Quellstein, oder ein Becken in Sitzhöhe, aber es muss zugänglich sein. Jeder darf das Wasser fühlen.“

Stefanie Hermann zitiert im Zusammenhang mit der Gestaltung des Therapiegartens Philosoph, Künstler und Pädagoge Hugo Kückelhaus:

„Der Mensch ist eine Natur in der Natur.“



Prävention in der Geriatrie

Angelika Ulrich, Pflegeberaterin und zertifizierte Gartentherapeutin aus Fuchstal, bringt die Dinge auf den Punkt, die jedem/jeder auffallen, der/die sich selbst im Alterungsprozess befindet oder sich um ältere Menschen kümmert. Beweglichkeit, Erinnerung, Selbstwahrnehmung, Geselligkeit, Sinnlichkeit, Neugierde – all diese Faktoren können vom Alterungsprozess be-

einträchtigt werden und zur Vereinsamung führen. Gartenarbeit, insbesondere in Gemeinschaft, wirkt dem entgegen. Der Tag und der Jahreslauf behalten dadurch einen Rhythmus. Wer in den Garten will, wird nicht den ganzen Tag vor dem TV dösen.

„Wenn ich einmal in ein Heim muss, dann nur mit Garten,“ sagt eine betagte Besucherin zu ihrer ebenfalls ergrauten Tochter, während sie sich zwischen den Angeboten der Therapeutinnen umsehen.



Musik und Garten

Einen inspirierenden Impuls für die therapeutische Arbeit gibt Bettina Preissler aus Gunzenhausen in ihrem Referat zu „Neuro-Technik-Tools“. Alte Sprichwörter sagen: „Auf den Zahn fühlen“, „Auf den Magen schlagen“, „Das Herz geht auf“, „Stein, der vom Herzen fällt“, „Die Nase voll oder viel um die Ohren haben“. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Heute beschreibt Embodiment das Phänomen des Zusammenwirkens von Körperbewusstsein und -wahrnehmung auf die Psyche. Die sogenannten Neuro-Technik-Tools sind Hilfsmittel zur Neuroathletik. Dieses motorische Training fürs Hirn kann genauso gut im Garten stattfinden. Als Verstärker wird gerne Tango Argentino Musik eingesetzt. Der Rhythmus im 4/8-Takt entspricht dem des menschlichen Herzschlags. Dies entspannt die Nerven und verbessert Koordination, Stabilität und Beweglichkeit. Rosemarie Baumann, Furth im Wald, die als Gartentherapeutin mit Pilzen arbeitet, war leider verhindert. Sie wurde am Weltgartentherapie Tag Oma. Herzlichen Glückwunsch.

Autor:in



Anne Hahnenstein ist leidenschaftliche Gärtnerin. Als Gartenbauingenieurin hat sie beruflich Erfahrung gesammelt im Bereich Redaktion, Verlag, Handel und Marketing. Aus Überzeugung unterstützt sie gerne gartentherapeutische Aktionen.



Land & Leben – Erfahrungen mit Green Care

Vom Besuch auf einem Bauernhof zur internationalen Forschung und einem vielgelesenen Newsletter: Joy O'Neill aus Buckinghamshire prägt mit ihrer Arbeit rund um Green Care und soziale Landwirtschaft ein wachsendes Feld zwischen Gesundheit, Bildung und Nachhaltigkeit.

Alles begann 2018, als ich, Joy O'Neill aus Buckinghamshire, einem Jugendlichen half, der kurz vor dem Schulverweis stand. Ein Besuch auf einer nahegelegenen Care Farm sollte eine Alternative sein – und wurde zum Wendepunkt. In jenem Moment entdeckte ich die transformative Kraft von Tieren und Natur als Bildungs- und Heilmittel.

2020 erhielt ich das [Churchill-Stipendium](#), um *Care Farming* – die Kombination aus Landwirtschaft und Pädagogik/Therapie – international zu erforschen. Meine Untersuchung umfasste Projekte in Österreich, Australien, Irland, Israel, Italien und den USA, ergänzt durch eine britische Pilotstudie mit Landwirt:innen. Ziel war es, die Vorteile, Herausforderungen und Hemmnisse für Care Farms zu verstehen.

Meine Recherchen brachten nicht nur wertvolle Einblicke in die internationale Praxis, sondern auch konkrete Ansätze zutage, wie sich die soziale Landwirtschaft im Vereinigten Königreich besser etablieren ließe.

Ergebnisse & Empfehlungen

Basierend auf meinen Gesprächen und Fallstudien entwickelte ich eine Reihe von Empfehlungen, die sowohl politisch-strukturelle Veränderungen als auch praktische Unterstützungsangebote für Landwirt:innen umfassen:

- Entwicklung von Informationspaketen für angehende Care Farmer:innen
- Schulungsprogramme mit Geschäftsplanung, Finanzierung und Sozialunternehmen
- Fokusgruppen mit Landwirtschafts-Wohlfahrtsverbänden für Infoaustausch
- Aufbau globaler Peer-to-Peer-Netzwerke
- Untersuchungen nachhaltiger Agrarsysteme auf Care Farms.



Vom Wissenstransfer zum Newsletter: Agricura

Im April 2025 startete ich dann den **Substack-Newsletter „Agricura“**, in welchem ich monatlich fünf Einsichten aus Green Care, Ernährung und Wellbeing miteinander verknüpfe. Die Juli-Ausgabe 2025 enthielt zum Beispiel folgende Themen:

1. **UN Global Climate Summit „Right Here Right Now“** in Oxford – hybride Veranstaltung mit Fokus auf Klimagerechtigkeit joyoneill.substack.com
2. Das **Bucks Goat Centre** in Stoke Mandeville – ein 35 Jahre alter Bauernhof mit Programm für Kinder, SEND-Gruppen und soziale Höfe
3. Podcast-Tipp „A Life More Wild“ – insbesondere die „Quick Strolls“ zu Natur und Mental Health
4. **Buchtip:** Food and Mental Health von Gerrie Hughes – aus der Perspektive Gesundheitsberufe
5. **Tiergestützte Interventionen** – historisch (z. B. elisabethanische „Comfort Dogs“) bis modern mit Studien (z. B. Churchill-Fellow Iona Rojas)

Bucks Goat Centre – Praxisbeispiel grüner Pflege

Das [Bucks Goat Centre](#) in Aylesbury, Buckinghamshire, ist ein eindrucksvolles Beispiel dafür, wie Green-Care-Konzepte erfolgreich umgesetzt werden können. Der familienfreundliche Besuchshof bietet nicht nur Begegnungen mit Tieren wie Ziegen, Alpakas und Kaninchen, sondern auch gezielte tiergestützte Angebote für Kinder, vulnerable Erwachsene und Menschen mit besonderen Bedürfnissen (SEND). Diese reichen von



individueller Betreuung bis hin zu betreuten Gruppenprogrammen. Ergänzt wird das ganzheitliche Angebot durch ein Hofcafé, einen kleinen Geschenkeladen und saisonale Veranstaltungen wie den beliebten „Bunny Brunch“ oder „Ferret Fun“, die das Zentrum zu einem lebendigen Ort der Inklusion, Bildung und Erholung machen.

Rückblick in die Geschichte & moderne Relevanz

In meiner Arbeit versuche ich, Forschung, praxisnahe Kommunikation, öffentliches Engagement und politisch-soziale Initiativen – wie das regionale Koordinieren von [Essens-Netzwerken](#) und die Leitung sozialer Landwirtschaftsgruppen – miteinander zu verknüpfen. Diese Schnittstellen sollen aufzeigen, wie vielschichtig das Thema Green Care betrachtet und gestaltet werden kann.

Ich versuche, akademisches Wissen mit greifbaren Projekten zusammenzuführen. Von meinem ersten Besuch 2018 bis hin zur globalen Vernetzung via Agricura zeigt mein Weg: Green Care ist mehr als Therapie – es ist ein Weg zur Stärkung von Communities, Bildung und nachhaltiger Landwirtschaft.

Autor:in



Joy O'Neill Ausbildung in frühkindlicher Entwicklung, Pädagogik und sonderpädagogischem Förderbedarf. Seit 2018 im Bereich Soziale Landwirtschaft tätig und Direktorin einer lokalen Care Farm sowie Freiwillige im Farming Community Network.



Rezensionen

Frei Gärtnern

Von: Christoph Rhyner | Verlag: Haupt Verlag, Bern | Jahr: 2025 | Seiten: 176 | ISBN: 978-3-258-08393-3

Ich muss gestehen, als ich den Titel des Buches mit seinem Untertitel „Einfach wachsen lassen und der Natur Raum geben“ gelesen, aber noch nicht seine Inhalte studiert hatte, war mein Eindruck ein anderer als nach der Lektüre. Das Plädoyer des Schweizer Autors und Lehrers mit langjähriger Gärtnererfahrung Christoph Rhyner ist, sich bei der eigenen Gartengestaltung nicht zu sehr an fixe Vorstellungen oder akkurate Pläne

zu halten, sondern mit Freude und Flexibilität Erfahrungen zu sammeln, was wo wächst und gedeiht. Dies schafft Raum für die Entfaltung von Flora und Fauna, und die gärtnerischen Aktivitäten, die durchaus gesetzt werden sollen, dienen mehr der Unterstützung, Förderung, und allenfalls dem Erhalt einer gewissen Ausgewogenheit, als der Eindämmung und Bekämpfung. Ein Arbeiten mit der Natur also, und nicht gegen sie.



Schlupfwespen

Von: Siegfried Keller, Hannes Baur, Armin Coray (Illustrationen) | Verlag: Haupt Verlag, Bern | Jahr: 2025 | Seiten: 240 | ISBN: 978-3-258-08378-0

Schlupfwespen sind eine vom Aussehen, Verhalten und evolutionären Ursprung her recht diverse Gruppe innerhalb der Hautflügler (zu denen zum Beispiel auch die Bienen und Ameisen gehören). Sie zeichnen sich durch eine so genannte „Wespentaille“ aus und leben parasitoid von anderen Insekten und Spinnentieren. Das bedeutet, dass sich das Tier in seinem Larvenstadium in oder an einem Wirtstier befindet und dieses im Zuge seiner eigenen Entwicklung verzehrt.

Obwohl weltweit bereits mehr als 80.000 Arten beschrieben wurden,

geht man davon aus, dass viele noch unbekannt sind. Ebenso große Wissenslücken gibt es bei ihren teilweise sehr unterschiedlichen Lebensweisen und Rollen in den Habitaten, welche sie besiedeln. Offensichtlich jedoch ist, wie groß ihr evolutionärer Erfolg ist und welcher enormen Beitrag sie bei der Schädlingsbekämpfung und Stabilisierung von Ökosystemen leisten. Dieses Buch fasst den aktuellen Forschungs- und Erkenntnisstand rund um diese bisher wenig beachteten Tiergruppe zusammen und liefert beeindruckende Informationen und Darstellungen.



Rezensionen

Kritische Umweltpsychologie

Von: Arbeitskreis Kritische Umweltpsychologie der Initiative Psychologie im Umweltschutz e.V., Psychologists/Psychotherapists for Future e.V. (Hrsg.)

Verlag: Psychosozial-Verlag | Jahr: 2024 | Seiten: 426 | ISBN: 978-3-8379-3356-7

Um die vielen sozial-ökologischen Krisen, mit denen wir aktuell zu tun haben, fachlich erfassen und verstehen zu können, ist (umwelt-)psychologisches Wissen nötig: Themen des Umwelt- und Klimaschutzes, der Nachhaltigkeit, des Biodiversitätsverlustes und der Sichtweisen und des Umgangs damit sind

abhängig von den unterschiedlichen Kulturen, Gesellschaftsformen und -normen, die es weltweit gibt, und - damit zusammenhängend - ihren politischen und wirtschaftlichen Systemen. Um die vorherrschenden Krisen aus umweltpsychologischer Sicht verstehen zu können und Handlungsfähigkeit zu entwickeln, muss sich die Umweltpsychologie zunächst selbst kritisch hinterfragen und ihre Rolle in diesen komplexen Systemen neu definieren. Dieses Buch, bestehend aus den Beiträgen vieler namhafter Expert:innen weltweit, soll ein Anstoß dafür sein.



Veranstaltungstipp

Trainingstage mit Anna Oblasser-Mirtl, Katja Frey und Lichtblickhof



Am 9. Dezember (10–18 Uhr) und 10. Dezember 2025 (9–16 Uhr)

Spannender Tiertrainingskurs mit Katja Frey (Trainerspezialist) und Anna Oblasser-Mirtl (ATC), in Kooperation mit dem Lichtblickhof

- Intensive Trainingstage zur Verbesserung deiner praktischen Trainingsfähigkeiten – mit Fokus auf positiver Bestärkung und dem gezielten Einsatz von Futterlob (R+). Du solltest schon Trainingserfahrung haben und deine Skills verbessern wollen (Wenn du nicht sicher bist ob der Kurs für dich geeignet ist, melde dich bitte vorab).
- Gearbeitet wird mit den erfahrenen Therapie-Tieren des Lichtblickhofs (Pferde, Schafe, Kaninchen, Katzen und Hunde) – nicht mit dem eigenen Tier.
- Praktisches Training in Kleingruppen (Festigung von bekanntem Wissen und Erweiterung durch neue Inhalte in Theorie & Praxis)
- Schwerpunkte: Medical Training, therapeutisch relevante Trainings-Skills, alltagsnahe Übungen

Fragen an: info@lichtblickhof.at, weitere Information [hier](#) oder www.lichtblickhof.at

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

- Hikmat, R. et al. (2025). Community-based recovery interventions for improving mental health in schizophrenia patients: a scoping review in Southeast Asia. *BMC Psychiatry* 25 (527). [Download hier](#)
- Kaiwei, D., Ziyi, J., Yunduo, K., Maojie, H. (2025). Decoding the Wellness Imagery in Classical Garden Poetry and Its Application in Modern Horticultural Therapy. *CSSR* 1(1). [Download hier](#)
- Pfeifer, B.M. (2025). Digital Biophilia in Web Interface Design for Accessibility and User Well-Being. Master Thesis Lindenwood University, USA. [Download hier](#)
- Varina, H., Kovalova, O., Moloshon, K. (2025). Horticultural Therapy as a Means of Psycho-Emotional Support for Families Raising Children with Special educational Needs. Bogdan Khmelniysky Melitopol State Pedagogical University. [Download hier](#)
- Vashishta, A., Ojha, R., Sood, Y. (2025). Gardening fort he Mind: Exploring the Mental Health Benefits of Horticultural Therapy. *Plant Archives* 25 (1), S. 2249-2257. [Download hier](#)

Soziale Landwirtschaft

- Gambella, E., et al. (2025). The Silver Agri Age project in Italy: a Montessori-inspired social intervention with older adults with mild cognitive impairment. Single-group pre-post pilot study protocol. *Front. Public Health* 13 (1561263). [Download hier](#)
- Innes, A., et al. (2025). Green Care Farms as an Approach to Support People Living with Dementia: An Exploratory Study of Stakeholder Perspectives. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 22 (7), S. 1016. [Download hier](#)
- Jindo, K., et al. (2025). How do care farms improve the sleep quality of individuals with psychological disorders? *Social Sciences & Humanities Open* 12 (101733). [Download hier](#)

Tiere

- Baykal, D., et al. (2025). Nurse's Opinion: Can Pet Therapy Be Used in the Treatment and Care of Chronic Diseases? *Acibadem Univ. Sağlık Bilim. Derg.* 16 (3). [Download hier](#)
- Carbone, F. et al. (2025). Registered Report Stage I: Neurological and physiological effects of animal-assisted treatments for patients in a minimally conscious state: a randomized, controlled cross-over study. *Neuroscience* 582, S. 164-171. [Download hier](#)
- Curcio, F., et al. (2025). Parents' Perceptions of Pediatric Surgical Patients regarding Animal-Assisted Therapy: A Qualitative Study. *Preprints.org*. [Download hier](#)
- Galardi, M., et al. (2025). Providers' experiences, organizational models and certification of Green Care with animals in Austria: A pilot study. *NJAS: Impact In Agriculture and Life Sciences* 97 (1). [Download hier](#)
- Kilmer, M., et al. (2025). The effect of Animal-assisted therapy on prosocial behavior and emotional regulation in autistic children with varying verbal abilities: A pilot study. *PLoS One* 20(7). [Download hier](#)

Wald und Flur

- Dai, X., et al. (2025). Forest bathing enhances sleep, mood, and immunity: insights from low-latitude evergreen broad-leaved forests. *Front. For. Glob. Change* 8 (1619569). [Download hier](#)
- Hua, Z., et al. (2025). Regenerating Daily Routines for Young Adults with Depression through User-Led Indoor Environment Modifications Using Local Natural Materials. *Human-Computer Interactions*. [Download hier](#)
- Kovaleski, C., Ahmed, N., Huckle, C., Bashford, J. (2025). A systematic review of Nature-based interventions for neurological disorders. *medRxiv – the preprint server for health sciences*. [Download hier](#)



Sie wollen alte Ausgaben?

Die Druckversionen der Zeitschrift bis einschließlich Ausgabe 4/22 können als Einzelhefte über die [Green Care Website](https://www.greencare.at) 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.



Ausgabe 2/25

Natur zum Großwerden; Kraftorte im Grünen; Mit Stall und Seele; Neues aus der Gartentherapie



Ausgabe 1/25

Grüne Aktivierungsräume; Draußen stark werden; Waldkraft; Forschung und Wissenschaft



Ausgabe 4/24

Garten-Effekte; Grundlagenarbeit; Forschung verbindet; Grünraum und Stadtleben



Ausgabe 3/24

Allem Anfang wohnt ein Zauber inne; Der frühe Vogel fängt den Wurm; Landwirtschaft als Brücken-Bauer zurück zur Natur; Jeder Tropfen zählt

IMPRESSUM

Herausgeber

Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik,
Dr. Thomas Haase
Angermayergasse 1, 1130 Wien, Österreich
www.haup.ac.at

In Zusammenarbeit mit der Internationalen Gesellschaft für
GartenTherapie und dem
Verein GartenTherapieWerkstatt

Medieninhaber und Verlag

Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik,
Angermayergasse 1, 1130 Wien, Österreich
www.haup.ac.at

Chefredaktion

Dr.ⁱⁿ Dorit van Meel (geb. Haubenhofer)
dorit.vanmeel@haup.ac.at

Redaktionsteam

Armanda Bonomo, Andreas Niepel,
DIⁱⁿ Roswitha Wolf

Anzeigen

Verwaltung: Marianna Muzsik
marianna.muzsik@haup.ac.at
<http://www.greencare.at/fachzeitschrift>

Grafik

Petra Bahr, petra.bahr@gmx.at

Erscheinungsweise

4 Ausgaben jährlich
ISSN-L 2296-4924 |
ISSN (Online) 2296-4932

Coverbild/Bild Rückseite

Kasjan Farbisz auf Pixabay

Alle Artikel im Heft stehen unter der Lizenz [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) zur Verfügung.

© 2025, Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Wien

GREEN CARE ist Mitgliederzeitschrift des Vereins
GartenTherapieWerkstatt
www.greencare.at

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.



