

Blumen pflanzen, Unkraut jäten: Gartenarbeit lässt die Seele blühen. Ein Effekt, den auch Psychologen einsetzen

# Therapie mit grünem Daumen

**D**as Aufgehen einer Rosenblüte, der Duft des Flieders, frisch-grünes Gras unter den Füßen: Es sind nicht nur die vielen kleinen Erfolge, die Gartenarbeit zum Vergnügen werden lassen. Denn wer regelmäßig im Grünen werkelt, pflegt vor allem seine Seele: Gartenarbeit ist ein toller Ausgleich zum stressigen Alltag, sie entspannt.

## Gärtnern als Therapie

Und sie kann noch viel mehr. So sprechen Ärzte und Psychologen dem Gärtnern schon lange einen heilenden Effekt zu. Blutdruck und Herzschlag sinken, Muskeln entspannen sich.

Entdeckt wurde das grüne Wunder in den 80er Jahren von US-Medizinern anhand eines einfachen Versuchs: Sie ließen frisch Operierte aus dem Krankenbett durchs Fenster ins Grüne schauen, während andere sich mit dem „Ausblick“ auf eine Wand begnügen mussten. Das Ergebnis: Die Patienten mit Aussicht konnten Tage früher entlassen werden.

Nach Deutschland kam die Gartentherapie Mitte der 90er. Zahlreiche Kliniken und Seniorenheime bieten heute Gartentherapien an. Demenzkranke finden zum Beispiel in Bauerngärten ein Stück Geschichte wieder: Sie erinnern sich zwar nicht mehr an Namen und Daten, aber den Duft einer Pfingstrose können sie ohne Probleme beschreiben.

Auch Konrad Neuberger\*, Psychotherapeut aus Wuppertal,

begleitet seine Patienten seit Jahren im Garten: „Der Umgang mit Pflanzen und die Bewegung in der Natur lindern den Kummer der Menschen.“

Denn der Mensch ist schon immer sehr nah mit seiner Umwelt verbunden gewesen. Nicht umsonst

gibt es so viele Redewendungen, die der Natur entliehen sind. „Unkraut vergeht nicht“, „stark wie ein Baum sein“, „eine blühende Fantasie haben“: Das alles beschreibt Zustände oder Wünsche. „Über den Weg ins Grüne kann auf sanfte Art, ohne klinisch



**Entspannung pur**  
Schon ein einziger Blick ins satte Grün lässt unseren Puls langsamer werden

kühle Atmosphäre, herausgefunden werden, was Menschen bewegt, wonach sie sich sehnen und wovor sie sich vielleicht ängstigen“, so Neuberger.

Zudem sorgen die langsamen, sich ständig wiederholenden Arbeiten für einen tranceartigen Zustand, in dem sich die Gedanken neu ordnen lassen – die Sicht auf die eigenen Probleme wird klarer. Zeitgleich beruhigt das Grün der Pflanzen die Augen. Selbst schwere Arbeiten wie Holz hacken oder Beete umgraben haben einen positiven psychologischen Effekt: Sie lassen angestaute Aggressionen produktiv heraus.

## Der Garten als Kreislauf

Zugegeben, der Begriff Gartentherapie klingt etwas befremdlich. Abgehoben für etwas, das doch so ursprünglich und praktisch ist. Aber zu sehen wie etwas wächst, das man eigenhändig in die Erde gepflanzt hat. Es zu gießen und zu beobachten, wie es gedeiht – das befriedigt immens. Und dann ist jeder Hobbygärtner schon mitten in der Therapie, die mit der Bodenvorbereitung begonnen hat: „Das Umgraben der Erde dient als innere Bestandsaufnahme“, sagt der Psychotherapeut.

Das Wachsen der Pflanzen hilft wiederum, sich für Veränderungen zu öffnen. „Man überträgt die Beobachtung auf sich und erkennt so, dass man selbst auch Raum braucht, um zu wachsen und sich zu entwickeln“, so Neuberger. Das Pflegen der Pflanze signalisiert im übertragenen Sinne, dass es notwendig ist, sich selbst Gutes zu tun. Diese Fürsorge in eigener Sache schenkt übrigens auch viel Kraft, wenn hinter einem eine schwierige Trennung oder gar der Tod eines geliebten Menschen liegt.

Die Ernte ist dann das Ergebnis der geleisteten Arbeit. Das können Blumen für die Vase sein oder Obst für den Kuchen. Man sieht konkret, dass die Anstrengung von Erfolg gekrönt ist. Man fühlt sich bestätigt, ist zufriedener.

**Wiebe Bökemeier**