



Herbst-Anemonen zeigen im Spätsommer ihr blasses Rosé.

MENSCHEN UND IHRE GÄRTEN

Die Liebe zum Garten

TEXT Roger Streit, Tanja Josche FOTOS Noah Breier

Freuen Sie sich über Ihren Garten? Hoffentlich, denn die Einstellung dazu entscheidet mit darüber, wie wohl Sie sich dort fühlen.

Wer einen Garten besitzt, verbindet damit oft etwas sehr Persönliches. Für die einen ist er ein Ort der Zuflucht, an dem er entspannen kann. Anderen dient er als Inspiration. Manche schätzen die körperliche Tätigkeit als Ausgleich, andere das Obst und Gemüse, das der Garten hervorbringt. Was auch immer im Vordergrund stehen mag: Die Beziehung zu unserem Garten ist eine ganz besondere. Er gehört zu uns und teilt mit uns eine gemeinsame Geschichte. Und das ist ein wesentlicher Faktor, weshalb wir uns dort wohl und geborgen fühlen. Dass Gartenarbeit einen positiven Einfluss auf Körper und Seele hat, ist nicht neu. Die Bewegung an der frischen Luft, die Erde als natürliches Material, das uns im wahrsten Sinne des Wortes erdet, und die beruhigende Wirkung der Grüntöne um uns herum – all das trägt zum Wohlbefinden bei und ist wissenschaftlich gut erforscht. Was aber nur wenig bekannt ist: Auch unsere persönliche Beziehung zum Garten entscheidet darüber, wie gut wir uns dort erholen können. Das hat das Zentrum für Public Health (Öffentliche Gesundheit) der Medizinischen Universität Wien in einer Studie herausgefunden.

Lebendige Beziehung

Wer mit seinem Garten zufrieden ist und ihn schätzt, erlebt Resonanz und kann sich besser entspannen. Wer hingegen die

Gartenarbeit als Belastung und als weiteren Stressfaktor in seinem Leben empfindet, wird sich dort weniger gut erholen können. Das sieht auch Roger Streit so, der im Humanushaus das Gartenteam leitet: «Das Wichtigste ist die eigene Beziehung zu seinem Garten. Ein Garten, den ich pflege, wächst mir ans Herz. So entsteht eine lebendige Beziehung. Der Garten ist mir hoffentlich keine Last, wo mir

das Unkraut über den Kopf wächst, sondern ein Freund, wo mit Liebe gearbeitet wird.» Das Humanushaus ist eine Einrichtung für Menschen mit Behinderungen. Die Wohnhäuser und Werkstätten sind umgeben von Parkanlagen und grossen Obst-, Gemüse- und Kräutergärten. Um deren Gestaltung und Pflege kümmern sich Roger und seine Mitarbeitenden mit viel Leidenschaft. →

ROSENPFLEGE IM SOMMER

Die Sommermonate sind für Rosenfans die schönste Zeit des Gartenjahres – jetzt zeigen die Pflanzen ihre farbenfrohen Blüten. Damit man sich lange an einem reichen Blütenflor erfreuen kann, braucht es eine gute Pflege:

- Bei Trockenheit ist Wässern besonders wichtig. Giessen Sie am besten einmal ausgiebig, anstatt immer wieder nur kleine Wassermengen zu geben.
- Achten Sie darauf, dass das Laub nicht zu nass wird, denn das fördert den Pilzbefall. Daher am besten in den frühen Morgenstunden wässern.
- Verblühter Blütenflor sollte regelmässig ausgeputzt werden.
- Den Wurzelraum von Beikräutern freihalten und darauf achten, dass sich der Boden nicht zu stark verdichtet. Rosen lieben einen lockeren Boden.
- Um den Wasserverlust bei Sandboden aufzuhalten, hilft eine Mulchschicht aus Kompost rund um die Rosen herum. Bitte 20 cm Abstand zu den Rosentrieben halten.



→ Dem Team ist es wichtig, den Garten so zu kultivieren, dass sich die hier betretenen Menschen zu Hause und geschützt fühlen. Die Grünanlagen sollen für sie ein Ort der Ruhe und Erholung sein, an dem ihr Wohlbefinden gestärkt wird. Mit diesem Ziel gehen alle Mitarbeitenden ans Werk. «Wir hinterfragen den Sinn unserer Arbeit: Was ist unsere Motivation, was unser Bestreben, wenn wir am Morgen in den Garten kommen?», erklärt Roger. Er zitiert Antoine de Saint-Exupéry, den Autor des Buches «Der kleine Prinz», der dies seiner Ansicht nach treffend auf den Punkt brachte: «Wenn du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.»

Der Mensch im Mittelpunkt

Sich das höhere Ziel vor Augen zu führen, darauf komme es an. Im Humanushaus steht der Mensch im Zentrum: «Wir gehen nicht hinaus, um den Rasen zu mähen, die Bäume zu schneiden oder die Blumenbeete zu jäten. Wir gehen hinaus mit dem Ziel, den Menschen zu dienen und ihnen eine Oase der Ruhe zu schaffen.» Entscheidend dafür sei, dass man mit Liebe arbeitet: «Die Pflanzen mit Liebe und Respekt zu behandeln, darauf kommt es an. Dann gelingt es uns, Harmonie und Schönheit in den Garten zu bringen.» Mit dem Verstand allein sei das nur schwer zu erfassen, gibt Roger zu. Doch er ist überzeugt, dass die Besucher des Humanushaus die positive Energie, die er und sein Team hineingeben, wahrnehmen: «Wer sich hier aufhält, egal ob Mensch oder Tier, spürt, dass der Garten auf eine besondere Art gepflegt wird. Die Besucher nehmen diese Stimmung wahr und fühlen sich gut.»

Mehr Freude, weniger Frust

Und was können wir Hobbygärtnerinnen und -gärtner nun daraus lernen? Egal wie

gross der eigene Garten auch sein mag: Es gilt, mit Freude an die Gartenarbeit zu gehen und die Beziehung zu seinem Garten zu pflegen – so wie man auch Beziehungen mit anderen Menschen pflegt. Manchmal ist das freilich anstrengend. Denn es wird immer Momente geben, an denen einem alles über den Kopf zu wachsen scheint und die vielen Aufgaben unseres Alltags kaum Zeit für die Gartenarbeit lassen. Entscheidend ist in diesen Augenblicken, sich die positive Grundhaltung zu bewahren. Nicht nur auf das zu schauen, was noch zu tun ist, sondern vor allem darauf, was den Garten für einen persönlich so wertvoll macht. Gibt es häufiger eher negative Momente, sollte man vielleicht darüber nachdenken, etwas zu verändern: Wie könnte man den Garten weniger arbeitsintensiv machen? Was würde mehr Freude und Spass bringen? Ein Ansatz ist zum Beispiel, den Garten möglichst naturnah zu gestalten. Denn die erwähnte Studie aus Wien hat auch gezeigt: Der Erholungsfaktor ist umso höher, je mehr natürliche Elemente in einem Garten vorhanden sind.

Naturnahe Gärten sind erholsamer

Der Garten verbindet uns mit der Natur – in unserer medialen und technisierten Umwelt kommt das sonst oft zu kurz. Wir bewegen uns immer mehr in virtuellen Welten, die immer weniger reale Naturerfahrungen ermöglichen. Gartenarbeit ist für uns Menschen eine wunderbare Möglichkeit, der Natur wieder ein Stück näher zu kommen und «geerdet» zu werden. Das gelingt am besten mit einem Garten, der mit möglichst natürlichen Materialien und standortbezogenen Pflanzen gestaltet ist. Gleichzeitig hat ein Naturgarten auch einen positiven Einfluss auf die Umwelt und kann Lebensraum und Rückzugsort für viele Tierarten werden. Und der Aufwand für die Pflege ist zudem deutlich geringer. Man kann hier den Garten einfach Garten sein lassen. So stellt sich fast automatisch mehr Gelassenheit und Freude ein. Und vielleicht «fühlt» der Garten in gewisser Weise auch, dass es seinem Besitzer nicht darum geht, einen möglichst hohen Ertrag zu erwirtschaften. «Der Garten spürt auf irgendeine Weise, dass wir in liebevoller Beziehung zu ihm stehen», davon ist Roger überzeugt. •



Vor dem historischen Gebäude liegt der Rosengarten.



Der voranschreitende Sommer zeigt sich im Gelb der Rudbeckien.



Auch beim Jäten zählt die gute Absicht gegenüber der Natur.



Wie man seinen Garten bewirtschaftet, beeinflusst auch die Beziehung zu ihm.