



GARTENARBEIT ALS THERAPIE

Der Pflanze ist egal, wer du bist

TEXT Marc de Kort, Tanja Josche FOTOS Noah Breier

Gärtnern ist nicht nur ein schönes Hobby, sondern auch Balsam für Körper, Geist und Seele. Eingebunden zu sein in Naturprozesse, für Pflanzen Verantwortung zu übernehmen – das gibt Kraft und Selbstvertrauen.



Die Blätter des Chicorées werden auf 3 cm eingekürzt.

Fähigkeiten trainiert, die unsere Beweglichkeit verbessern können. Auch unser Kreislauf kommt richtig in Schwung. Und schliesslich ist die frische, sauerstoffreiche Luft ein wichtiger Faktor: Der Sauerstoff gelangt über den Blutkreislauf in sämtliche Organe, in alle Muskeln und in das Gehirn. Das sorgt für eine längere Konzentrationsfähigkeit und stärkt die Abwehrkräfte.

Gartenarbeit erdet

Bewegung im Freien entspannt und steigert unser Wohlbefinden. Das gilt grundsätzlich für alle Aktivitäten, auch fürs Velofahren oder Wandern. Doch beim Gärtnern gibt es eine Besonderheit: «Was Gartenarbeit so einzigartig macht, ist, dass sie uns im wahrsten Sinne des Wortes erdet», erklärt Marc de Kort. Erde sei ein besonderer Arbeitsstoff, der bestimmte Qualitäten in uns fördert: «Wenn wir mit Erde arbeiten, spüren wir die natürliche Beschaffenheit des Bodens, wir dürfen uns schmutzig machen, wir beugen uns zur Erde hinunter. Das fördert



Viele Hobbygärtnerinnen und -gärtner können das Frühjahr kaum noch erwarten: Endlich wieder in der Erde wühlen, Äste stutzen und neue Pflanzen setzen. Gut so! Denn die Arbeit in der Natur ist nicht nur eine schöne Freizeitbeschäftigung. Sie ist nachweislich gesund. Studien zeigen, dass Gärtnern unser Immunsystem stärkt und sogar diverse Krankheiten und Schmerzen lindern kann. Forscher haben zudem untersucht, welche Faktoren dafür verantwortlich sind. Da wären zum einen die Bakterien, die im Erdboden vorkommen. Man hat herausgefunden, dass ihre Wirkung jener eines Antidepressivums entspricht: Die Bakterien kurbeln die Freisetzung des Wohlfühlhormons Serotonin an. Zum anderen trägt auch die Bewegung zur positiven Wirkung bei. Bei der Gartenarbeit werden motorische

Die ehrwürdigen Häuser der Stiftung Humanus-Haus sind in grosszügige Grünflächen eingebettet.





Der Chicorée ist für die Treiberei bereit.

Feines Wintergemüse

Chicorée ist eine Zuchtform der Wilden Wegwarte (*Cichorium intybus*) und vor allem für sein bitteres Aroma bekannt. Für den Anbau braucht es etwas Geduld: Um die beliebten Sprossen im Winter zu ziehen, müssen über den Sommer die Rüben angebaut werden.

- Bester Zeitpunkt für die Aussaat ist im Mai. Die Samen werden ins Freiland in 1 bis 2 cm tiefe Bodenrillen mit einem Abstand von jeweils 30 cm ausgesät und sorgfältig mit Erde bedeckt.
- Im Sommer sammeln die Wurzeln die Sonnenkräfte, bevor sie im September mit einer Grabgabel vorsichtig ausgegraben werden. An einem möglichst kühlen, frostfreien Ort sollten sie dann etwa 14 Tage nachreifen.
- Für die Treiberei eignen sich nur Wurzeln mit mindestens 3 bis 5 cm Ø. Ältere Blätter auf 3 cm einkürzen und die Rüben dicht an dicht in einen Topf, Kübel oder Eimer setzen, in den man ein paar Wasserabzugslöcher gebohrt hat.
- Die Zwischenräume füllt man mit einem Gemisch aus Sand und Erde oder stülpt einen anderen Behälter über die Wurzeln. Die dunkle Lagerung ist wichtig, weil sich sonst die Bitterstoffe zu stark entwickeln. Bei 12 bis 16 °C gelagert, kann man das Gemüse nach 3 bis 5 Wochen aus dem Eimer ernten.



Wird der Chicorée genügend lange dunkel gelagert, entstehen die typischen Zapfen.



Fritz (Mitte) vom Gartenteam bereitet die Chicorée-Wurzeln für die Treiberei vor.



↳ Bodenständigkeit und Demut. Es holt uns zurück auf die Erde.» Bei Menschen mit Burnout oder Depressionen, bei einsamen Senioren oder auch bei Leuten mit Behinderungen kann das sehr heilsam sein. Marc leitet das Gemüsebau-Team im Humanushaus. Die sozialtherapeutische Einrichtung in Rubigen bei Bern ermöglicht Menschen mit Behinderungen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und dabei gleichzeitig Teil einer Gemeinschaft zu sein. Sie arbeiten dort in verschiedenen Werkstätten. Eine davon ist der Bereich Gemüsebau, der nach biodynamischen Kriterien bewirtschaftet wird. «Für Menschen mit Behinderungen gibt es im Gemüsegarten viele Beschäftigungsmöglichkeiten. Da kann sich jeder nach seinen Fähigkeiten einbringen», erklärt Marc. Die Gartenarbeit sei dabei besonders wertvoll, denn hier geht es darum, die Natur zu pflegen und zu bewahren.

Selbstvertrauen gewinnen

Menschen mit Beeinträchtigung erfahren so, wie wichtig Fürsorge ist. Sie erleben sich selbst als aktiv und schätzen das Gefühl, gebraucht zu werden. Das gibt Selbstvertrauen und baut Ängste ab: «Für eine Pflanze ist es schliesslich egal, wer du bist.» Fritz ist einer der Menschen, die in Marcs Gartenteam arbeiten. Er steht im Gewächshaus und schlägt Chicorée-Wurzeln ein. «Ich mag es, mit der Erde und den Pflanzen zu arbeiten. Ich mache fast alle Aufgaben hier gerne. Zum Beispiel Rüebli sortieren oder den Chicorée einschlagen. Und ich kann auch Traktor fahren.» Der 50-Jährige arbeitete vorher auf dem elterlichen Hof in Gerzensee und bringt daher schon etwas Erfahrung mit. Seit 2018 ist er im Humanushaus. «Am Anfang musste ich mich daran gewöhnen, aber jetzt finde ich es schön, mit mehreren Arbeitskollegen zusammenzuarbeiten», sagt er und widmet sich wieder dem Chicorée. Marc ergänzt: «Der Chicorée ist ein gutes Beispiel, wie die Natur bestimmt, was und wann es zu tun ist. Auf diese Weise sind wir mit dem Rhythmus der Natur verbunden: Über den Sommer haben die Wurzeln die Sonnenkräfte gesammelt, nun werden sie eingeschlagen, damit im Winter der Zapfen spries-

sen kann.» Wer im Garten arbeitet, sei besonders eng in die Naturprozesse eingebunden: In das Werden und Vergehen, in den Wechsel von Licht und Dunkelheit, von Aktivität und Ruhe, von Wärme und Kälte. «Der Jahresrhythmus bringt Abwechslung und Wiederkehrendes. Das gibt uns Halt und stärkt das Urvertrauen», ist Marc überzeugt.

Garten als Therapie

Das Beispiel Humanushaus zeigt: Gartenarbeit ist mehr als ein Hobby. Sie gibt uns Bodenhaftung und hat therapeutische Wirkung. Schon im alten Ägypten hätten die Hofärzte angeblich jenen Patienten, die nicht bei Sinnen schienen, Gartenspaziergänge verordnet. Im Mittelalter diente der Klostergarten nicht nur als Nutzgarten, sondern sollte auch zum besinnlichen Aufenthalt in der Natur anstiften. Die Gartentherapie hat somit eine lange medizinische Tradition. Und sie scheint nun vor einer Renaissance zu stehen: Immer mehr Kliniken legen eigene Therapiegärten an und setzen auf die positive Wirkung von Kräutergärten, bunten Blumenbeeten und Barfusspfaden, um die Sinne der Patienten anzuregen und Heilprozesse zu unterstützen. Was lernen wir daraus? Möglichst viel Zeit im Garten zu verbringen, ist eine wahre Wohltat – vorausgesetzt, wir überanstrengen uns nicht, schonen Knie und Rücken, so gut es geht, und wechseln öfter mal die Körperhaltung. Und falls es einmal nicht möglich ist, im Garten zu werkeln, kann uns vielleicht auch schon der Blick ins Grüne oder ein hübscher Blumenstrauss auf dem Tisch guttun. •

Dieses Jahr begleitet uns die Stiftung Humanus-Haus durch das Biogartenjahr. www.humanushaus.ch