



Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Gartenarbeit

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zur
Akademischen Expertin für Gartentherapie
Lehrgang 2011-2013

Donau-Universität Krems & Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

Verfasserin: Maria Richter

Betreuerin: Dr. Renate Cervinka

Abstract

Wie lassen sich Gartentherapie und Achtsamkeitstraining verbinden im Zusammenhang mit dem Aufbau von Stressbewältigungskompetenz als Burnout-Prophylaxe bzw. in der Burnout-Rehabilitation?

Die vorliegende Arbeit setzt sich mit den Grundlagen der Gartentherapie und des Achtsamkeitstrainings auseinander, um daraus die gemeinsamen Wirkfaktoren zu verdeutlichen. Zwei Beispiele großer Institutionen: a) Nacardia Forest Garden in Dänemark und b) Psychosomatisches Zentrum Waldviertel in Eggenburg, Österreich, belegen die Umsetzbarkeit und Wirksamkeit dieser Kombination.

Eine für den Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Garten“ (RICHTER, 2013) entwickelte Übung liefert ein Beispiel für die konkrete, praktische Planung und Umsetzung einer gartentherapeutischen Achtsamkeitsübung inklusive ihrer Durchführung im PSZW Eggenburg mit zwei Gruppen zu je sechs TeilnehmerInnen.

Das Ergebnis ist, dass Achtsamkeitsübungen im Garten oder Achtsamkeit bei gärtnerischen Tätigkeiten als Übung den Transfer der Bedeutung von Achtsamkeit in den Alltag erleichtern. Gleichzeitig zeigt sich durch den Garten bzw. die Betätigung darin eine stressreduzierende Funktion - messbar durch Abnahme des Blutdrucks und der Herzrate, des Hautleitwert- und Cortisolniveaus (vgl. WICHROWSKI et al., 2005, 271). Das aktive Erleben und Reflektieren der persönlichen Erfahrungen in der Gruppe begleitet durch eine/einen ausgebildete/n GruppenleiterIn fördert dabei das Erkennen und Schätzen der eigenen Ressourcen und deren Einsatz als Kompetenzen zur Bewältigung stressreicher Situationen oder Lebensphasen.

Die Verbindung von Achtsamkeitstraining und Garten stellt ein zukünftiges Angebot für Pflegepersonal und Ärzte dar, ebenso wie für Lehr- und Kindergartenpersonal, Menschen in beratenden oder therapeutischen Berufen und für Unternehmen.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	2
Abbildungsverzeichnis	4
Tabellenverzeichnis	4
Vorwort	5
Einleitung	7
Ziel der Arbeit	8
Fragestellungen	8
Herangehensweise.....	8
Theorie	13
Achtsamkeit	13
Gartentherapie	16
Stress und Achtsamkeit	18
MBSR – mindfulness-based stress reduction	19
Stress und Gartentherapie	22
Empirie	30
Achtsamkeit und Gartentherapie	30
Was haben die beiden Ansätze gemeinsam?	30
Was unterscheidet Achtsamkeitstraining und Gartentherapie?	32
Methode	34
Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Gartenarbeit	34
Die Vorbilder	37
Eine Übung: Das Radieschen und die Achtsamkeit	42
Schlussfolgerungen und Diskussion	44
Ausblick und Empfehlungen	48
Literatur	52

Abbildungsverzeichnis

Abbildung Deckblatt: Das Radieschen und die Achtsamkeit (Foto: RICHTER, 2013)

Abbildung 1: Übersicht der Wirkfaktoren (Richter, 2013) des Achtsamkeitstrainings (Kabat-Zinn, 2009) und der Gartentherapie (Cervinka et al, 2010)..... 35

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Gemeinsamkeiten des Achtsamkeitstrainings und der Gartentherapie (RICHTER, 2013)..... 31

Tabelle 2: Beispiele für Nature-based Therapy in Nacadia (vgl. CORAZON et al., 2010, 44) 39

Tabelle 3 Beispiele für Gartentherapie in Eggenburg 41

Vorwort

Als Trainerin für das bekannte Programm MBSR („mindfulness-based stress reduction“ – Stressbewältigung durch Achtsamkeit) von Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli bin ich immer auf der Suche nach begleitenden Übungen, die helfen, Achtsamkeit im Alltag noch besser zu verankern und einen größeren Grad an Gelassenheit im Umgang mit Stressauslösern zu entwickeln. Meine persönliche Begeisterung für ökologisches Gärtnern und meine Erfahrungen mit dem Achtsamkeitstraining waren der Ausgangspunkt für mein eigenes Seminargarten-Projekt, das sich auf den achtsamen Umgang mit sich selbst in einem belastenden Alltag konzentriert. Der Garten entsteht im Frühjahr 2013 in Ameis im nördlichen Weinviertel in Österreich (www.ausgleichimgarten.at). Vor ein paar Jahren hat mein Stresspegel ein Ausmaß erreicht, dass ich mir sehr wünschte, endlich „zur Ruhe“ zu kommen. Meine tiefe Sehnsucht nach Ruhe zog mich in Richtung Still-Sein, Nicht-Tun und damit war ich bald bei dem Wunsch angelangt, meditieren zu lernen. Über Umwege habe ich MBSR gefunden. Die Teilnahme am achtwöchigen Kurs hat mir tatsächlich etwas mehr Ruhe verschafft und gleichzeitig viele neue Zugänge eröffnet. Schon in dieser Zeit war der Garten für mich ein Ort des Ausgleichs, wo ich Kraft und große Zufriedenheit tanken konnte. Schließlich hat sich mir der Garten auch als Vorbild präsentiert, indem er im Winter eine Ruhepause einlegt. Das Ansäen, Ernten und Verarbeiten von Gemüse und Obst haben es mir besonders angetan, und so kann ich besonders gut die Wirkung der Jahreszeiten erleben und versuche diese, so gut wie möglich, mit meinem Arbeitsrhythmus zu vereinbaren. Die Idee zum Seminargarten entstand 2009 und es folgten fast vier Jahre der Vorbereitungen und Ausbildungen. Inspiration für die Verbindung von Gemüsegarten und Achtsamkeit kam u.a. aus den Kochbüchern von Edward Espe Brown, einem US-amerikanischen Zen-Priester, der jahrzehntelang Koch im Tassajara Zen-Kloster in Kalifornien war und heute noch Kochkurse zum Thema „Zen in der Kunst des Kochens“ hält. In seinem Buch „Das Lächeln der Radieschen“ (BROWN, 2002) beschreibt er eine Einladung bei einem bekannten Küchenchef. „Zwar war ich bereits völlig von ihm eingenommen, aber auf die überwältigende Schlichtheit unserer

Appetithappen war ich doch nicht vorbereitet. Radieschen! Wir saßen an einem niedrigen Tisch Auge in Auge mit Platten voller Radieschen, leuchtend rot und rund, einige länglich mit weißen Spitzen, mit ihren Wurzeln und sprießenden grünen Blättern. Es war Liebe auf den ersten Blick. Als ich die üppige Fülle der roten runden Radieschen mit ihren Würzelchen und Blättchen blickte, fühlte ich, wie Freude in mir aufstieg.

Vielleicht bin ich ein wenig ungewöhnlich, tatsächlich kommt es auch bei mir nicht allzu häufig vor, dass ich angesichts von Radieschen in Ehrfurcht erstarre. Neben den Servierplatten mit Radieschen standen kleine Schälchen mit Butter und Salz. Ich versuchte ein Radieschen erst mit Salz, dann mit Butter, dann mit Butter und Salz und schließlich ein paar Bissen ohne alles – erstaunlich, vier Gerichte in einem. Das schlicht und einfach Gute, das sich uns so oft entzieht, bot sich zum Genuss dar. Auch die Radieschen hatten etwas Prickelndes und leuchteten wie so viele Dinge, die man aus dem Dreck holt und putzt, wie ein Juwel. Das Leben enthüllt, wie kostbar es ist. ...

Wenn jemand ein Radieschen zur Hand nehmen kann und davon entzückt ist, bildet das eine Grundlage für unzählige Gerichte. Das Entzücken pflanzt sich durch Radieschen und Menschen gleichermaßen fort, lässt die Dinge für sich selbst sprechen, bringt sie vielleicht sogar zum Singen und lockt das Beste aus ihnen hervor. Ein Radieschen tritt auf, verkündet strahlend seine Radieschenhaftigkeit und alle profitieren davon“ (BROWN, 2008, 69ff).

Diese Abschlussarbeit gibt mir die Gelegenheit, meine Idee zur Umsetzung der Verbindung von Achtsamkeitstraining und Gartentherapie zur Stressbewältigung in meinem Seminargarten darzustellen. Die Ausbildung war für mein Vorhaben noch wichtiger und hilfreicher als ursprünglich gedacht. Ich danke meiner Betreuerin, Frau Ass.Prof.Ing. Dr.Renate Cervinka vom Zentrum für Public Health an der Medizinischen Universität Wien, für ihre Anregungen und ihre wertvolle Unterstützung in Bezug auf den Aufbau der Arbeit, die wissenschaftlichen Grundlagen und Präsentationsideen. Weiter danke ich Herrn Prof. DDr Andreas Remmel, Primarius der Klinik, dass ich am Psychosomatischen Zentrum in Eggenburg mein zweites Praktikum machen durfte, und bei Christa Eggenberger, die dort im Haus die Gartentherapie begonnen und mich im Rahmen meines Praktikums herzlich aufgenommen hat.

Einleitung

Die Fähigkeit mit Stress im beruflichen Umfeld und im Alltag umzugehen ist eine Kompetenz, die entwickelt und verfeinert werden kann. Stressbewältigung findet auf zwei Ebenen statt. Zum einen ist es wichtig, Regenerationsphasen einzuplanen, Prioritäten zu setzen, Zeitmanagement zu betreiben und auf Bewegung und Ernährung zu achten. Zum anderen sind diese Bemühungen nur oberflächlich wirksam, wenn wir uns nicht auch soweit mit uns selbst auseinandersetzen, dass wir unsere Grenzen, unsere Stärken und Schwächen kennen und annehmen, und unsere Selbst-Wahrnehmung kultivieren können.

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ bedeutet einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu entwickeln und die eigene annehmende Wahrnehmung zu stärken, was sich im Zusammenhang mit Stress in bewussten Entscheidungen bzw. Handlungen positiv auswirkt. Achtsamkeitstraining basiert auf Meditation und Yoga und wird zur allgemeinen Stressbewältigung bzw. in der Burnout-Prävention und -Rehabilitation erfolgreich eingesetzt.

Bestehende Studien belegen, dass der Aufenthalt und die Betätigung im Garten messbar Stress reduzieren (siehe Kapitel „Wie wirkt die Gartentherapie bei Stress“, 25). Gartentherapie im Zusammenhang mit Stress bedeutet, den Garten als Erholungsraum zu nützen und durch gezielt eingesetzte Aktivität oder auch Ruhephasen Stressbewältigungsstrategien sichtbar zu machen und zu reflektieren bzw. Entspannung zu fördern.

Gleichzeitig bietet der Garten, der Aufenthalt oder die Betätigung darin, eine der besten Möglichkeiten, Achtsamkeit zu erfahren und zu üben – die Präsenz im gegenwärtigen Moment, die bewusste Wahrnehmung zu üben ohne vorschnell zu bewerten.

Die vorliegende Arbeit stellt dar, welchen Mehrwert eine Verbindung des gartentherapeutischen Ansatzes mit dem Achtsamkeitstraining bringen kann, im

speziellen Zusammenhang mit der Förderung der Stressbewältigungskompetenz, d.h. als Burnout-Prävention oder in der Burnout-Rehabilitation.

Ziel der Arbeit

Die vorliegende Arbeit hat zum Ziel, Gemeinsamkeiten und Unterscheidungen von Achtsamkeitstraining und Gartentherapie sichtbar und mögliche Verbindungen in der Stressprävention nutzbar zu machen.

Fragestellungen

1. Was sind die grundlegenden Faktoren des Achtsamkeitstrainings und der Gartentherapie jeweils im Zusammenhang mit Stressbewältigung? – Grundaussagen, Methoden, Zielgruppen
2. Welche Gemeinsamkeiten bestehen zwischen Achtsamkeitstraining und Gartentherapie und wo gibt es Unterschiede?
3. Welche Wirkung entsteht aus der Kombination der beiden?
4. Für wen ist diese Form der Begleitung geeignet, nicht geeignet?

Herangehensweise

Um die beiden an sich bereits umfangreichen Themen Achtsamkeit und Gartentherapie in einen schlüssigen Zusammenhang zu bringen, werden im theoretischen Teil zunächst die Grundlagen der beiden Bereiche beschrieben. Dies gibt einen Überblick über Ursprung, Definition, typische Anwendungsgebiete, Zielgruppen und anleitende Personen.

Zu beiden Themen gibt es umfangreiches wissenschaftliches Material.

Während Achtsamkeit in den letzten zehn Jahren in der Literatur einen rasanten Aufschwung erlebt hat, ist auch der Bedarf an relevanten Studien zur Wirksamkeit von Achtsamkeit gestiegen. Hier wird sich die Arbeit v.a. mit Studien beschäftigen, die im Zusammenhang mit Stress und dem bereits bekannten MBSR-Kurskonzept (mindfulness-based stress reduction nach Jon Kabat-Zinn, 2009) – das ebenfalls überblickshaft beschrieben wird - erstellt wurden.

Zur Gartentherapie gibt es ebenfalls aufgrund ihrer sehr langen Tradition viele Erfahrungen. Explizit im Zusammenhang mit stressbedingten Erkrankungen wird Gartentherapie in Europa erst seit relativ kurzem angewendet. Diese Arbeit konzentriert sich daher aufgrund des besonderen Kontextes der Stressbewältigung auf Studien zum Erholungswert im Grünraum, Garten, in der Natur und bei der Gartenarbeit.

Im empirischen Teil der Arbeit werden die beiden Ansätze in Verbindung gebracht durch die Darstellung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden und die Beschreibung gemeinsamer Wirkfaktoren.

Ein prominentes und noch sehr junges Projekt aus Dänemark (Nacadia Forest Garden, http://www.life.ku.dk/english/nyheder/2011/972_therapy_garden.aspx) wird für das vorliegende Thema als relevantes vorbildhaftes Beispiel herangezogen. Ebenso wie das PSZW (Psychosomatisches Zentrum Waldviertel) in Eggenburg (www.pszw.at), das in Österreich eine Vorreiterrolle übernimmt, indem Achtsamkeit ein immer stärker integrierter Teil der hausinternen Kultur und der praktischen Arbeit mit den PatientInnen ist, die auch Gartentherapie und tiergestützte Therapie mit einschließt.

Praktisch unterlegt wird diese Verbindung von Achtsamkeitstraining und Gartentherapie durch eine Analyse einer gärtnerischen Tätigkeit basierend auf den Grundlagen der Achtsamkeit. Eine gartentherapeutische Achtsamkeitsübung wird erarbeitet am Beispiel des Radieschens von der Aussaat bis zum Genuss, illustriert anhand von Fotos.

Die Durchführung dieser Übung mit zwei Gartengruppen in Eggenburg liefert erste Erfahrungen und Erkenntnisse über das Potenzial der Übung und mögliche Variationen in Anpassung an den Kontext.

Was ist Stress?

Wenn wir im Gleichgewicht sind, erleben wir Phasen von Belastung und Erholung, die sich über die Zeit immer wieder ausgleichen sollten. Kurzfristige Ereignisse können zu akutem Stress führen (zum Beispiel durch eine momentane Arbeitsspitze, einen Unfall, ein Projekt), nach denen wir durch Erholung wieder ins Gleichgewicht kommen. Kann dieses Gleichgewicht nicht mehr hergestellt werden aufgrund von Dauerbelastung (zum Beispiel Krankheit, Pflege eines Verwandten, lange andauerndem Arbeitsdruck, unangenehmer Arbeitsumgebung), kommt es zur Überlastung und möglicherweise sogar Krankheit.

Stress erzeugt Krankheiten, Krankheiten erzeugen Stress.

Unsere moderne Gesellschaft ist geprägt durch Überangebot, Beschleunigung, Effizienzsteigerung, Erwartungen, Ressourcenverknappung, Individualisierung, Funktionalisierung, unklare Rollen, mitunter Perspektivenlosigkeit, Mangel an Visionen und vieles mehr. „Der Mensch ist dafür nicht gemacht! Kurzfristig ja, langfristig: Stress, Burn-Out, Chron. Erkrankung“ (SCHMIDT, 2012).

Eine Diagnose, chronische Schmerzen, nicht definierbare Krankheiten, nicht ernstgenommen werden in physischem Leid, die Folgen körperlich belastender Therapien und viele andere krankheitsbedingte Aspekte können erheblichen Stress erzeugen. „Es ist bereits ausführlich dokumentiert, dass eine enorme Zahl von kranken Menschen Stress erleben, und dass sehr viele von ihnen leider auch an akutem Stress leiden“ (ULRICH, 1999, 32).

„Die psychologische Stressforschung befasst sich v.a. mit der kognitiven und emotionalen Verarbeitung von Belastungen und stellt individuelle Prozesse der Bewertung und Bewältigung als zentrale Mediatoren des Zusammenhangs zwischen psychosozialen Belastungen und Gesundheit dar“ (KALUZA, 2011,12). Das Stressgeschehen lässt sich laut Kaluza (2011) in drei wesentliche Komponenten unterteilen.

1. *Stressoren*: äußere belastende Bedingungen und Situationen wie physikalische Stressoren (Lärm, Hitze, Kälte, Nässe etc.), körperliche Stressoren (Verletzung, Schmerzen, Hunger, Behinderung), Leistungsstressoren (Zeitdruck, Überforderung, Prüfung), soziale Stressoren (Konkurrenz, Isolation, Konflikte, Trennung, Verlust).
2. *Stressreaktionen*: Antworten des Organismus auf diese Belastungen auf drei Ebenen:
 - a. Körperlich wie schnellere Herzschlag, Muskelspannung, schnellere Atmung
 - b. Verhalten: Ungeduld, Betäubung, Unkoordiniertheit, konfliktförderndes Verhalten
 - c. Kognitiv-emotional: innere Unruhe, Unzufriedenheit, Angst, Hilflosigkeit, Selbstvorwürfe, Grübeln, Denkblockaden, Tunnelblick
3. *Individuelle Stressverstärker*: persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen tragen dazu bei, dass Stressreaktionen ausgelöst oder verstärkt werden. Profilierungsstreben, Perfektionismus, eigene Grenzen nicht respektieren (vgl. KALUZA, 2011, 12f).

Bewertungen werden auch vorgenommen aufgrund von Erfahrungen, übernommenen Überzeugungen, Vermutungen und persönlichen Glaubenssätzen.

Stress ist messbar auf der physischen Ebene (Blutdruck, Herzschlag, Adrenalin, Cortisol) und durch persönliche Einschätzungen der TeilnehmerInnen/PatientInnen in Bezug auf körperliches und psychisches Wohlbefinden.

Auf dem Weg zu einer Stresserkrankung durchläuft der Mensch mehrere Stufen. Haben wir erst einmal die ersten drei Phasen der Belastung, Beanspruchung bis zur Ermüdung durchschritten, befinden wir uns auf dem Weg zu körperlichen Stresssymptomen (zum Beispiel Kopfschmerzen, Rücken-, Nacken-, Schulterschmerzen). Um Stress zu bewältigen müssen wir lernen, uns selbst wahrzunehmen und unsere Grenzen zu respektieren.

Tun wir das nicht, gehen wir in die Verausgabung und die Überforderung und legen den Grundstein für eine Stresserkrankung. Das Fehlverhalten wird nun deutlich, die Folgen sichtbar und die Wichtigkeit der Regeneration unumgänglich. Neues Erholungsverhalten leitet einen Erholungsprozess ein, der je nach Situation und Erkrankung auch mehrere Monate in Anspruch nehmen kann. Gelingt es uns, unsere Ermüdung als Warnsignal des Körpers wahrzunehmen, kann es uns auch gelingen, durch eine bewusst angesteuerte Erholungsphase wieder ins Gleichgewicht zu kommen. (vgl. CERVINKA, 2013, 3).

Theorie

Achtsamkeit

„Das Konzept der Achtsamkeit ist ein zentraler Punkt in der buddhistischen Lehre in Bezug auf die Wichtigkeit von Bewusstheit (HAYES, 2003). Es beschreibt eine Tugend, die es in Form von Meditation und Praxis im Alltag zu pflegen gilt, und bezieht sich auf einen wachsamem Modus, der alle Ereignisse im Geist wahrnimmt – Wahrnehmungen, Empfindungen, Erkenntnisse, Gefühle. Ein weiteres wichtiges Element ist eine warme und freundliche, annehmende und nicht-wertende Haltung gegenüber diesen Ereignissen unseres Geistes. Das Weglassen kategorisierender Bewertungen, die normalerweise einer Wahrnehmung sehr rasch folgen, ist ein integraler Bestandteil der Achtsamkeit“ (WALACH et al., 2006, 2).

„Wir betrachten Achtsamkeit als einen Prozess der Aufmerksamkeitslenkung, um eine Qualität von nicht-wertender Bewusstheit in eine momentane Erfahrung, und - durch eine Ausrichtung geprägt von Neugier, erfahrungsorientierter Offenheit und Akzeptanz - Qualität in die Beziehung zum eigenen Erleben zu bringen. Weiter sehen wir Achtsamkeit als Prozess der Einsichtsgewinnung in die Natur des eigenen Geistes und die Annahme einer de-zentrierten Sichtweise ... auf Gedanken und Gefühle, so dass sie in Bezug auf ihre Subjektivität (versus ihrer unumgänglichen Gültigkeit) und in ihrer vergänglichen Natur (versus ihrer Beständigkeit) erfahren werden können“ (BISHOP et al., 2004, 234).

Achtsamkeit wird gerne gleichgesetzt mit Begriffen wie Aufmerksamkeit, Konzentration, Sorgsamkeit, Umsicht, Vorsicht, oder auch Langsamkeit. Wie oben bereits beschrieben sind das eher Komponenten der Achtsamkeit. Achtsamkeit ist eine innere Haltung, eine Lebensweise, eine Einstellung sich selbst, anderen Menschen und dem Leben gegenüber. Diese Einstellung beinhaltet das bewusste Bemerken und Annehmen dessen, was jetzt gerade ist ohne es zu bewerten. Dadurch entsteht ein winziger Abstand, ein Raum, in dem bewusste Entscheidungen und Handlungen möglich werden – statt automatische Spontanreaktionen, die nicht immer zu unserem Vorteil sind.

Diese Haltung führt ebenfalls dazu, dass Menschen sich selbst besser annehmen können, d.h. freundlicher zu sich selbst sein können, v.a. wenn es um Fehler oder subjektiv empfundene Unzulänglichkeiten geht (self-compassion). Dissoziation hat damit nichts zu tun. „Dissoziation ist, wie erwartet, ein Aspekt der Unachtsamkeit“ (WALACH et al., 2006, 1550). Das bedeutet für mich, es geht nie darum, sich etwas schön zu reden, das schief gegangen ist. Sondern die Dinge so zu sehen, wie sie sind, Verantwortung zu übernehmen und bewusst zu handeln – statt zu reagieren.

„Wenn du etwas verändern willst, musst du die Dinge erst einmal so sehen wie sie sind“ (GUNARATANA, 1996).

„Selbstwahrnehmung ist ein Bestandteil jedoch nicht gleichzusetzen mit Achtsamkeit“ (WALACH et al., 2006, 1550). Es ist die besondere Qualität der neugierigen und für Erfahrungen bereiten Offenheit, die uns dabei unterstützt, auch uns selbst zu sehen wie wir sind. Im Alltag bei allzu lästigen oder stressigen Dingen ist diese Offenheit oft nur schwer zugänglich. JON KABAT-ZINN (2009) beschreibt die Grundlagen der Achtsamkeit mit folgenden sieben Aspekten: Nicht-Bewerten, Nicht-Tun, Loslassen, Vertrauen, Geduld, Anfängergeist und Akzeptanz.

Nicht-Bewerten heißt Dinge im Außen genauso wie unsere eigenen Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle als das wahrzunehmen, was sie sind. All unser Erleben als subjektiv und vergänglich zu erkennen und nicht als unumgänglich und unveränderlich. *Nicht-Tun* heißt nicht automatisch reagieren, innehalten und diesen winzigen Raum für sich selbst schaffen, um bewusst zu entscheiden oder einfach wieder in den jetzigen Moment zurückzukehren.

Loslassen hilft uns, uns von Erwartungen, festgefahrenen Meinungen, alten Sichtweisen zu lösen, und eben offen zu sein, für das, was jetzt kommt und damit vielleicht für eine neue, un-erwartete Erfahrung. *Vertrauen* in das Leben, in die Vergänglichkeit, in sich selbst. *Geduld* mit sich selbst, mit anderen, mit Lern- und Veränderungsprozessen, die man selbst initiiert oder die von außen kommen. Der *Anfängergeist* ist die oben beschriebene neugierige Offenheit, die gerne mit der Neugier, dem Entdeckungsdrang und dem Staunen eines Kindes verbildlicht wird. Und als hier letztgenannte Grundlage der Achtsamkeit die *Akzeptanz*, das Annehmen. Einer der am schwierigsten zu vermittelnden

Aspekte. Häufig wird die Akzeptanz missverstanden und interpretiert als etwas aushalten müssen oder auch resignieren. In einer unangenehmen Situation können wir versuchen anzunehmen, dass die Dinge sind wie sie sind, wenn z.B. etwas nicht unseren Erwartungen entspricht. Sehr schwierig gestaltet sich dieser Prozess des Annehmens für viele Menschen z.B. bei einer bestimmten Diagnose. Wir können jedoch akzeptieren, dass wir in dieser Situation Gefühle haben, und dass auch das in Ordnung ist.

Achtsamkeit hilft uns, „Qualität in die Beziehung zum eigenen Erleben zu bringen“ (BISHOP et al., 2004, 234). Das bedeutet, dass wir beobachten können, *wie* wir etwas erleben und *wie* wir reagieren. Wir lernen unsere eigenen Muster kennen, indem wir sie beginnen zu erkennen und möglichst ohne Bewertung immer rascher zu bemerken. Was wir einmal sehen können, können wir auch verändern, wenn wir uns dafür entscheiden.

Eine wichtige Grundlage, um Achtsamkeit in den Alltag und das Leben zu integrieren, ist die formelle Praxis in Form von regelmäßiger Meditation. Die Achtsamkeitsmeditation fokussiert darauf, Körper und Geist zu beobachten und den Geist immer wieder geduldig und freundlich in den jetzigen Moment zurückzuführen. Vorrangige Objekte der Aufmerksamkeit sind der Atem und die Beobachtung von Empfindungen, Gedanken und Gefühlen. Regelmäßige Meditation erhöht mit der Zeit die Fähigkeit, im Alltag immer mehr Momente bewusst zu erleben. Diese gesteigerte Bewusstheit im Jetzt fördert z.B. Gelassenheit in stressigen Situationen genauso wie das Empfinden tiefer Freude in einem schönen Moment.

Die informelle Praxis umfasst die Alltäglichkeiten, die uns laufend Gelegenheiten liefern, um innezuhalten und den Augenblick bewusst wahrzunehmen.

„Aus der Sicht der Achtsamkeit sind die alltäglichen Verrichtungen genau die Essenz unseres Lebens, denn wir haben immer nur diesen einen Augenblick, in dem wir lebendig und präsent sein können. Von Moment zu Moment im Leben sein, das bedeutet Achtsamkeit“ (LEHRHAUPT und MEIBERT, 2010).

Gartentherapie

Menschen suchen Ausgleich und Erholung vom Alltag, von belastenden Situationen auf unterschiedlichste Art und Weise in Form von Aktivitäten oder Entspannungstechniken, meistens mit Rückzug verbunden. Viele schätzen besonders Aktivität oder Aufenthalt in der Natur, in einem Park, im eigenen Garten, durch gärtnerische Betätigung. Den Regenerationswert des Gärtnerns beschreibt Ruth Ammann so: „...Und Frauen, da zähle ich mich selber dazu, die, wenn sie von Gedanken und Ideen umgetrieben werden, allein sein möchten und sich, mit Hacke und Schere bewaffnet, zur ‚Arbeit mit den Händen‘ in den Garten verziehen. Dort geschieht dann immer wieder etwas schwer zu Beschreibendes, etwas rational nicht wirklich Verstehbares: Festgefahrene Gedanken und Emotionen beginnen sich zu lösen, das Bewusstsein entkrampft sich. Kümernisse werden wie von magischer Hand weggewischt, und vage Ideen bekommen eine Form. Es ist, wie wenn der direkte, sinnliche Kontakt mit der Erde und den Pflanzen eine besänftigende, weich machende Wirkung auf die Menschen ausübte. Ihre Energien kreisen nicht mehr um innere Probleme, sondern werden nach außen gezogen von der immer wieder überraschenden, faszinierenden Lebendigkeit der Natur“ (AMMANN, 2006, 141).

Gartentherapie ist der zielgerichtete Einsatz der Natur bzw. des Gartens als Therapiemittel zur Steigerung des psychischen und physischen Wohlbefindens des Menschen. Das umfasst den Gebrauch von Pflanzen oder spezieller Therapiegärten, pflanzenbezogene therapeutische Aktivitäten und Arbeit in der Natur (oder bei Schlechtwetter in Innenräumen mit Naturmaterialien). Gartentherapie legt Wert auf das körperliche als auch auf das seelische Wohlbefinden der Patienten (vgl. BANKL, 2012).

Die heutige Gartentherapie hat Wurzeln, die weit in die Geschichte zurückreichen. Ursprünglich vom Bereich der Psychiatrie ausgehend, gewinnt der therapeutische Einsatz von Gartenarbeit zunehmend in der Rehabilitation von Menschen mit kognitiven, physischen, psychischen und sozialen Einschränkungen an Bedeutung. (vgl. NEUBERGER, 2010, 39).

„[Der Garten als] ein altvertrautes und weithin bekanntes Medium, eines, welches sowohl einer alltags- wie auch handwerklich orientierten Therapie dienen kann, und eines, welches Tätigkeiten und Anforderungen auf einer sehr großen Bandbreite anbietet: motorisch-funktionell, sensomotorisch, sozial, geistig-psychisch usw. Der Garten in der Therapie bietet sich in vielfacher multiprofessioneller Weise an“ (NIEPEL und NEUHAUSER, 2010, 32).

Der Garten als Bestandteil eines gesamttherapeutischen Konzepts findet heute Anwendung in der Geriatrie, als ergotherapeutisches Medium, als Arbeitstherapie, zum Training von sozialen Kompetenzen, für Menschen mit mentalen Beeinträchtigungen, in der Heilpädagogik, für psychisch erkrankte Menschen, im Strafvollzug, bei Bewegungsstörungen und in jüngerer Zeit auch für Menschen mit stressbezogenen Krankheiten (vgl. NIEPEL und NEUHAUSER, 2010).

Welche Vorteile bietet die Gartentherapie gegenüber anderen Therapien?

- Die Vielfalt der Natur ist die Basis für eine große Vielfalt individueller Therapiemethoden.
- Menschen profitieren von der natürlichen Umgebung im Vergleich zur Spitalsatmosphäre.
- Die Faszination über die vielen Wunder der Natur fördert Lebendigkeit und Freude.
- Die Wahrnehmung über die Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken) wird angeregt und gefördert.
- Bewegung in der Natur fördert gleichzeitig körperliche und geistige Gesundheit, erhöht Abwehrkräfte, hebt die Stimmung, vermindert psychosomatische Beschwerden & Depressionen.
- Gartentherapie „macht Sinn“: Gemüseanbau zur Selbstversorgung, eigenes Bio-Obst und Haltbarmachen verdeutlichen Zusammenhänge und machen den persönlichen Erfolg erlebbar. (vgl. BANKL, 2012)

Stress und Achtsamkeit

Die Übung der Achtsamkeit ermöglicht, Stressoren als solche wahrzunehmen und zu verstehen. Die eigenen Stressverstärker in Form von Bewertungen, eingefahrenen Sichtweisen etc. werden erkannt, die eigene Fähigkeit, diese Sichtweisen zu verändern wird bewusst, und so kann sich langfristig der Umgang mit belastenden Situationen verändern.

Durch Meditation und vermehrt bewusste Beobachtungsfähigkeit auf Basis der inneren Haltung der Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber kann langfristig Gelassenheit zunehmen: mit dem Beobachten von auslösenden Situationen und eigenen Stressverstärkern geht ein heilsames Innehalten einher, das bewusste Entscheidungen für eine angemessene Reaktion ermöglicht. Gelassenheit, die man tatsächlich mit Übung entwickeln kann, wird im Achtsamkeitstraining manchmal hinterfragt, ob es sich dabei um Distanziertheit, Gleichgültigkeit, über den Dingen stehen, Abgebrühtheit, Resignation handle. Gelassenheit durch Achtsamkeit ist am ehesten zu beschreiben mit Besonnenheit, Gleichmut, Stille, Geduld, Ausgeglichenheit, Ruhe, Zurückhaltung (von automatischen Reaktionen).

Die formale Praxis der Achtsamkeit beruht auf dem Nicht-Tun, d.h. nicht jedem spontanen Impuls nachgehen. Meditation bedeutet in die Stille kommen, indem man in Stille sitzt, meist mit verschlossenen Augen. Diese Form des Nicht-Tuns ist nicht gleichbedeutend mit Nichtstun. Meditation ist ein sehr wacher und aufmerksamer Zustand, der die Beobachtungsfähigkeit schult, die im Alltag unterstützt, präsent zu sein und bewusst agieren zu können. Die volle Aufmerksamkeit ist bewusst auf den Atem, Körperempfindungen, Gedanken oder Gefühle gerichtet. Die regelmäßige Übung in der Stille wird mit der Zeit zu einer Ressource, auf die man in Stresssituationen leichter zugreifen kann. Achtsamkeitstraining ist tatsächlich Burnout-Prophylaxe, indem man sich mit sich selbst auseinandersetzt und übt, eigene Gedanken- und Verhaltensmuster wohlwollend zu betrachten und bewusst zu verändern, wenn nötig.

MBSR – mindfulness-based stress reduction

Ende der 1970er-Jahre entwickelte der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn gemeinsam mit seinen KollegInnen an der University of Massachusetts Medical School ein Programm, um Menschen zu unterstützen, die unter chronischen Schmerzen und Stress litten. Er konzentrierte sich in seiner Arbeit auf die Zusammenhänge von körperlichen Vorgängen und geistigen Aktivitäten. So kombinierte er Yogaübungen (Hatha Yoga) und Meditationspraktiken (Elemente aus Vipassana und Zen) mit dem Ziel, die Aufmerksamkeit zu schulen, Achtsamkeit zu erlernen und in den Alltag stückweise zu integrieren. 1979 gründeten Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli die Stress Reduction Clinic und begannen, den achtwöchigen Kurs Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR, zu vermitteln. Parallel wurden Studien durchgeführt, um die Wirksamkeit von MBSR zu untersuchen. Das Programm erwies sich als effektiv und wird seit damals in beinahe unveränderter Form weltweit weitergegeben.

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam sein, bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. ...Ich persönlich verstehe Achtsamkeit als die Kunst, bewusst zu leben.“ (KABAT-ZINN, 2009).

Ursprünglich für SchmerzpatientInnen, die austherapiert waren, entwickelt, fand das Programm sehr schnell Anwendung für viele TeilnehmerInnen, die aus den unterschiedlichsten Gründen an Stresssymptomen litten.

„Achtsamkeit ist ein wichtiges Prinzip und eine grundlegende Übung der Geistesschulung in östlichen, meist buddhistischen Meditationsansätzen. Wir finden aber auch in christlichen und anderen kontemplativen Wegen Elemente von Achtsamkeit und Achtsamkeitspraxis. Gleichzeitig ist Achtsamkeit eine allgemeine menschliche Fähigkeit und in diesem Sinne wird sie in MBSR gelehrt und geübt.

Bei der Schulung der Achtsamkeit geht es darum, diese menschliche Fähigkeit in uns zu stärken, sodass wir sie nicht nur in besonderen Momenten zufällig erleben, sondern immer häufiger im Leben zur Verfügung haben.

Achtsamkeit ermöglicht uns, wach und bewusst zu sein und zu erkennen, wo unsere Aufmerksamkeit in jedem Moment unseres Lebens gerade ist, und mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen, auch inmitten eines tobenden Sturms. Die Haltung der Achtsamkeit hilft uns, weniger aus Vorurteilen und Ängsten heraus zu leben, sondern den Augenblick so wahrzunehmen, wie er gerade ist. Dadurch wächst in uns nach und nach eine innere Stärke, die es uns ermöglicht, auch mit schwierigen Situationen im Leben hilfreich umzugehen, was wiederum die Angst und das Stressniveau senkt“ (LEHRHAUPT und MEIBERT, 2010, 34).

Vorausgehende Meditationserfahrung ist nicht notwendig, die regelmäßige Durchführung der begleitenden Übungen zu Hause während des Programms ist allerdings essentiell für die Wirkung. Die Hauptübungen sind der Bodyscan, Yogaübungen, die Sitzmeditation und die Gehmeditation. Die Themen Achtsamkeit, Wahrnehmung, Bewertung, Stress, Gefühle, achtsame Kommunikation werden im Laufe des Kurses durch Austausch und Reflexion in der Gruppe bearbeitet.

Eine Besonderheit dieser Art der Arbeit ist die achtsame „Inquiry“, eine über die normale Reflexionsarbeit hinausgehende und sehr behutsame Form der Anleitung zur Selbstwahrnehmung.

Voraussetzung für den Gruppenleiter ist neben einer eigenen inneren Haltung der Achtsamkeit die eigene formelle Praxis und Supervision.

Zielgruppe sind Menschen, die mit Stress anders umgehen wollen – sei es aufgrund von Krankheit/Schmerzen, Dauerbelastungen durch Familiensituation, Arbeitsplatz, nicht Nein sagen können etc.

Nicht geeignet ist dieses Programm für Menschen mit akuter Depression / Essstörung / Sucht / Psychose, Angststörung – v.a. wenn es außerhalb einer Klinik durchgeführt wird -, im akuten Burnout, bei akuter Trauer. Meditation kann sehr starke Gefühle hervorbringen, bestehende Ängste verstärken, Neigungen zu Depression etc. verschärfen, was eine klare Abgrenzung zur Psychotherapie oder anderen jeweils adäquateren Prozessen und ein sorgsames Vorgespräch unabdingbar macht.

Die Wirksamkeit des MBSR-Programms wurde von Anfang an durch Studien sichtbar gemacht (KABAT-ZINN 1982; KABAT-ZINN, LIPWORTH & BARNEY, 1985, 1987; KABAT-ZINN, MASSION, KRISTELLER & PETERSON, 1992; MILLER, FLETCHER, KABAT-ZINN, 1995; MAJUMDAR, GROSSMANN, DIETZ-WASCHKOWSKI, KERSIG & WALACH, 2002; DAVIDSON et al, 2003). Eine Meta-Analyse (GROSSMANN et al, 2004), die 64 Studien miteinbezog, von denen 20 die vordefinierten Kriterien erfüllten, kam zu folgendem Schluss: „Obwohl aus einer relativ geringen Anzahl von Studien bezogen, weisen die Ergebnisse darauf hin, dass MBSR einer großen Vielfalt an Menschen helfen kann, mit ihren klinischen und nicht-klinischen Problemen umzugehen“ (GROSSMANN et al, 2004, 35).

Die Diagnosen, auf die die berücksichtigten Studien fokussierten, umfassten zum Beispiel: Fibromyalgie, verschiedene Krebsdiagnosen, Herzkreislauferkrankungen, Depression, chronische Schmerzen, Angst, Adipositas und Binge Eating Störung und psychiatrische Patienten. Zwei Studien bezogen sich auf Gefängnisinsassen und drei Studien beschäftigten sich mit nicht-klinischen KlientInnen, die ihren Stress besser bewältigen wollten (vgl. GROSSMANN et al, 2004, 38f).

MBSR zeigt auch bei Migräne Wirkung, ein Krankheitsbild, das häufig mit Stress verbunden ist. Eine Pilotstudie von Kathrin Simshäuser im Rahmen ihrer Diplomarbeit an der Universität Freiburg ergab, dass TeilnehmerInnen bei 12 von 13 der abgefragten Aspekte in Bezug auf Migräne mehr profitierten, wenn sie am MBSR-Programm beteiligt waren als am parallel laufenden Entspannungskurs (vgl. SCHMIDT, 2012).

Welche Wirkung Achtsamkeitstraining haben kann, zeigt auch das MBCT Programm (mindfulness-based cognitive therapy), das aufbauend auf MBSR von John Teasdale und Mark Williams entwickelt wurde. MBCT begleitet Menschen, die bereits mehrere depressive Episoden hatten und verringert bei vielen Patienten das Rückfallrisiko. Die Teilnehmenden eines MBCT-Programms sind nicht akut depressiv. Die Wirksamkeit wurde durch eine Studie mit 145 PatientInnen belegt: „Bei PatientInnen mit 3 oder mehr vorangegangenen Depressionsepisoden (77% der StudienteilnehmerInnen), reduzierte MBCT das Rückfallrisiko signifikant“ (TEASDALE et al, 2000, 615).

Stress und Gartentherapie

Seit jeher werden Gärten als Erholungsraum genutzt. Was viele Menschen bereits bewusst oder unbewusst genießen, wird nun nach und nach durch Studien belegt. Eine Untersuchung an der Schwedischen Universität für Landwirtschaftliche Wissenschaften berichtet folgendes: „Die Ergebnisse zeigen, dass die Zugangsmöglichkeit zu einem Garten eine bedeutende positive Auswirkung in der Stressreduktion hat. Es gibt auch einen bedeutenden positiven Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Gartenbesuche und Stressprävention. Die Studie zeigt auch, dass die Menge an Grün im Garten ausschlaggebend für seine erholsame Eigenschaft ist. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass grüne Gärten in der Stadt eine wichtige Rolle spielen, wenn es um das Angebot von Erholungsgebieten geht, unabhängig vom sozio-ökonomischen Hintergrund, von Gender oder Alter der EinwohnerInnen“ (STIGSDOTTER und GRAHN, 2003b, 1).

„Viele Forschungsarbeiten haben gezeigt, dass zahlreiche Aspekte der Erfahrung eines Krankenhausaufenthalts, wie man vermuten könnte, Stress verursachen und von PatientInnen als höchst unangenehm und abschreckend beschrieben werden“ (ULRICH, 1999, 32). Eine bevorstehende Operation, Ungewissheit in Bezug auf die Therapie, wenig Privatsphäre, fremdbestimmte Tagesstrukturen, eingeschränkte soziale Kontakte und die Unpersönlichkeit eines großen Spitals sind nur einige der Faktoren, die Menschen während ihres Krankenhausaufenthaltes tiefgehend belasten. Darüber hinaus wirkt sich das Umfeld an sich stark auf den Menschen aus. „Untersuchungen zeigen, dass der menschliche Körper unwillkürlich auf Elemente der Natur reagiert während Artefakte wie Häuser und Straßen nicht dieselben raschen und ausgeprägten Reaktionen hervorrufen (ULRICH, 1999; 1993; 1984)“ (STIGSDOTTER und GRAHN, 2003b, 2). Die Zugangsmöglichkeit und die Nutzung eines Therapiegartens als Erholungszone in einem Krankenhaus unterstützt PatientInnen genauso wie Personal und Angehörige, den individuellen, vom persönlichen Kontext abhängigen Stress zu verringern.

Die Nutzung eines Therapiegartens – ob in Stille oder mit Betätigung - kann auf mehreren Ebenen unterstützen:

- Gartentherapie fördert körperliche und geistige Gesundheit, erhöht Abwehrkräfte
- Gartentherapie vermindert psychosomatische Beschwerden
- Gartentherapie hebt die Stimmungslage und kann oft ein Antidepressivum ersetzen (vgl. BANKL, 2012).

Wie wirkt die Gartentherapie bei Stress?

„Gartentherapie ist ein Prozess, in dem Pflanzen, gärtnerische Tätigkeiten und Naturverbundenheit therapeutisch und zu Rehabilitationszwecken genutzt werden (DAVIS, 1994). Sie wird eingesetzt für ihren physischen, kognitiven, sozialen, emotionalen und Erholungswert“ (WICHROWSKI et al., 2005, 271).

Stressbewältigung mit Hilfe der Gartentherapie passiert aufgrund der Aktivität bzw. körperlichen Bewegung, dem Aufenthalt im Garten bzw. in der Natur an sich, dem aktiven Erleben der eigenen Interaktionen mit diesem Umfeld und der bewussten oder auch unbewussten Erkenntnisse aus diesem Erleben.

SEMPIK, ALDRIDGE und BECKER (2005) entwickelten ein Basismodell zur Veranschaulichung der immanenten Faktoren, beteiligten Mechanismen und Aktivitäten in naturbezogenen sozialtherapeutischen Projekten (vgl. CERVINKA et al., 2009, 26). „Der Weg zum übergeordneten Ziel, Gesundheit, Wohlbefinden und soziale Integration kann im Wesentlichen über zwei Pfade beschritten werden. Einerseits über den passiven Genuss von Natur, andererseits über die aktive Beschäftigung in der Natur i. S. von Betätigung im Garten. Die wesentlichen Prozesse sind dabei: (1) Entspannung und Abbau von Stress, (2) Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, Selbstwert und sozialer Kompetenz, weiter (3) die Erhöhung der körperlichen Aktivität, und (4) Kultivierung und Genuss von Gartenprodukten. Es ist die Idee, dass durch diese Prozesse einerseits ein Zustand von innerer Ruhe, Frieden und Sinnerleben erreicht wird. Andererseits wird die Stärkung der personellen Ressourcen unterstützt, die Rehabilitation von Erkrankungen beschleunigt und

damit das Wiedererlangen einer sozialen Integration gefördert“ (CERVINKA et al., 2009, 27).

Der Aufenthalt im Garten wirkt stressreduzierend, indem er:

- messbar Blutdruck und Herzrate, Hautleitwert- und Cortisolniveau reduziert (vgl. WICHROWSKI et al., 2005, 27)
- positive Auswirkung auf die Stimmung hat (vgl. WICHROWSKI et al., 2005, 27)
- das Entstehen anderer/neuer Sichtweisen durch die Betrachtung einzelner Elemente oder des Gartens als Ganzes aus unterschiedlichen Perspektiven fördert
- durch die Sinne den Kontakt zum Lebendigen wahrnehmbar macht (zum Beispiel Beobachtung von Tieren oder der Elemente Licht, Wasser, Wind, Düfte, Geräusche, Farben, Formen)
- die Verbundenheit mit der Natur spürbar macht
- durch die Reflexion von Phänomenen der Natur im Garten zu Erkenntnissen für andere Lebensbereiche führt (zum Beispiel Vielfalt in Farben und Formen, Vertrauen in den Lebensrhythmus, Wachstum braucht seine Zeit)

Die Betätigung im Garten wirkt stressreduzierend (vgl. CERVINKA et al., 2009, 27), indem sie:

- den Spannungsabbau fördert
- durch die Konzentration auf die gärtnerische Tätigkeit zu Ablenkung bzw. Distanzierung von momentan vorhandenen Problemen führt
- dem Abreagieren und Freiwerden im Kopf bei belastenden Themen dient, wenn Gedanken sich im Kreis drehen
- das Entstehen anderer/neuer Perspektiven durch den Abstand, den man innerlich bei der gärtnerischen Tätigkeit gewinnt, fördert
- durch die Reflexion gärtnerischer Aspekte zu Erkenntnissen für andere Lebensbereiche führt (zum Beispiel Unkraut jäten = Platz für Wachstum schaffen, Ordnung)
- durch den physischen Kontakt zu Erde, Wasser, Pflanzenmaterial den Kontakt zum Lebendigen spürbar macht

- die Verbundenheit mit der Natur sichtbar macht und fördert (zum Beispiel durch die Pflege, Ernte, Verarbeitung und Genuss von Obst, Gemüse und Kräutern).

In Bezug auf die Messbarkeit der Stressreduktion möchte ich in der Folge aus einem Artikel von Matthew Wichrowski eine Zusammenfassung übernehmen. „Eine steigende Zahl von Untersuchungen hat gezeigt, dass Gartentherapie stressreduzierend wirkt. Kaplan und Kaplan¹⁶ führen an, der stressvermindernde bzw. erholsame Effekt kommt aus dem Anblick verschiedener Arten von Naturumgebungen. Auch andere Studien haben die stressreduzierende Funktion gezeigt (messbar durch Abnahme des Blutdrucks und der Herzrate, des Hautleitwert- und Cortisolniveaus) sowie die positiven Auswirkungen auf die Stimmung durch den Anblick und den Aufenthalt in einer Naturumgebung.¹⁷⁻²¹“ (WICHROWSKI et al., 2005, 271).

Gartentherapie ermöglicht die Entwicklung neuer Perspektiven für andere Lebensbereiche durch „... das Erleben positiver Emotionen, wie Freude und Genuss und die Verbundenheit mit der Natur als wichtige Ressourcen ...“ (FESELMAYER et al., 2008, 53). Aus der ressourcenorientierten Arbeit mit SuchtpatientInnen geht ganz deutlich hervor, dass positive Emotionen eine unabdingbare Voraussetzung dafür sind, dass die PatientInnen das Suchtmittel durch neue Fähigkeiten wie z.B. vermehrte Selbstfürsorge, Affekt- und Stressregulation ersetzen und dem höchsten Therapieziel, d.i. ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben ohne Suchtmittel zu führen, näher kommen (vgl. FESELMAYER et al., 2008, 53).

Selbstfürsorge, Affekt- und Stressregulation sind für alle Menschen, die in irgendeiner Form unter Stress oder stressbedingten Krankheiten leiden, grundlegende Themen. Der Aufenthalt oder die Betätigung im Garten wird als Vehikel eingesetzt, um den Umgang mit sich selbst, die Wahrnehmung von und den Umgang mit den eigenen Gefühlen zu reflektieren.

„Die Arbeit im Garten ermöglicht es, den individuellen Stressoren entgegenzuwirken, die persönlichen Ressourcen zu aktivieren und über diesen

Weg positive Bewältigungsstrategien aufzubauen. ... Positive Emotionen stoßen die Aufwärtsspirale positiver Entwicklungen an (FREDRICKSON & JOINER 2002) und sind daher in der Psychotherapie, aber auch im alltäglichen Leben für die Problembewältigung unverzichtbar (GRAWE 1998; 2004; SNYDER & LOPEZ 2007)“ (CERVINKA et al., 2009, 26).

Folgend Kaluza (2011) sind Stressoren individuell verschieden wie oben bereits besprochen. Es handelt sich um Reize, die Menschen aufgrund ihrer persönlichen Geschichte interpretieren und bewerten. Diese Bewertungen sind Stressverstärker und leiten (meist) automatische Stressreaktionen ein.

Aus meiner Erfahrung mit der Gartenarbeit kann der Garten folgende Stressoren, Stressreaktionen, Stressverstärker sichtbar machen.

Stressoren: Pflanzen wachsen nicht wie erwartet, körperliche Belastung, Pausen (zu viel, zu wenig, zu lang, zu kurz), Tempo in der gemeinsamen Arbeit, Gespräche, Umfang einer Arbeit, Vielfalt an wichtigen Arbeiten, unveränderbare Rahmenbedingungen (z.B. Witterung), unrealistische Ziele, etc.

Stressreaktionen: Ungeduld im Verhalten und Kommunikation, hektisches Arbeiten, schnell aufgeben, ständig Abwechslung suchen, Selbstmitleid, körperliche Beschwerden, Verweigerung, Rückzug, ...

Stressverstärker: Langeweile, Versagensangst, negative Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“, Gefühl von Überforderung/Unterforderung, Pessimismus, Widerstand gegen eine Tätigkeit/gegen andere TeilnehmerInnen, Festhalten an den eigenen Erwartungen, Selbstkritik, Verlustangst, Gruppendruck

Gartentherapie fördert das Erkennen eigener „typischer“ Verhaltensweisen und bietet gleichzeitig einen sicheren Rahmen, etwas „Neues“ auszuprobieren, was für Personen, die unter starkem Stress leiden, weil es ihnen z.B. schwer fällt oder unmöglich scheint, nein zu sagen, essentiell ist, um eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und adressieren zu können. Diese Überlegungen werden durch Cervinka et al (2009) unterstützt.

„PatientInnen erleben bei gärtnerischen Aktivitäten die Konsequenzen des eigenen Handelns direkt und unmittelbar. Somit motivieren Erfolgserlebnisse

und das Erfahren persönlicher Kompetenz zu weiteren Aktivitäten und steigern in Folge Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit der PatientInnen“ (CERVINKA et al., 2009, 26). Für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, indem man die eigenen Bedürfnisse und Grenzen respektiert und wahrt ist für viele Menschen ein erster Schritt heraus aus dem Stress. Der verantwortungsvolle Umgang mit sich selbst kann im Rahmen der Gartentherapie durch die Übernahme von Verantwortlichkeit für die Pflege von Pflanzen erreicht werden (vgl. CERVINKA et al., 2009, 29).

Kommt Gartentherapie über einen längeren Zeitraum zur Anwendung, vertiefen sich die förderlichen positiven Erfahrungen in Bezug auf Freude, Naturverbundenheit, Beruhigung, Sinneswahrnehmung, Genuss, Miteinander und Gesundheit – sieben wesentliche Wirkfaktoren, die im Rahmen einer Untersuchung zum klinischen Gärtnern erforscht wurden (vgl. CERVINKA et al., 2009, 30).

Therapiegarten für Menschen mit stressbedingten Symptomen

Bei der Gestaltung eines Therapiegartens für Menschen mit stressbedingten Symptomen können besondere Elemente integriert werden, die Rückzugsbedürfnisse und psychische Grundbedürfnisse des Menschen gleichermaßen berücksichtigen und damit die Beruhigung fördern.

Was einen Garten zu einem „Heilenden Garten“ macht, wird von Ulrika Stigsdotter und Patrik Grahn in Bezug auf den Healing Garden Alnarp in Schweden (2003) beschrieben.

Die heilende Wirkung eines Gartens wird aus drei Denkrichtungen abgeleitet:

1. „Der Heilende Garten: die gesundheitsfördernde Wirkung kommt vor allem aus dem Erleben des Gartenraumes an sich, seiner Gestaltung und seiner Elemente.
2. Die Gartentherapie: die gesundheitsfördernde Wirkung kommt vor allem aus der Betätigung im Garten.
3. Die ‚instorative‘ Denkrichtung: die gesundheitsfördernde Wirkung kommt aus dem Erleben des Gartenraumes an sich, aus den Aktivitäten in diesem Raum und hängt zusammen mit dem Hintergrund und der Persönlichkeit

des Besuchers; Erfahrungen, die dem Besucher ein Gefühl von Zugehörigkeit und Identität vermitteln“ (STIGSDOTTER und GRAHN, 2003a, 39).

„instorative“: *longer term strengthening of internal resources* / langfristige Stärkung innerer Ressourcen.

„Der Begriff ‚heilender Garten‘ ... bezeichnet eine Vielfalt von Gartenstrukturen, die durchgehend die Tendenz gemeinsam haben, Erholung von Stress zu unterstützen und andere positive Einflüsse auf Patienten, Besucher und Personal oder Pflegende haben. Um als ‚Garten‘ zu gelten, muss die Struktur einen beträchtlichen Anteil an echt natürlichen Elementen haben wie grüne Vegetation, Blumen und Wasser. Bekannte Beispiele für heilende Gärten findet man in Einrichtungen des Gesundheitswesens wie Spitälern und Alzheimereinrichtungen. Heilende Gärten können im Freien oder im Innenraum gestaltet werden und variieren stark in der Größe. Sie reichen von einem Atrium von ein paar Quadratmetern bis zu Außenanlagen von der Größe eines Parks. ... um die Bezeichnung ‚heilend‘ zu rechtfertigen, sollte der Garten therapeutisch günstige Auswirkungen auf den Großteil seiner Besucher haben“ (ULRICH, 1999, 30).

Roger Ulrich beschreibt in seinem Kapitel „Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research“ in „Healing Gardens: Therapeutic benefits and design recommendations“ (COOPER MARCUS und BARNES, 1999, 31f): „Stress als das Hauptproblem in Einrichtungen des Gesundheitswesens. ... Stress ist ein Reaktionsprozess auf Ereignisse und Merkmale des Umfeldes, die für das Wohlbefinden herausfordernd, anstrengend und bedrohlich sind. Diese fordernden Ereignisse und Umfeldeigenschaften sind Stressoren. Der Krankenhauskontext bietet für Patienten, Angehörige, Pflegepersonal viele und vielfältige Stressoren.“

„Es gibt solide wissenschaftliche Grundlagen für die Argumentation, dass Gärten in Einrichtungen des Gesundheitswesens die Heilungsergebnisse insofern verbessern, als sie die Erholung und den Umgang mit Stress im Zusammenhang mit Krankheit und Krankenhausaufenthalt wirkungsvoll unterstützt. Darüber hinaus ermöglicht das Stresskonzept die Entwicklung einer

wissenschaftlich fundierten Theorie des unterstützenden Gartendesigns, das den Einfluss der Umweltmerkmale und Designansätze so konzipiert, dass sie direkt und glaubhaft mit den Auswirkungen auf Heilungsergebnisse verbunden sind (ULRICH, 1992a)“ (COOPER MARCUS und BARNES, 1999, 35).

Die vier grundlegenden Kriterien eines unterstützenden Gartens in einer Einrichtung des Gesundheitswesens sind:

- Gefühl von Kontrolle und Zugang zu Privatsphäre (tatsächlich und wahrgenommen)
- Soziale Unterstützung (andere Patienten, Besucher, Personal)
- Körperliche Bewegung (geringe Belastung, Rehabilitation)
- Zugang zur Natur und andere positive Ablenkungen (Pflanzen, Wasser, Natur-Geräusche).

Das Vorhandensein dieser vier Ressourcen fördert die Erholung und den Umgang mit Stress, was sich wiederum auf die Gesundheitsergebnisse positiv auswirkt (vgl. ULRICH, 1999, 36f).

Empirie

Achtsamkeit und Gartentherapie

Was haben die beiden Ansätze gemeinsam?

Nach ausführlicher Betrachtung der Grundlagen von Achtsamkeitstraining und Gartentherapie jeweils im Zusammenhang mit der Entwicklung von Stressbewältigungskompetenzen, folgt nun eine Gegenüberstellung der beiden Ansätze. Im ersten Schritt werden die verbindenden Elemente hervorgehoben durch die Darstellung, wie sich Aspekte der Achtsamkeit in der Gartenarbeit wiederfinden.

Wirkfaktoren des Achtsamkeitstrainings (der Achtsamkeit als Lebenseinstellung)	Wirkfaktoren der Gartentherapie (des Gärtnerns)
wertschätzende Grundhaltung für sich selbst, für andere und für das Leben	Wertschätzende Grundhaltung für die Ressourcen der TeilnehmerInnen und für die Natur
in Kontakt mit sich selbst kommen , Gefühle, Körper, Gedanken wahrnehmen	sich erden, Sinneswahrnehmung schärfen, Genuss erfahren durch Verarbeitung von Gartenprodukten
Geduld mit sich selbst und anderen Menschen	Geduld mit den Pflanzen und der Zeit, die sie brauchen
Vergänglichkeit aller Dinge, auch Schmerzen, schwierige Gefühle und Gedanken	Zeigt sich am deutlichsten in den Jahreszeiten und im Wachsen, Reifen, Vergehen, Neubeginn der Pflanzen
Akzeptanz , Annehmen was ist, auch sich selbst und seiner eigenen Grenzen	mit Rahmenbedingungen wie z.B. der Witterung umgehen, ebenso wie eigene körperliche Grenzen
Respekt für sich selbst und andere	Respekt für die Natur, Verschwendung vermeiden, nachhaltig gärtnern
Loslassen von Erwartungen, alten Sichtweisen	Pflanzen, Wetter und andere Rahmenbedingungen entsprechen nicht immer unseren Erwartungen

Wirkfaktoren des Achtsamkeitstrainings (der Achtsamkeit als Lebenseinstellung)	Wirkfaktoren der Gartentherapie (des Gärtnerns)
Anfängergeist auch bei alltäglichen und als langweilig empfundenen Tätigkeiten	mit Neugier und Forschergeist etwas neues ausprobieren, sehen was es wird, jedes Jahr aufs Neue
Nicht bewerten der eigenen Person, anderer Personen, von Ereignissen, Tätigkeiten, Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen	Bewertungen in schön oder hässlich gewachsen, richtig oder falsch gepflanzt etc. bemerken. „Es gibt keine ‚behinderten‘ Bäume“ (Andreas Niepel, Vorlesung im November 2011).
Nicht-Tun i.S. von automatische Reaktionen erkennen, innehalten und bewusst handeln	Immer wieder einen Schritt zurücktreten und Überblick verschaffen, Pausen machen
Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten, in andere und in das Leben	Vertrauen auf einen Neubeginn nach dem Winter, dass sich die Natur auch nach einem großen Unwetter wieder erholt
Mitgefühl im Umgang mit sich selbst und mit anderen	Einfühlungsvermögen, was Pflanzen brauchen, um gut wachsen zu können
Hingabe und Präsenz bei dem, was man jetzt gerade tut	Leidenschaft für Pflanzen/Gärtnern, voll dabei sein, abschalten vom Alltag
Meditationen sind indoor und outdoor möglich, solange man ungestört ist; Beobachtungsaufgaben fördern Sinneswahrnehmung und Perspektivenerweiterung.	Unabhängig von der Witterung und Jahreszeit können jederzeit naturbezogene Aktivitäten und Beobachtungen auch indoor durchgeführt werden.

Tabelle 1: Gemeinsamkeiten des Achtsamkeitstrainings und der Gartentherapie (RICHTER, 2013)

Beide Ansätze gemeinsam finden sich wieder in der „instructive school*: die gesundheitsfördernde Wirkung kommt aus dem Erleben des Gartenraumes an

sich, aus den Aktivitäten in diesem Raum und hängt zusammen mit dem Hintergrund und der Persönlichkeit des Besuchers; Erfahrungen, die dem Besucher ein Gefühl von Zugehörigkeit und Identität vermitteln“ (STIGSDOTTER und GRAHN, 2003a, 39).

*instorative = *longer term strengthening of internal resources* / langfristige Stärkung innerer Ressourcen.

Was unterscheidet Achtsamkeitstraining und Gartentherapie?

Nach SEMPIK et al. (2005) kommt die Wirkung der aktiven Gartentherapie aus der Bewegung, aus der aktiven Tätigkeit bzw. Betätigung im Gartenraum, auch mit anderen Menschen, und führt zu sozialer Inklusion und Akzeptanz. Die Wirkung der passiven Gartentherapie kommt aus dem Aufenthalt im Garten oder in der Natur und führt zu Ruhe, Frieden und Spiritualität.

Die Achtsamkeitsmeditation, die in Stille meist mit geschlossenen Augen stattfindet, im Garten ausgeführt entspricht jedoch auf die Gartentherapie übertragen keineswegs dem Konzept der passiven Gartentherapie. Zwar ist man nicht körperlich tätig in Form von Unkraut jäten oder ähnlichem, doch der Geist ist höchst rege und wach, um Atem, Körperempfindungen, Geräusche, Gefühle und Gedanken zu beobachten von Moment zu Moment. Ein willkommener aber nicht garantierter Nebeneffekt davon ist eine allmähliche Beruhigung des Geistes und daraus resultierende Entspannung. Eine Meditation im Garten macht sich den Garten als stressreduzierendes Umfeld zunutze, um die Entspannung zu fördern.

In der Gartentherapie wird je nach Kontext mit den TeilnehmerInnen einer Gruppe einzeln oder gemeinsam als Gruppe reflektiert anhand von hilfreichen, strukturierenden Fragen wie: Was haben wir heute geschafft? Was ist uns gut gelungen, was können wir nächstes Mal anders machen? Was bleibt noch zu tun? Welche Probleme sind aufgetaucht? Wie haben wir sie gelöst? Je nach Umfeld und Gruppenzusammensetzung werden möglicherweise auftauchende interpersonelle Konflikte in der Gruppe oder einzeln besprochen. Der Zusammenhang von Erlebnissen einzelner TeilnehmerInnen wird in Relation

gesetzt zum Rest der Gruppe: Haben das andere auch so erlebt? Wie seid Ihr damit umgegangen?

Im Achtsamkeitstraining wird eine erforschende Form der Reflexion angewendet. Im Vordergrund steht die Entwicklung der Beobachtungsfähigkeit des eigenen Erlebens auf der körperlichen, kognitiven und emotionalen Ebene. Es geht darum, die Fähigkeit zu fördern, eigene Empfindungen wahrzunehmen und auch Worte dafür zu finden, um sie auszudrücken, gleichzeitig mit einer sich steigernden Bewusstheit dafür, was wichtig ist und was eher nicht. Wenn TeilnehmerInnen lernen, in Gesprächen auf diese Weise immer bei sich und ihren persönlichen Erfahrungen zu bleiben, entsteht eine neue, wertschätzende, authentische Kommunikationsform, die dazu beiträgt, dass man sich nicht mehr rechtfertigen oder rechthaben muss.

Der/Die GruppenleiterIn stellt nur Fragen, die es den Teilnehmenden ermöglicht, ihre eigenen Erfahrungen zu erkunden und zu beschreiben. Es gibt keine besonderen Erkenntnisse zu erreichen, zu denen der/die GruppenleiterIn die Teilnehmenden hinführt. Der/Die GruppenleiterIn ist wie ein/e unterstützende/r WegbegleiterIn auf der individuellen Entdeckungsreise. Die TeilnehmerInnen lernen auf diese Art, ihre Muster zu erkennen, zu beobachten und sich zu entscheiden, ob sie etwas verändern wollen oder nicht.

Die Gartentherapie arbeitet ressourcenorientiert mit dem Ziel, positive Erfahrungen und damit positive Emotionen und Gedanken zu erzeugen, um den stressverschärfenden Mustern zu entkommen. Die positive Psychologie hinterfragt negative Glaubenssätze oder Einschätzungen einer Situation, um dann die Aufmerksamkeit bewusst auf positive Aspekte dieser Situation zu lenken. Die CBT (cognitive behavioral therapy) hat zum Ziel, zukünftige Depressionsrückfälle zu reduzieren, indem PatientInnen bestimmte Fähigkeiten erlernen bzw. sich andere Denkweisen aneignen, die einigen Schutz bieten vor Stress und damit vor zukünftigen Rückfällen. Im Gegensatz zu CBT legt MBCT (mindfulness-based cognitive therapy) [so wie jedes achtsamkeitsbasierte Training] den Schwerpunkt nicht darauf, den Inhalt der Gedanken zu verändern sondern viel mehr darauf, die Bewusstheit für und die Beziehung zu den Gedanken zu verändern. ‚Gedanken sind keine Fakten‘ und ‚Ich bin nicht

meine Gedanken‘ machen diese andere Sichtweise greifbarer (vgl. TEASDALE et al., 2000, 615f).

Im Achtsamkeitstraining versucht man also nicht, negative Erfahrungen zu vermeiden und positive zu generieren sondern fördert das Betrachten und das Annehmen dessen, was da ist – ohne es zu bewerten – und damit einen weiteren Blickwinkel zu ermöglichen und auf diese Weise Stresssituationen zu entschärfen. Deshalb ist Achtsamkeitstraining bei akuten Süchten, Depressionen, Ängsten und anderen Störungen adaptiert auf das Krankheitsbild anzuwenden.

Methode

Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Gartenarbeit

Achtsamkeitstraining, im speziellen MBSR, wirkt. Aufenthalt und Betätigung im Garten wirkt. Gartentherapie im Zusammenhang mit stressbezogenen Krankheiten ist noch ein relativ junges Thema. Dazu im Anschluss unter „Die Vorbilder“ zwei Beispiele aus Dänemark und Österreich, wo zum Thema Stress bereits Achtsamkeitstraining und Gartentherapie kombiniert werden.

Wie bereits im Kapitel über die Gemeinsamkeiten der beiden Ansätze beschrieben, lassen sich die Wirkfaktoren jedes Ansatzes im anderen wiederfinden und dadurch erweitern, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.



Abbildung 1: Übersicht der Wirkfaktoren (Richter, 2013) des Achtsamkeitstrainings (Kabat-Zinn, 2009) und der Gartentherapie (Cervinka et al., 2010)

Selbst wenn die Begriffe auf der Seite des Achtsamkeitstrainings nüchterner klingen als auf der Seite der Gartentherapie – sie sind die Grundlage für alles das. Zum Beispiel hilft die innere Haltung des Anfängergeistes dabei, Sinneswahrnehmungen, Genuss, Freude und Naturverbundenheit zu erleben. Das Nicht-Tun, Nicht-Bewerten und das Vertrauen fördern die Beruhigung. Die Akzeptanz und das Loslassen unterstützen nicht nur das Miteinander. Und Achtsamkeit als Lebenseinstellung ist nachweislich förderlich für die Gesundheit.

Gärtnerische Tätigkeiten mit Achtsamkeit vollbracht fördern einen noch direkteren Bezug zu alltäglichen Verrichtungen mit Achtsamkeit. In Stille zu sitzen und das Beobachten der Geistesregungen und Körperempfindungen zu üben ist wie Trockentraining. Wie wenn man eine Sprache lernt und im Sprachlabor übt, damit man dann – wenn es soweit ist – auf das Gelernte zurückgreifen kann. Wie wenn man ein Instrument lernt und für ein Konzert übt;

alles was beim Üben fließend gelaufen ist, hat gute Chancen auch im Konzert zur Verfügung zu stehen. Wie wenn man eine Rede halten will und sich darauf intensiv vorbereitet, um dann gelassen präsentieren zu können und mit möglichen Unterbrechungen gelassen umgehen zu können. Achtsamkeit bei alltäglichen Routinen zu üben verstärkt unsere Ressourcen, auf die wir in Stresssituationen dann immer leichter zurückgreifen können: innehalten und annehmend wahrnehmen, was ist. Und die Achtsamkeit beim Anbau, der Pflege, der Ernte und dem Genuss von Radieschen (zum Beispiel) verbindet uns offensichtlich mit der Natur und der Kraft des Lebens. Wenn es dann mit der Zeit gelingt, diese Form der bewussten Achtsamkeit auch beim Ausräumen des Geschirrspülers anzuwenden oder in Gesprächen mit dem Partner / der Partnerin oder im Umgang mit den Kindern hat man viel gewonnen, um potentiellen Stress zu reduzieren.

Die Umsetzung kleiner gärtnerischer Aktivitäten im Zuge des Achtsamkeitstrainings bietet eine Grundlage, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle und den Atem genau zu beobachten. Frustrationsschwellen, Langeweile, Geduld, körperliche Spannungen oder auch Entspannung und Ruhe werden rasch erkennbar und können über die erforschende Reflexion bearbeitet werden. Es geht nicht nur um das reine Erleben sondern um das Beobachten des Erlebens.

Meditative Übungen im Garten auszuführen kann den Erholungswert steigern, da ja der Aufenthalt im Grünen an sich schon stressreduzierend wirkt. Natürlich ist auf Temperatur, Wind, direkte Sonne, Allergien etc zu achten wie bei jeder Gartentherapiegruppe – denn aus den Rahmenbedingungen der Frischluft können sich auch rasch Stressoren entwickeln.

Die Vorbilder

Solange es die Gartentherapie auch schon gibt, im Zusammenhang mit stressbezogenen Krankheiten wird sie erst seit etwas über zehn Jahren zur Anwendung gebracht und erforscht. Während die Achtsamkeit als (wieder) erlernbare Lebenseinstellung schon vor über 30 Jahren in das Thema Stressbewältigung und Therapie Einzug gehalten und inzwischen einen sehr hohen Stellenwert entwickelt hat. Die Verbindung dieser beiden Ansätze ist ergänzend, bereichernd und daher auch naheliegend.

Ein erstes Forschungsprojekt wurde 2002 in Schweden gestartet an der Schwedischen Universität für Landwirtschaftliche Wissenschaften in Alnarp, in dem die Wirkung eines Heilenden Gartens bzw. die Betätigung im Garten auf Menschen mit Burnout untersucht wurde (vgl. STIGSDOTTER und GRAHN, 2003a, 39).

Auf Basis der Erkenntnisse dieses Projekts wurde 2007 ein nächstes Projekt in Dänemark gestartet durch die Universität Kopenhagen, „Healing Forest Garden Nacadia“ (vgl. CORAZON et al., 2010, 35).

Nacadia wurde 2010 errichtet und arbeitet seit 2011 mit PatientInnen, die an stressbedingten Krankheiten leiden. Die vier Ziele des Projekts sind:

- a) Therapie für PatientInnen mit stressbezogenen Krankheiten anbieten
- b) Evidenzbasiertes Wissen über die Wirkung von heilenden Gärten und naturbezogener Therapie auf diese PatientInnengruppe sammeln
- c) Weiterbildung entwickeln und anbieten in Bezug auf Design von heilenden Gärten und NBT (nature-based therapy / naturgestützte Therapie) und
- d) als Wissens- und Vorzeigezentrum für die Öffentlichkeit zur Verfügung stehen (vgl. CORAZON et al., 2010, 35).

Die PatientInnen-Gruppen werden von TherapeutInnen geleitet, ein/e TherapeutIn für vier PatientInnen, max. acht PatientInnen in einer Gruppe (vgl. CORAZON et al., 2010, 42).

Der Garten selbst ist Teil eines Arboretums und wird als Waldgarten bezeichnet. Wesentliche Elemente sind ein großzügiges Gewächshaus und ein Gärtnergebäude. Das Gewächshaus spielt eine wichtige Rolle in der Therapiegestaltung, v.a. im Winter, und das Gärtnergebäude dient auch als Büroraum für TherapeutInnen und ForscherInnen. Der Großteil der Therapie findet draußen im Garten statt. Eine kleine Hütte dient für Einzelgespräche zwischen PatientInnen und TherapeutInnen und als Raum, wo sich TeilnehmerInnen auch zurückziehen können (vgl. CORAZON et al., 2010, 37). Das NBT-Konzept (nature-based therapy, dt. naturgestützte Therapie) basiert auf der therapeutischen Anwendung von Sinneswahrnehmung, gärtnerischen Aktivitäten, naturbezogenen Geschichten und Symbolen eingebettet in die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) (vgl. CORAZON et al., 2010, 35). In Nacadia kommt ein zehnwöchiges Programm zur Anwendung, das für Gruppen konzipiert ist und für Bedürfnisse einzelner PatientInnen angepasst werden kann. Die Zielgruppe sind hier Menschen, die sich aufgrund einer stressbedingten Krankheit im Krankenstand befinden. Ziele des Programms sind:

- a) PatientInnen zu helfen, ihre beeinträchtigten kognitiven und emotionalen Kapazitäten und ihren physiologischen und physischen Zustand wieder herzustellen
- b) ihre Fähigkeiten, mit zukünftigen Belastungen umzugehen, zu erweitern (vgl. Corazon et al., 2010, 39f).

Das NBT-Konzept umfasst vier wesentliche Elemente:

- a) Im Zentrum stehen die patientInnenbezogenen Ziele: Lebensqualität verbessern, beeinträchtigte Ressourcen wieder herstellen, Fähigkeit, mit zukünftigen Belastungen umzugehen, stärken;
- b) Die Ziele werden erreicht durch die Methoden: Sinneswahrnehmungstraining, gärtnerische Tätigkeiten, naturbezogene Geschichten;
- c) Die Methoden wurden entwickelt basierend auf den Theorien: ACT (Acceptance and Commitment Theory) und MBCT;

d) Ziele, Methoden, Theorien sind eingebettet in das Design des heilenden Waldgartens (vgl. CORAZON et al., 2010, 42).

Nacadia verbindet nach Corazon et al (2010) Achtsamkeit und Gartentherapie durch den Einsatz von:

1. ACT und MBCT
2. gärtnerische Aktivitäten bzw. Aufenthalt im Waldgarten - je nach mentaler Belastbarkeit in den unterschiedlichen Phasen des Programms
3. naturbezogene Geschichten

Drei Beispiele für Aktivitäten in Nacadia:

Thema	Ziel	Methode
Entspannung und Neubeginn	Körperwahrnehmung verstärken	Langsames Gehen und Meditation im Garten
Erdung und Kraft regenerieren	Muskeltonus und Körperwahrnehmung verstärken	Physisch fordernde Gartenarbeit abgestimmt auf die Kapazitäten des Patienten, zB Fläche herrichten für Bepflanzung, Holz hacken
Wachstum und Werte	Klärung von Werten	Naturbezogene Kurzgeschichten, gärtnerische Aktivitäten, Fotografieren als Basis für den Austausch über Werte und Ziele

Tabelle 2: Beispiele für Nature-based Therapy in Nacadia (vgl. CORAZON et al., 2010, 44)

In Österreich finden wir die Themen Achtsamkeit bzw. Gartentherapie im Psychosomatischen Zentrum Waldviertel (PSZW) in Eggenburg wieder, wo sie nicht zu einem konkreten Programm verbunden sind wie in Nacadia, sondern einen Teil der Philosophie bzw des Angebots des Zentrums darstellen.

„Im Psychosomatischen Zentrum Waldviertel Eggenburg werden Patienten mit somatischen Beschwerden psychischen Ursprungs mit einem Schwerpunkt im internistischen Bereich behandelt. Dabei kommt ein methodenübergreifendes, integratives Psychotherapiekonzept zur Anwendung, das dem Patienten in Abhängigkeit seiner Persönlichkeitsstruktur und Erkrankung die effizienteste psychotherapeutische Methode als Basistherapie zur Verfügung stellt.“ (PSZW, <http://www.pszw.at/fachinfo.php?PHPSESSID=6d724c463d2728136beee5c161e39616>, 5.3.2013)

„Achtsamkeit als Grundhaltung in Medizin und Psychotherapie“ (REMMEL, 2012, s.p.) fließt im PSZW in den Alltag ein sowohl in der Zusammenarbeit als auch in der Arbeit mit den PatientInnen.

Sensorische Wahrnehmungsübungen, Bewegungseinheiten, Genusstraining und Entspannungsgruppen unterstützen die bewusstere Körperwahrnehmung. Selbstwertgruppen, Ernährungsgruppen und Kreativtherapien helfen, Wertschätzung und Mitgefühl für sich selbst zu reflektieren und aufzubauen. Seit 2011 ergänzen zwei Gartengruppen das Therapieangebot. Aufgrund der vorhandenen Einrichtungen kann ganzjährig Gartentherapie stattfinden. Das große Gartengelände des Zentrums verfügt über ausreichend Platz und Gestaltungsmöglichkeiten. So wurden bereits mehrere Plätze mit verschiedenen thematischen Schwerpunkten (z.B. Duftpflanzen, Rosen) gemeinsam mit PatientInnen angelegt. Ein noch wild belassener Bereich dient für Spaziergänge in der Gruppe oder auch allein, um Neues zu entdecken, sich zu entspannen oder sich zurück zu ziehen. Im Innenbereich bieten sich einerseits die Hydrokulturpflanzen für pflegerische Tätigkeiten an und andererseits auch der Kreativgruppenraum, um aus Materialien vorzugsweise aus dem Garten naturbezogenes Kreatives zu gestalten.

Die Gartengruppen von sechs bis acht TeilnehmerInnen werden von einer Expertin für Gartentherapie geleitet, die im Sinne der interdisziplinären Teamarbeit ihre Beobachtungen den anderen betroffenen TherapeutInnen zur Verfügung stellt, und so eine Nachbearbeitung der Erlebnisse aus der Gartengruppe möglich macht.

Diese Art der Gartentherapie nimmt keinen direkten Bezug auf Achtsamkeitstraining. Das PSZW Eggenburg verbindet Achtsamkeit und Gartentherapie innerhalb des übergeordneten Rahmens des Therapieangebots. In der Folge werden drei Aktivitäten in der Gartengruppe in Eggenburg beispielhaft beschrieben anhand des Modells von Corazon et al (2010).

Drei Beispiele für gartentherapeutische Aktivitäten in Eggenburg:

Thema	Ziel	Methode
Entdecken	Neugier fördern, Bewegung, Frischluft	Gemeinsamer Rundgang im Garten, Erläuterungen zu einem bestimmten Platz, Angebot von möglichen Aktivitäten: Laub und verdorrte Pflanzen entfernen, Schutzdraht aufrollen, Rückschnitt
Kreativität	Gestaltungsfähigkeit sichtbar machen	Gestecke aus Tulpen, Zweigen, Moos, div. Bastelmaterial in Blechdosen mit Steckschwamm
Geduld	Wachstum erleben, Pflege	Tomatenpflänzchen pikieren, Schilder schreiben

Tabelle 3 Beispiele für Gartentherapie in Eggenburg

Das erste Beispiel bezieht sich auf die Zielgruppe Menschen mit stressbedingten Krankheiten, d.h. sie sind zum Zeitpunkt der Therapie nicht arbeitsfähig, haben körperlich und emotional bereits Schaden genommen durch lange andauernde nicht bewältigte oder nicht bewältigbare Belastungen.

Das zweite Beispiel bezieht sich auf die Zielgruppe Menschen mit unterschiedlichen psychosomatischen Erkrankungen. In beiden Fällen ist ärztliche und therapeutische Begleitung unbedingt erforderlich.

Im Zusammenhang mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Gartenarbeit“ geht es um Menschen, die (noch oder wieder) in der Lage sind, Gestaltungsmöglichkeiten zu erkennen und zu nützen. Ob aus spezifischen Gründen zusätzliche therapeutische Begleitung hilfreich sein kann, wird individuell abgeklärt.

Eine Übung: Das Radieschen und die Achtsamkeit

Inspiziert durch die Geschichte von EDWARD ESPE BROWN „Radieschen lachen und alles frohlockt“ aus seinem Buch „Das Lächeln der Radieschen – Zen in der Kunst des Kochens“ (BROWN, 2008), in der er das ungeahnte Potenzial in der Einfachheit von Radieschen als Appetithappen beschreibt, habe ich für das Übungsbeispiel zu einer gärtnerischen Aktivität mit Achtsamkeit das Ansäen und Ernten von Radieschen gewählt.

Ziel der Übung ist es, die verschiedenen Aspekte der Achtsamkeit spürbar und ihre Bedeutung für das Stresserleben im Alltag erkennbar zu machen.

In diese Übung können alle vier Kriterien eines unterstützenden Gartens nach Ulrich (1999) einbezogen werden: die Teilnehmenden werden so angeleitet, dass sie stets ein Gefühl der Kontrolle haben, sie erleben soziale Unterstützung durch die Gruppe und den/die GruppenleiterIn, sie betätigen sich körperlich und genießen den Zugang zur Natur.

Die gesamte Dauer von der Aussaat bis zur Ernte entwickelt sich über mehrere Wochen und so kann mit den drei Übungen immer wieder Achtsamkeit bewusst gemacht werden.

Übung 1: Materialien bereitstellen, *Aussaat und Versorgen* an geeignetem Platz

Übung 2: *Pflege*, immer wieder Feuchtigkeit, Temperatur und Licht überprüfen

Übung 3: *Ernten und genießen*

Der/Die GruppenleiterIn hat zwei Aufgaben: 1) einladendes Anleiten der Arbeitsschritte und 2) anregende Fragen zu Wahrnehmungen im jeweiligen Moment. Das Mitmachen bei jeder Übung im Achtsamkeitstraining beruht immer auf Freiwilligkeit.

Die TeilnehmerInnen sind bei einer solchen Übung angehalten, ihre Gedanken und Bewertungen wahrzunehmen, ohne sie sofort auszusprechen, und nach Möglichkeit nur das auszusprechen, was in diesem Moment wirklich wichtig ist, um z.B. mit der Tätigkeit fortfahren zu können oder eine unangenehme Befindlichkeit verändern zu können. Das gilt auch für die erforschende Reflexion, wo jeder nur aus seiner/ihrer ganz persönlichen Erfahrung des Moments spricht und sich die Gruppe von Kommentaren enthält. Das macht eigene Gedanken- und Kommunikationsmuster sehr rasch sehr bewusst. Gleichzeitig vertieft es den Austausch, weil Erfahrungsberichte nicht bewertet werden, und erzeugt ein annehmedes, respektvolles Klima in der Gruppe.

[Ablauf und Dokumentation der Übung

Anwendungsbeispiel der Radieschenübung

Zusammenfassung der Übung „Das Radieschen und die Achtsamkeit“]

Schlussfolgerungen und Diskussion

Die Beantwortung der Forschungsfragen dient als Grundlage für Schlussfolgerungen und die Diskussion.

Was sind die grundlegenden Faktoren des Achtsamkeitstrainings und der Gartentherapie jeweils im Zusammenhang mit Stressbewältigung?

Stress entsteht für Menschen in unterschiedlichen Situationen aufgrund der jeweils individuellen Bewertung einer Situation und löst individuell unterschiedliche Reaktionen aus. Was einen Menschen stresst, bedeutet für jemand anderen etwas ganz anderes oder vielleicht gar nichts. Die Bewertung einer Situation ist eng verknüpft mit Erfahrungen, Meinungen, Prägungen, mit der eigenen Persönlichkeit. Burnout kann durch lang anhaltende Belastungssituationen, die keine Beruhigung und Regeneration mehr zulassen, entstehen und ist immer gekoppelt mit der Arbeit und der eigenen Persönlichkeitsstruktur. Das Achtsamkeitstraining bietet den Rahmen, sich selbst besser kennenzulernen, und das ist die Grundlage für nachhaltige Stressbewältigung und -prävention. Durch Meditation und Körperwahrnehmungsübungen wird das annehmende Beobachten der eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen geübt. Auf diese Weise kann es gelingen, eigene mitunter überholte Überzeugungen, Bewertungen und Verhaltensweisen bewusst zu machen und damit eigene stressmachende Gedanken als solche zu entlarven. Burnout steht immer im Zusammenhang mit der eigenen Persönlichkeit und mit den eigenen Erfahrungen, nicht nur mit der Arbeitsbelastung. Sich selbst beobachten, eigene Reaktionen verstehen und Grenzen wahren zu können ist somit echte Burnout-Prophylaxe.

Die Gartentherapie wirkt aufgrund der Tatsache, dass sie mit und in der Natur, im Grünraum oder mit naturbezogenen Materialien stattfindet. Sie spricht damit Grundbedürfnisse des Menschen an, Verbundenheit und Geborgenheit, Vertrauen und Lebendigkeit, deren Fehlen Stress verursachen kann. Die Betätigung und sogar allein der Aufenthalt im Grünen wirken physisch messbar stressreduzierend. Gartentherapie wirkt indem sie Freude, Naturverbundenheit, Beruhigung, Sinneswahrnehmung, Genuss, Miteinander und Gesundheit fördert

(vgl. CERVINKA et al, 2009, 30), sieben wesentliche Faktoren, die auch unser Stresserleben erheblich positiv beeinflussen. Im Garten besteht die Möglichkeit, den Geist zur Ruhe zu bringen, doch gleichzeitig auch die Gelegenheit, eigene Stressmuster sichtbar zu machen. So kann Gartentherapie – achtsam angeleitet – zur Entspannung eingesetzt werden aber auch, um den eigenen internen Stressmachern auf die Spur zu kommen.

Welche Gemeinsamkeiten bestehen zwischen Achtsamkeitstraining und Gartentherapie und wo gibt es Unterschiede?

Die sieben grundlegenden Aspekte der Achtsamkeit sind im Garten voll und ganz leb- und erlebbar. Der Garten und die Gartenarbeit als Sinnbild für das Leben spiegeln diese Aspekte wieder. Gestaltungselemente im Garten können gezielt eingesetzt werden, um Beruhigung und Regeneration zu fördern, während andere Bereiche motivierend und anregend eingerichtet sind. Dazu gibt es mehrere jeweils erfolgreich umgesetzte Zugänge wie den Contemplative Garden und den Healing Garden. Der Garten ist für das Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung direkt und indirekt nutzbar: auch im Haus kann man mit naturbezogenen Materialien Achtsamkeitsübungen durchführen oder naturbezogene Geschichten miteinbauen.

Der größte Unterschied besteht in der Aufgabe und der Arbeitsweise des/der GruppenleiterIn. Was die AchtsamkeitstrainerIn und die GartentherapieexpertIn verbindet ist die wertschätzende Haltung gegenüber den Teilnehmenden und ihren Geschichten und Anliegen und damit ein freundlicher und respektvoller Umgang. Während sich die Gartentherapie mehr auf das Anleiten, das gemeinsame Tun, die Dynamik in der Gruppe und/oder die Ergotherapie konzentriert, fokussiert das Achtsamkeitstraining auf das bewusste Erleben (Körper und Geist) und das Reflektieren. Die Reflexion in der Gartentherapie ist ressourcen- und ergebnisorientiert. Die Reflexion im Achtsamkeitstraining regt die Beobachtung des eigenen Erlebens an und fördert so den möglichen Erkenntnisgewinn.

Welche Wirkung entsteht aus der Kombination der beiden?

Der Ansatz, Achtsamkeitstraining und Gartentherapie im Zusammenhang mit Stressbewältigung zu verbinden, hat mehrere Vorteile. Achtsamkeitsmeditation braucht an sich keinen speziellen Rahmen, es sollte nur ein Ort sein, an dem man ungestört ist. Der Garten bietet zusätzlichen Erholungswert, weil Grünraum an sich erholsam wirkt. Ganz offensichtlich hat der Garten aufgrund seiner Gestaltung das Potenzial, entspannendes aber auch forderndes Ambiente für Achtsamkeitsübungen zu bieten. Klare Linien und Strukturen sorgen für Beruhigung, während Düfte, Farben, Formen, Oberflächen und verwinkelte Bereiche die Sinneswahrnehmung anregen. Die Durchführung von Achtsamkeitsübungen im Garten unterstützt spürbar den Aspekt der Verbundenheit mit der Natur und allen Lebewesen. Stressreduzierende Faktoren wie Freude, Neugier, Loslassen werden gefördert genauso wie die Möglichkeit zum Abreagieren und zur Beruhigung des Geistes. Der Aufenthalt im Garten fördert die Entwicklung der Fähigkeit zur Beobachtung des eigenen Erlebens. Sowohl die physische Betätigung als auch das einfache Sein im Garten bieten ein weitreichendes Feld für die Beobachtung von Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen – Achtsamkeitstraining an der frischen Luft! Das bewusste Erleben von Übungen in Form von gärtnerischen Tätigkeiten erleichtert den Transfer zu Achtsamkeit bei alltäglichen Dingen. Wenn man üben kann, beim Radieschen aussäen präsent zu sein, kann man das auch beim Geschirrspüler ausräumen. Letztendlich ist man auch nicht auf den Garten direkt angewiesen. Bei ungeeigneter Witterung bzw im Winter kann der Garten umgekehrt jederzeit im Seminarraum miteinbezogen werden in Form von naturbezogenen Geschichten oder Materialien.

Für wen ist diese Form der Begleitung geeignet, nicht geeignet?

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Garten“ ist geeignet für Erwachsene jeder Altersstufe, die unter einer anhaltenden Belastung leiden aufgrund von Krankheit/Schmerzen, hohem Druck im Arbeitsumfeld, großen Herausforderungen im privaten Umfeld (z.B. Pflegefall in der Familie), Existenzthemen, beruflicher Neuorientierung oder als Rehabilitation nach einem Burnout oder einer Erschöpfungsphase bzw. zum Aufbau neuer Ressourcen, um einem Rückfall entgegenzuwirken. Personen, die zum gegebenen Zeitpunkt in Psychotherapie sind, werden angehalten, die Teilnahme an einem Kurs mit dem Therapeuten / der Therapeutin zu besprechen. In jedem Fall werden individuelle körperliche Gegebenheiten abgeklärt und im Kurs berücksichtigt. Nicht geeignet ist diese Form der Begleitung für Personen, die akut in einer depressiven Phase sind, oder akut an einer Essstörung, an Suchtverhalten oder einer psychischen Krankheit leiden.

Ausblick und Empfehlungen

Die Beleuchtung der Grundlagen und Wirkfaktoren der beiden Ansätze verstärkt die Annahme, dass Achtsamkeitsübungen im Garten durchgeführt und durch kleine gärtnerische Tätigkeiten ergänzt noch tiefer wirken können.

Der Bezug zu achtsam ausgeführten alltäglichen Aktivitäten kann leichter hergestellt werden durch die gemeinsame Reflexion bewusster Erfahrungen mit gärtnerischen Aktivitäten.

Um mögliche Unterschiede in der Wirkung verschiedener Varianten von Programmen zur Stärkung der Stressbewältigungskompetenz sichtbar zu machen, wird es interessant sein, drei Gruppen über jeweils den gleichen Zeitraum (acht Treffen plus ein ganzer Tag in acht Wochen) zu begleiten:

- Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) im Seminarraum
- Gartengruppe mit Menschen, die unter Stress leiden, ohne spezifische Anwendung konkreter Achtsamkeitsübungen
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Garten

Befindlichkeitsabfragen vor Beginn, nach dem Ende und ein halbes Jahr nach dem Kurs könnten Aufschluss über Tendenzen in der Wirksamkeit der einzelnen Angebote bringen.

Überlegungen zur Umsetzung des Konzepts Achtsamkeitstraining im Garten im Zusammenhang mit Stressbewältigung sollten folgende Empfehlungen berücksichtigen:

- GruppenleiterInnen müssen folgende Anforderungen erfüllen: Ausbildung in Achtsamkeitstraining und/oder psychotherapeutischer Hintergrund, Ausbildung als Gartentherapie-ExpertIn, eigene Achtsamkeits-Praxis, d.h. Meditationspraxis, und Erfahrung in Gruppenleitung. Die Selbsterfahrung durch eine intensive Ausbildung und durch die eigene regelmäßige Praxis ist essentiell in dieser Arbeit.
- Indikationen bzw Kontraindikationen sind im Zusammenhang mit Achtsamkeitstraining wichtig zu beachten. Als Methode ist es geeignet für die Prävention und Rehabilitation, in Akutphasen sollten die Rahmenbedingungen

gut abgeklärt werden und die Methode höchstens begleitend zu anderen Therapien eingesetzt werden.

- Gruppengröße sollte maximal sechs TeilnehmerInnen umfassen bei einer GruppenleiterIn.

Nacadia Forest Garden verbindet NBT (nature-based therapy) mit MBCT (mindfulness-based cognitive therapy) für PatientInnen, die akut an Burnout und anderen stressbedingten Erkrankungen leiden. Die therapeutischen Einheiten bestehen immer aus gärtnerischen Tätigkeiten, Meditationen/Kontemplationen, Reflexion und Austausch und Geschichten. An diesen Aufbau lehne ich meinen Ansatz des Achtsamkeitstrainings im Garten für Personen, die ihre Stressbewältigungskompetenz stärken wollen, um krankmachender Belastung vorzubeugen oder um sich nach einem Burnout zu erholen und für die Zukunft zu stärken.

Das Psychosomatische Zentrum Waldviertel in Eggenburg baut seine Kultur auf Achtsamkeit und Mitgefühl auf und bietet in seinem breiten Spektrum an Therapieformen auch Gartengruppen an. Die Durchführung meiner Übung mit zwei Gruppen in diesem Haus hat gezeigt, dass auch hier eine Verbindung von Achtsamkeit und Gartentherapie möglich ist, abgestimmt auf die jeweiligen Krankheitsbilder der teilnehmenden PatientInnen.

Der Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Garten“, den ich seit 2012 anbiete, beruht inhaltlich auf dem 8-wöchigen MBSR-Programm, das – ähnlich dem Vorbild Nacadia Forest Garden - möglichst im Garten stattfindet und in dem einzelne Übungen und Geschichten durch adäquate Übungen und Geschichten in Bezug auf die Natur bzw. den Garten ersetzt werden. Die Kombination von Achtsamkeitsübungen und Garten ist jedoch nicht auf ein Kursprogramm beschränkt. So können einzelne Meditationsübungen bzw Beobachtungs- oder Kontemplationsübungen, die der Entwicklung von Achtsamkeit dienen, mit dem Aufenthalt oder der Betätigung im Garten verbunden werden im Rahmen einer Gartengruppe im klinischen Kontext genauso wie zielgruppenspezifisch abgestimmt auf konkrete Berufsgruppen. Ulrich (1999) beschreibt die Notwendigkeit auch für Pflegepersonal und Ärzte in

Einrichtungen des Gesundheitswesens, sich in Pausen wirklich erholen und dafür den Therapiegarten nützen zu können. In Österreich gibt es hier noch viel Entwicklungspotenzial. Im Moment gibt es in Niederösterreich zum Beispiel noch zu wenige Therapiegärten, sodass ein umfassendes Angebot für Seminare in dieser Richtung noch nicht greifen kann.

Mögliche Anwendungsbereiche von Achtsamkeitstraining im Garten bzw. Therapiegarten könnten sein:

- in Pflegeheimen, Kliniken und Krankenhäusern für Ärzte und Pflegepersonal sowie Gartengruppen für PatientInnen
- für Unternehmen, die sich Nachhaltigkeit nicht nur auf die Fahnen schreiben sondern auch ihre Führungskräfte und MitarbeiterInnen miteinbeziehen und ein positives Arbeitsumfeld bieten, in dem notwendige Stressbewältigung Thema sein darf
- für LehrerInnen und KindergärtnerInnen
- für Menschen in beratenden und therapeutischen Berufen

Mein Konzept zum Achtsamkeitstraining im Garten wird in den nächsten zwei Jahren weiter ausgebaut und erweitert um zielgruppenspezifische Module. Ein besonderes Anliegen sind mir Unternehmen in der Privatwirtschaft, da ich über zehn Jahre als Unternehmensberaterin tätig war und erlebt habe, wie sehr MitarbeiterInnen unter Druck stehen können. Achtsamkeitstraining im Garten kann eine Maßnahme zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge und zur Nachhaltigkeit sein und hat das Potenzial, das Miteinander langfristig zu verbessern.

Durch die Beschäftigung mit der Theorie zur vorliegenden Arbeit und durch meine Praktika habe ich sehr viel gelernt über Healing Gardens und Einrichtungen des Gesundheitswesens und den Bedarf an Ausgleich für pflegend und therapeutisch tätige Menschen. Wichtig dabei ist mir, dass zum einen die Einzelpersonen profitieren können und gleichzeitig auch die Einrichtung einen Nutzen aus dem Training zieht – indem sich neu entwickelte Achtsamkeit auf PatientInnen und KollegInnen auswirkt. Wenn ein Nutzen zu erkennen ist, steigt hoffentlich seitens der Organisationen in den nächsten

Maria Richter

Jahren auch das Interesse an der Errichtung, Erhaltung und aktiven Nutzung von Therapiegärten.

Literatur

- AMMANN, R. (2006): Von Gärten und Zwischenwelten - Zur Psychologie des Gartens. Zürich: Wolfbach Verlag.
- BANKL, H. C. (2012): Wie die Natur die Seele berührt – Gartentherapie aus der Sicht des Mediziners. Unveröffentlichtes Skript, Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.
- BISHOP, S. R., LAU, M., SHAPIRO, S., CARLSON, L., ANDERSON, N. D., CARMODY, J., et al. (2004): Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- BROWN, E. (2008): Das Lächeln der Radieschen – Zen in der Kunst des Kochens. 5. Auflage, München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG.
- CERVINKA, R. (2013): Stressabbau und die Förderung von Gesundheit „healing gardens“ 12.01.2013. Unveröffentlichtes Skript, Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.
- CERVINKA, R., FESELMAYER, S., KUDERER, M., SCHEIBENBOGEN, O., MUSALEK, M. (2009): Klinisches Gärtnern mit Suchtkranken – Theoretische Begründung, Grundlagenforschung und Praxis. *Wiener Zeitschrift für Suchtforschung*, Jg. 32, 2009, Nr. 2, 25 – 34.
- COOPER MARCUS, C., BARNES, M. (1999): *Healing Gardens - Therapeutic benefits and design recommendations*. USA: John Wiley & Sons.
- CORAZON, S. S., STIGSDOTTER, U. K., JENSEN, A. G. C., NILSSON, K. (2010): Development of the Nature-Based Therapy Concept for Patients with Stress-Related Illness at the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *Journal of Therapeutic Horticulture*, Volume XX, 35 – 51.
- FESELMAYER, S., POLTRUM, M., CERVINKA R. (2008): Ressourcen-orientiertes Arbeiten mit Suchtkranken am Beispiel der Natur und der Naturverbundenheit. *Wiener Zeitschrift für Suchtforschung*, Jg. 31, 2008, Nr. 1, 49 – 56.

- GROSSMANN, P., Schmidt, S., Niemann, L., Walach, H. (2004): Metaanalysis of studies testing clinical effectiveness of mbsr. Journal of Psychosomatic Research 57 (2004) 35–43.
- GUNARATANA, M. H. (1996): Die Praxis der Achtsamkeit. Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag.
- KABAT-ZINN, J. (2009): Gesund durch Meditation. 7.Auflage, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- KALUZA, G. (2011): Stressbewältigung. 2.Auflage, Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- KELLNER G., Putz, M. (2012): Handlungsanalysebogen. Unveröffentlichtes Skript, Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.
- LEHRHAUPT, L., MEIBERT, P. (2010): Stress bewältigen mit Achtsamkeit – Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR. München: Kösel-Verlag.
- MOIR MESSERVY, J. (1990): Contemplative Gardens. Charlottesville: Howell Press, Inc.
- MULZHEIM S., KELLNER G. (2012): Modelle zur Handlungsfähigkeit. Unveröffentlichtes Skript, Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.
- NEUBERGER, K., PUTZ, M. (2010): Zu den Wurzeln der Gartentherapie im internationalen Kontext. In: BERTING-HÜNEKE, C., JUNG, S., KELLNER, G., NEUBERGER, K., NEUHAUSER, F., NIEPEL, A., PUTZ, M., SCHMIDT, W., SCHOLZ, S., SIEBER, A., STROHMEIER, G., WEIß, A. (2010): Gartentherapie. Idstein: Schulz-Kirchner Verlag.
- NIEPEL, A. (2011): Mensch und Garten. Unveröffentlichtes Skript, Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.
- NIEPEL, A., NEUHAUSER, F. (2010): Die Rolle der Gartentherapie. In: BERTING-HÜNEKE, C., JUNG, S., KELLNER, G., NEUBERGER, K., NEUHAUSER, F., NIEPEL, A., PUTZ, M., SCHMIDT, W., SCHOLZ, S., SIEBER, A., STROHMEIER, G., WEIß, A. (2010): Gartentherapie. Idstein: Schulz-Kirchner Verlag.
- PSZW (2013):
<http://www.pszw.at/fachinfo.php?PHPSESSID=6d724c463d2728136beee5c161e39616>, 5.3.2013.

- REMMELE, A. (2012): Achtsamkeit als Grundhaltung in Medizin und Psychotherapie. Präsentation am Kongress für Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie, Wien, Ö.
- RICHTER, M. (2013): Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Garten.
Kursbeschreibung:
- SCHMIDT, S. (2012). Forschung zu klinischen Aspekten der Achtsamkeit. Präsentation am Kongress zu Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie, Wien, Ö.
- SEMPIK, J., ALDRIDGE, J., BECKER, S. (2005): Health, Wellbeing and Social Inclusion. Therapeutic Horticulture in the UK. Bristol: The Policy Press.
- STIGSDOTTER, U.A., GRAHN, P. (2003a): Experiencing a Garden: A Healing Garden for People Suffering from Burnout Diseases. Journal of Therapeutic Horticulture, XIV, 39 – 48.
- STIGSDOTTER, U. A., GRAHN, P. (2003b): A Garden at Your Doorstep May Reduce Stress – Private Gardens as Restorative Environments in the City. Department of Landscape Planning Alnarp, Swedish University of Agricultural Sciences SLU.
- TEASDALE, J., WILLIAMS, M., SOULSBY, J., SEGAL, Z., RIDGEWAY, V., LAU, M. (2000): Prevention of Relapse / Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2000, Vol. 68, No. 4, 615-623.
- ULRICH, R. (1999): Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. In: COOPER MARCUS, C., BARNES, M. (1999): Healing Gardens: Therapeutic benefits and design recommendations. USA: John Wiley & Sons.
- WALACH, H., BUCHHELD, N., BUTTENMÜLLER, V., KLEINKNECHT, N., SCHMIDT, S. (2006): Measuring mindfulness – the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). Elsevier Limited, www.sciencedirect.com.
- WICHROWSKI, M. (2005): Effects of horticultural therapy on mood and heart rate in patients participating in an inpatient cardiopulmonary rehabilitation program. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation 2005, 25, 270-274.