

## INTERVIEW

## Im Garten der Selbstentfaltung



In warmer Sommererde buddeln berührt die Sinne auf ganzheitliche Weise und lässt uns augenblicklich in eine andere Welt versinken. Das weiß auch **Claudia Patricia Bernleitner**. Die akademische Expertin für Gartentherapie erklärt, warum Gärtnern nicht nur Grünflächen, sondern auch die eigene Persönlichkeit „erblühen“ lässt.

**MEDIZIN populär**

Worum geht es im Wesentlichen in der Gartentherapie?

**Claudia Patricia Bernleitner**

Der Garten stellt einen ganzheitlichen Entwicklungsraum dar und bietet Menschen einen geschützten Rahmen, in dem sie ihre körperlichen, mentalen, emotionalen und

ves Gärtnern, bewusstes Erleben von Natur mit allen Sinnen, Spielen in der Natur, Gestalten von Naturmaterialien, Naturphänomene als Symbol für etwas/jemanden und vieles mehr – es geht darum, wieder eine Verbindung zwischen Mensch und Natur herzustellen, in der Achtsamkeit eine Rolle spielt.

enthalt in der Natur primär unsere Aufmerksamkeitsfähigkeit, indem die Natur durch Faszination unser Interesse weckt. Zudem lernen wir beim Gärtnern sowohl praktisch als auch spielerisch, was es heißt, für ein anderes Lebewesen und gleichzeitig gut für uns selbst zu sorgen.

**Warum ist der Garten (oder auch Balkon) als Ort des Krafttankens wichtig?**

In der Natur ist das Tempo ein anderes, auch weil wir dort Zeit anders erleben. Beim Gärtnern erleben wir uns als Teil eines großen Ganzen, erkennen, dass alles mit allem verbunden ist, und dass alles in der Natur seine Zeit braucht. Selbst im Kleinen wie zum Beispiel beim Ziehen von Kresse auf Watte oder von Sprossen im Glas, beim Vorziehen und Pikieren von Sämlingen, beim Pflegen von Kräutern auf der Fensterbank ebenso wie beim Setzen von Jungpflanzen ins Freiland stellen wir fest, dass unser Tun genauso wichtig ist wie Geduld, Loslassen und Vertrauen.

Wir sind wie ein Kind fasziniert von dem, was wir tun und lernen, indem wir die Pflanzen beim Wachsen beobachten und unterstützen. Und vor allem sind wir eines: im Hier und Jetzt. □



Gartenarbeit beruhigt, sie senkt den Puls und trainiert Geduld.

sozialen Fähigkeiten ausprobieren und entfalten können. Die Gartentherapie unterstützt dabei, in Kommunikation zu treten und innerhalb einer therapeutischen Beziehung neue, positive Erfahrungen machen zu können. Der Einsatz von Natur kann dabei individuell unterschiedlich sein: Gemeinsames akti-

**Inwiefern kann die Interaktion mit der Natur zur Lösung von Problemen beitragen?**

Allein das Betrachten von Grün wirkt: Es senkt den Puls, die Herzfrequenz verlangsamt sich, die Atmung wird ruhiger, das gesamte vegetative Nervensystem fährt runter. Und was die Psyche angeht, regenerieren wir durch einen Auf-