

ÜBERS LEBEN REDEN

VOM INNEREN UND ÄUSSEREN ERBLÜHEN

Claudia Patricia Bernleitner ist Gartenpädagogin und Gartentherapeutin in Wien. Die Hände in der Erde, der Kopf frei: warum Gärtnern glücklich macht.

TEXT: Verena Randolf FOTOS: Stefan Knittel

Die 38-jährige Gartenpädagogin Claudia Patricia Bernleitner ist in der Großstadt aufgewachsen, aber nicht klassisch, sondern mit „Haus, Garten und Oma“, wie sie sagt. Heute lebt die Wienerin in einem ehemaligen Kloster in der Innenstadt, in dem sie in Ermangelung eines eigenen Gartens die Pawlatschengänge vor ihrer Tür begrünt. Claudia verrät uns, warum Unkraut jäten, Beete graben und Blumen pflanzen so zufrieden machen.

Frau Bernleitner, können Sie mir das erklären: Warum gehe ich nach einem anstrengenden Tag lieber in den Garten, anstatt am Sofa die Beine hochzulegen?

Gärtnern bringt uns ganz stark ins Hier und Jetzt. Oft spielt sich unser Leben gedanklich zu sehr in der Vergangenheit ab oder in der Zukunft, die ungewiss ist und vielleicht sogar Sorgen auslöst. Im Garten sind wir im Hier und Jetzt: Wir sitzen hier, die Vögel zwitschern, es ist grün – da ist nichts, wovor man Angst haben oder wofür man sich schämen müsste. Ich kann gestalten und verändern – das ist beim Gärtnern ein ganz

wichtiges Element. In dem Moment, wo ich einen Garten anlege, habe ich eine Vision: ein Bild meines zukünftigen Gartens und damit auch meines inneren Erblühens, wenn man so möchte. Gestalten bedeutet, sein Inneres nach außen zu bringen und etwas beitragen zu können.

„Sein Inneres nach außen bringen“ – das heißt, Sie sehen einen Garten und wissen, wie dessen Besitzer tickt? Zeig mir deinen Garten, und ich sag dir, wer du bist?

Ja, natürlich! Ein Garten, in dem die Beete wie mit dem Lineal gezogen sind und der Rasen immer makellos ist, sagt etwas anderes über den Menschen aus, der ihn angelegt hat und pflegt beziehungsweise pflegen lässt, als ein verwilderter Garten, in dem die Natur in ihrer Vielfalt sein darf.

Warum zieht es so viele Menschen in den eigenen Garten?

Es ist einer der Orte, wo wir den größten Luxus erleben können: freie Zeit und innere Muße. Und: Im Garten sind wir umgeben

von Lebendigkeit, und Lebendigkeit erzeugt Leben. Hinzu kommt, dass in unserer digitalen, entgrenzten Welt das Bedürfnis nach echter Begegnung steigt, und die finden wir auch im Garten. Hier spüren wir, dass wir Teil eines großen Ganzen sind. Wir nehmen den Kreislauf der Natur, die Jahreszeiten, unterschiedliche Licht- und Wetterverhältnisse wahr. Die Natur ist wie ein Spiegel für unser eigenes Dasein, und sie konfrontiert uns letztendlich auch mit der Endlichkeit allen Seins.

Was meinen Sie mit dem „Bedürfnis nach echter Begegnung“?

Wir leben in einer Zeit, in der wir zwar mit nahezu jedem permanent in Kontakt treten können, und gleichzeitig erleben wir ein großes Defizit an echter Begegnung. Ich glaube, ein wesentliches Element des Gärtnerns ist, die Hände in der Erde zu haben, weil uns sinnliche, körperliche, erdende Erfahrungen ganz stark fehlen: die Finger in der Erde, der Regenwurm auf der Hand, der Wind im Gesicht. Dieses Gefühl: ➤



Im grünen Bereich. Claudia Patricia Bernleitner liebt die Natur. Umgeben von Bäumen, spürt sie, wie sehr sie Teil eines großen Ganzen ist.



Schön schmutzig. Gärtnern ist auf allen Ebenen ein sinnliches Erlebnis – und Erde auf der Haut erwiesenermaßen gesund: Die enthaltenen Mikroorganismen wirken antidepressiv.

Wir sind nicht Kopf allein – sich wieder im ganzen Körper zu spüren. Gärtnern bringt uns wieder in Beziehung mit uns selbst, mit anderen und der Natur, der Natur in jedem Einzelnen von uns.

Wie gelingt ein guter Garten?

Locker bleiben, aber nicht lockerlassen. Ein guter Garten ist eine Balance aus Tun und Nichtstun. Ich stelle mir das Leben gerne als Fluss vor: Ich sitze in einem Boot in der Mitte eines Flusses, am linken Ufer herrscht Chaos, am rechten Ufer überstrukturierte Ordnung. Die Kunst besteht darin, von jeder Uferseite Abstand zu halten, um mit dem Boot in der Mitte und damit im Fluss zu bleiben. Ich glaube, so gelingt auch ein schöner Garten. Und mit einem schönen Garten auch ein schönes Leben.

Was können wir im Garten fürs Leben lernen?

Wir können Geduld und einen gelassenen Umgang mit Erfolg und Misserfolg lernen. Gärtnern ist ja ein permanenter Lern-

prozess. Jedes Mal ein Neujustieren und Reflektieren. Ich weiß beim Gärtnern nie, welche der Samen, die ich gelegt habe, aufgehen werden. Es ist schön, sich überraschen zu lassen. Die Kontrolle abzugeben, denn kontrollierbar ist die Natur ohnehin nicht oder nur mit sehr viel Aufwand. Jede Woche Rasen mähen kann nicht gesund sein, weder für den Garten noch für mich.

Wieso macht uns Gärtnern glücklich?

Es gibt zig Studien, die belegen, dass Menschen, die gärtnern, zufriedener sind und ein höheres Maß an Verbundenheit und Zuversicht haben. Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen starker Naturverbundenheit und Glückseligkeit. In Wahrheit ist es dieses Sich-gehalten-Fühlen. Man kann sich in Landschaft genauso gehalten fühlen wie in einer Partnerschaft. Es gibt ja diesen bösen Spruch, eine chinesische Weisheit: „Willst du glücklich sein für einen Tag, dann heirate. Willst du ein Leben lang glücklich sein, dann leg dir einen Garten an.“ (Lacht.)

Sie sagen, mit jedem Pflänzchen, das wächst, wächst auch das Vertrauen in uns selbst.

Warum ist das so?

Zu wissen, dass ich aus einem Samen eine Pflanze gezogen habe, die Früchte hervorgebracht hat, ist wertvolles Erfahrungswissen. Es schafft Vertrauen in die Natur und die eigenen Fähigkeiten. Die Natur lehrt uns Demut. Außerdem schafft diese Art von Wissen Unabhängigkeit.

Wie kommt es eigentlich, dass immer der Gärtner der Mörder ist – obwohl er doch so zufrieden, glücklich und ausgeglichen ist?

(Lacht.) Wahrscheinlich gerade deswegen. Niemand würde es ihm zutrauen – er hat das perfekte Alibi.

Claudia Patricia Bernleitner, 38, ist studierte Gartenpädagogin und -therapeutin. Sie bietet erlebnisorientierte Kurse und Programme für Kinder & Erwachsene an. Nähere Infos unter: kindsnatur.at