

Green Care

Die Fachzeitschrift
für naturgestützte
Interaktion

4
—
2021

Die Kraft der Stille
Sport in der Natur

Green Care und Hochbegabung

Soziale Landwirtschaft - warum gerade jetzt?



Greencare – grün trifft weiss



Berndt Vogel
Grün für die Seele

Menschen aufblühen lassen

2017. 224 S.,
385 Fotos, Kt
€ 34,95 / CHF 45.50
ISBN 978-3-456-85687-2
Auch als eBook erhältlich



Veronika Waldboth et al.
Pflanzengestützte Pflege

Praxishandbuch für pflanzen-
gestützte Pflegeinterventionen
im Heimbereich

2017. 120 S., Kt
Etwa € 24,95 / CHF 32.50
ISBN 978-3-456-85762-6
Auch als eBook erhältlich

Wie sich grüne Innen- und Außenräume nutzen lassen, um die psychische Gesundheit von Menschen zu stabilisieren, Erholung und Recovery zu ermöglichen, Menschen zu aktivieren, Inklusion erlebbar zu machen und Kreativität und Fantasie zu entfalten, zeigt dieser opulent illustrierte und anschaulich gestaltete Bild- und Textband.

Pflanzen spielen im Leben vieler Menschen eine bedeutende Rolle. Sie werden verbunden mit Erinnerungen, Freude und sinnvoller Beschäftigung. Der Einsatz von Pflanzen im Alltag im Pflegeheim kann genutzt werden, um mit den Bewohnern und Bewohnerinnen ins Gespräch zu kommen, eine verbesserte pflegerische Beziehung aufzubauen und um die individuellen Pflegeziele der Person zu verfolgen.



Ursel Bühring / Annegret Sonn
Heilpflanzen in der Pflege

Unter Mitarbeit von Bernadette Bächle-Helde / Ursula Bertsch / Gabriele Vef Georg.
2., vollst. überarb. u. erw. Aufl.
2013. 376 S., 262 farbige Abb.,
3 Tab., Gb
€ 39,95 / CHF 53.90
ISBN 978-3-456-84588-3
Auch als eBook erhältlich

Das erfolg- und umfangreiche Heilpflanzenbuch von den Heilpflanzenfachfrauen aus der Pflege bereichert, vertieft und erweitert das Wissen naturheilkundlich interessierter Pflegenden. – Jetzt mit ergänzten, neu illustrierten Monografien, erweiterten Pflgetipps und einem neuen Kapitel zur pflanzengestützten Pflege.



Monika Layer (Hrsg.)
Praxishandbuch Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka

2., überarb. u. erw. Aufl. 2014.
248 S., 58 Abb., 12 Tab., Kt
€ 39,95 / CHF 53.90
ISBN 978-3-456-84652-1
Auch als eBook erhältlich

Das erfolgreiche Praxishandbuch über die Grundlagen und Anwendung sowie Übungen und Forschung zu rhythmischen Einreibungen nach Wegman/Hauschka, geschrieben von ExpertInnen aus dem Bereich der anthroposophischen Pflege. In der zweiten Auflage wurden das Kapitel der Organ-Einreibungen erweitert, die Ganzkörper-Einreibung umfassend beschrieben, grundlegende Forschungsergebnisse integriert und die Grafiken neu gestaltet.



© Tomasz Proszek auf Pixabay

Sehr geehrte Leserin! Sehr geehrter Leser!

Wir befinden uns in der Zeit der Stille. Ein Zustand, den ich mir derzeit in meinem Home Office nur wünschen kann, da aufgrund eines Wasserschadens Bautrockner ihrer laut dröhnenden Arbeit in unserem Keller nachgehen.

Aber jetzt, da ich dieses Editorial verfasse, ist es auch erst Herbst und so bleibt zu hoffen, dass alle - Sie und wir - zum Jahresausklang etwas Ruhe und Frieden werden finden können. Nicht nur um uns herum, ist doch die Weihnachtszeit mit ihren Festen, jeder Menge kindlichem Adrenalin und vielleicht sogar wieder dem ein oder anderen Urlaub nicht unbedingt die entspannteste Zeit des Jahres.

(Fast) Unabhängig von Raum und Zeit können wir jedoch für Ruhe und Frieden in uns sorgen. **„Die Kraft der Stille“** - unser erster Schwerpunkt - befasst sich mit genau diesem Thema und ergründet, was Stille denn eigentlich ist, was sie für uns bedeutet und wie man sie als Teil der persönlichen Entwicklung positiv für sich nutzen kann. Optimal daran anknüpfend und sehr praktisch geht es im zweiten Teil weiter. In **„Sport in der Natur“** berichten unterschiedliche Fachpersonen von ihren Erfahrungen und Angeboten und zeigen Ihnen Anregungen und Methoden, wie Sport in der Natur nicht nur der körperlichen Eräftigung dienen, sondern im Sinne von Green Care eine ganzheitliche Wirkung entfalten kann.

Der dritte Bereich dieser Ausgabe beschäftigt sich mit einem komplett anderen Thema. **„Green Care und Hochbegabung“** handelt von Menschen, die sich sehr oft unverstanden fühlen, als „anders“ wahr-

genommen werden und doch zumeist einfach nur dazugehören wollen. Hochbegabte Kinder, Jugendliche oder Erwachsene landen oft in den Schubladen „laut“, „aufdringlich“, „störend“ oder „seltsam“, bis hin zu „verhaltensauffällig“ oder sogar „gefährlich“. Falsche Diagnosen und lange Leidenswege können die Folge sein. Wir lassen Expertinnen zu Wort kommen die erklären, was eine Hochbegabung überhaupt ist und wie verschiedene Green Care Angebote präventiv beziehungsweise therapeutisch zum Einsatz kommen können.

Abschließend möchte ich doch noch einmal auf den Winter Bezug nehmen. Diese Saison hat ja nicht nur Weihnachten zu bieten, sondern auch das Ende eines Jahres und den Beginn eines neuen. Die Natur hat einen Zyklus abgeschlossen und bereitet sich während Frost und Schnee auf den nächsten vor. Und auch wir Menschen können diese Wochen nutzen, um in uns selber hinein zu hören. Wie war dieses Jahr für Sie? Was hat es für Sie und Ihre Lieben bereithalten? Wofür steht es bei Ihnen und wie werden Sie es in Erinnerung behalten? Und darauf aufbauend - wie geht es Ihnen, wenn Sie an 2022 denken? Welche Gefühle verbinden Sie mit dem neuen Jahr? Haben Sie konkrete Pläne, Hoffnungen und Wünsche? Manch Eine oder Einer von Ihnen könnte vielleicht mit dem Gedanken spielen, selber ein Green Care Angebot zu entwickeln

oder bestehende aus- bzw. umzugestalten? Anhand unseres letzten Themenschwerpunktes **„Soziale Landwirtschaft - warum gerade jetzt?“** möchten wir aufzeigen, warum es nie zu spät ist, solche Ideen in die Tat umzusetzen und dass eine berufliche Hinorientierung zu Green Care auch für die persönliche Entwicklung und das eigene Wohlbefinden förderlich sein kann. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen harmonisierenden Jahresausklang, der Ihnen die Möglichkeit bietet, sich auf die für Sie wesentlichen Dinge zu zentrieren, die Turbulenzen und Schönheiten des Jahres 2021 als Erfahrungen der eigenen Vergangenheit hinzuzufügen, um sich anschließend dem neuen Jahr 2022 mit frischem Herzen hinzuwenden.

Take (green) care,

Ihr



Hofrat Dr. Thomas Haase
Herausgeber und Rektor der Hochschule
für Agrar- und Umweltpädagogik

Die Kraft der Stille

- 3 **Stille kann man nicht haben, nur sein**
- 6 **Das verbotene Territorium der Stille**
- 10 **Duftpflanzen – das Parfum der Natur**

Green Care und Hochbegabung

- Verhält sich Natur hochbegabt?** 25
- Green Care und Hochbegabung** 28
- Grüne Therapien für Hochbegabte** 31

Sport in der Natur

- 13 **Bewegung in der Natur**
- 16 **Mama Auszeit-Yoga in der Natur**
- 19 **Gesünder durch Kontakt zu Tieren**
- 22 **Therapeutisches Boxen in der Natur**

Soziale Landwirtschaft - warum gerade jetzt?

- Arbeitsfeld Soziale Landwirtschaft** 34
- Potentiale gehören genutzt** 37

Editorial

- 1 Herausgeber HR Dr. Thomas Haase
- 2 Kurzmitteilungen und News

Service

- Für Sie gelesen** 41
- Welt der Wissenschaft** 43
- Impressum | Vor- und Nachschau** 44



Neues aus dem Projekt InnoLAWI

In dem Projekt **InnoLAWI der Hochschule Mittweida** wurden sächsische Landwirtschaftsbetriebe darin begleitet, den Betriebszweig eines „Anderen Leistungsanbieters“ (ALA) nach §60 Sozialgesetzbuch IX aufzubauen. Zum Projektende sind zwei Betriebe in diesem Bereich anerkannt und bieten somit als Alternative zu Werkstätten für behinderte Menschen (WfbM) Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung auf ihrem Hof.

Nun ist ein **Handbuch** erstellt worden das aufzeigt, was der ALA ist und wie man ihn umsetzen kann. Parallel dazu entstanden auch zwei **Erklärfilme**, einmal in leichter Sprache für Menschen mit Behinderung und einmal für Landwirt:innen.

Die Hochschule Mittweida hat als Informations- und Kontaktplattform auch über das Projektende hinaus die Seite „**Teilhabe Landwirtschaft**“ ins Leben gerufen.

Hier finden Sie Handbuch und Filme, wie auch Kontaktmöglichkeiten: <https://www.sw.hs-mittweida.de/webs/teilhabe-landwirtschaft/>

Kompaktkurs „Landwirtschaftliches Grundwissen und Soziale Landwirtschaft“

Die Hochschule für nachhaltige Entwicklung in Eberswalde bietet vom 28. Februar bis 4. März 2022 zum zweiten Mal einen Kompaktkurs zum Thema „Landwirtschaftliches Grundwissen und Soziale Landwirtschaft“ an. Der Kurs richtet sich an Interessierte aus dem Berufsfeld Soziale Arbeit und aus anderen Berufsfeldern, die einen Einblick in die Landwirtschaft und insbesondere die Soziale Landwirtschaft gewinnen möchten. Das persönliche Erleben auf landwirtschaftlichen Betrieben wird dabei ebenso eine Rolle spielen wie das Lernen im Seminarraum.

Die Bewerbung für den Kompaktkurs ist bis zum 23. Januar 2022 möglich. Dafür genügt zunächst eine E-Mail mit Kontaktdaten und beruflichem Hintergrund bzw. Motivation für die Teilnahme. Ansprechpartner: Martin Nobelmann, Tel.: +49 (0)3334 657-358; E-Mail: bildung-soziale-landwirtschaft@hnee.de.

Kindergartenzeit

Im Kindergarten beginnt das neue Gartenjahr im Herbst. Dieses wird 2021/2022 von Sandra Küchlin mit einer vierteiligen Beitragsreihe in der Zeitschrift „Erziehungskunst frühe Kindheit“ begleitet. Die Inhalte sind bunt gemischt und reichen vom tieferen Sinn des Gärtnerns über zahlreiche praktische Impulse für die pädagogische Gartenarbeit.

Nähere Infos unter <https://www.erziehungskunst.de/bestellung-fruehe-kindheit/> und www.gartenkinderzeit.de/

Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Zur Zeitschrift, der Website oder anderen Green Care Anliegen. Gerne nehmen wir auch Ihre Hinweise zu neuen Büchern und anderen Publikationen, aktuellen wissenschaftlichen Arbeiten, Angeboten in der Fort- und Weiterbildung, Veranstaltungen oder Vorschläge für Beiträge und zukünftige Themenschwerpunkte in der Zeitschrift entgegen.

Was auch immer Sie uns sagen oder mit der ganzen Green Care Community teilen möchten – schicken Sie uns Ihre E-Mail an dorit.vanmeel@haup.ac.at und nutzen Sie unser Green Care Sprachrohr in den gesamten deutschsprachigen Raum!



© Wolfgang Fasser

Stille kann man nicht haben, nur sein

Wolfgang Fasser hat in seinem Leben viel erlebt, erfahren und erkannt. Neben seiner Arbeit als Physio- und Musiktherapeut für behinderte Kinder hat er in Italien ein „Haus der Stille“ gegründet. Er ist Buchautor, seine Arbeit wurde in einem Dokumentarfilm bekannt und er ist seit über 40 Jahren blind. GREEN CARE durfte ihn zum Gespräch bitten.

Obwohl Wolfgang Fasser in seiner Arbeit digitale Ruhephasen befürwortet, hat er sich Anfang September mit der Redakteurin Dorit van Meel zu einem Gespräch über WhatsApp getroffen. Kurzfristig, bevor es für den gebürtigen Schweizer wieder in Richtung seiner Wahlheimat Italien geht, wo es bewusst nicht mehr so einfach ist, ihn zu erreichen. Wir bedanken uns für diese Möglichkeit!

GREEN CARE: Erzählen Sie bitte etwas über sich selbst.

Wolfgang Fasser: Wenn ich an die Natur denke: Ich bin in der Natur geboren, in den Glarner Alpen. Meine Kindheit habe ich im Wald und in den Bergen verbracht. Die Natur ist die Quelle des Lebens. Als Kind konnte ich ja noch sehen und da habe ich die Natur als sehr harmonisch wahrgenommen. Diese Harmonie hat mir als Kind sehr gut getan und sie hat auch den Grundstein für meinen beruflichen Werdegang gelegt.

Ich wurde dann Physiotherapeut und noch heute ist die Natur bei dieser Arbeit ein Medium der Heilung für mich. Zum Beispiel das Wasser mit seiner Wirkung in der Hydrotherapie, oder bei der Anwendung von Wickeln, Bädern oder beim Kneippen. Oder die Luft und das

Klima mit ihrer Wirkung in der Klimatherapie. Die Natur ist immer dabei. Auch die Naturheilkunde ist bei meiner Arbeit generell sehr wichtig.

Nach einer Zeit als Physiotherapeut in der klinischen Spitalsarbeit ging ich nach Llesoto in Südafrika. Dort traf ich traditionelle Heiler, die meinen Bezug zwischen Natur und Mensch in der Therapie über das Kennenlernen traditioneller afrikanischer Methoden weiter verstärkten. Durch diese Erfahrungen erweiterte ich meine therapeutische Arbeit um die Musik- und Klangtherapie. Und ich begriff, wie wichtig das Gespräch mit den Klient:innen ist.

Ich kam also zurück aus Afrika, studierte Musiktherapie und begann, Physiothera-

pie, Natur, Kunst und Musik zu kombinieren. Ich ging nach Italien, wo ich nach 31 Jahren auch heute noch bin. Ganz am Land, am Ende der Welt in einem kleinen Dorf mit ganz viel Natur und vielen Wildtieren. Hier haben wir alles bis auf Bären. In diesem Zusammenhang bieten wir zum Beispiel auch Horchwanderungen für Wildtiererkundungen an. Besonders nachts ist das eine sehr eindrückliche Erfahrung.

Auch meine Arbeit mit der Naturheilkunde ist mir weiterhin sehr wichtig. Wir haben hier in Italien einen Kräutergarten angelegt, verarbeiten diese Kräuter selber und lehren gleichzeitig, wie man das macht. Wir bieten Unterricht an, um die Methoden, Ziele und Effekte der Natur-



© Wolfgang Fasser

Wolfgang Fasser

ist diplomierter Physio- und Musiktherapeut. In Italien hat er das Zentrum „Il Trillo“ für die Therapie von (schwer) behinderten und/oder verhaltensauffälligen Kindern sowie das „Haus der Stille“ für Jugendliche und Erwachsene aufgebaut und lange Zeit auch selber geleitet. Sein Arbeitsplatz ist nicht leicht zu erreichen. Etwa 50 Kilometer östlich von Florenz kommt man zunächst durch den Ort Poppi und dann weiter nach Quorle. Hier gibt es neben Wolfgang Fassers Klangtherapiezentrum und der alten Kirche, in der sich das „Haus der Stille befindet“, nur ein paar wenige Häuser. An diesem von Menschen noch fast unberührten Ort kann er seiner Arbeit bestmöglich nachgehen: Der Verbindung von Physiotherapie, Musiktherapie, Kunst und Natur.

Bevor er sich in Italien niederließ, verbrachte er viele Jahre in Lesotho (Südafrika), um selbst zu lernen, aber auch um Menschen zu behandeln und medizinisches Personal therapeutisch auszubilden.

Als Sehender in Glarus in der Schweiz geboren, zeigte sich schon in seiner Kindheit die unheilbare Krankheit Retina pigmentosa, die seine Sehfähigkeiten immer weiter einschränkte, bis er mit Anfang 20 vollständig erblindete.

Er hat unterschiedliche Bücher und CDs herausgebracht und eigene Websites auf Deutsch (<http://www.wolfgangfasser.ch>) und Italienisch (www.iltrillo.org). Besonders bekannt wurde seine Arbeit durch den Dokumentarfilm „Nel Giardino dei Suoni“ (Im Garten der Klänge), der 2013 erschienen ist.



Thuso and Children © Wolfgang Fasser

heilkunde weiterzugeben. Ich mache diese Horchwanderungen und den Unterricht über die Naturheilkunde unentgeltlich, um sie nicht zu kommerzialisieren. Das ist nicht, was ich damit erreichen möchte. Ich habe in Italien ein eigenes therapeutisches und pädagogisches Zentrum aufgebaut: „Il Trillo“, für Kinder mit einer Behinderung oder die verhaltensauffällig sind. Hier verbinden wir Musik und Therapie: In unserer Arbeit verwenden wir zum Beispiel Naturhörbilder (wir nennen sie „Klangpostkarten“), auf denen die Kinder die Natur hören können. Das sind Aufzeichnungen aus der Natur, die wir selber erstellt haben. Solche Naturhörbilder sind bei uns ganz wichtig. Wir leben hier den Versuch, uns MIT der Natur zu bewegen und nicht IN der Natur. Dabei spielt alles eine Rolle - das Klima, die Tiere, die Pflanzen, das Wasser und so weiter. Ich habe hier in Italien das „Haus der Stille“ kreiert, in einer alten Kirche. Darin und in der die Kirche umgebenden Natur halten wir Tage und Wochen der Stille ab. Das sind Kurse und Workshops, bei denen es um die Stille und natürlich auch die Natur geht. Wir übernachten in Schlafsäcken und sind sehr viel draußen unterwegs. Das „Haus der Stille“ habe ich 16 Jahre lang geleitet. Diesen Teil meiner Arbeit übergebe ich jetzt zum Ende des Jahres an Jüngere. Ich habe immer sehr viel unterrichtet, nun bin ich 66 Jahre alt und ziehe mich etwas zurück. In der Therapie habe ich meine Arbeit mit den

Kindern bereits an Jüngere übergeben, da bin ich schon in Pension.

GREEN CARE: Was ist Ihnen bei Ihrer Stille-Arbeit wichtig?

Wolfgang Fasser: In der Stille sein - das ist ein Raum, den ich bewusst aufsuche, auch ein Zeitraum. Wenn ich ihn finde, kann ich da bleiben. Hier kann ich mich finden und verlieren. Das klingt zunächst widersprüchlich. Aber ich kann mich dort zentrieren.

Ich sehe mich als eine Schale, und das Leben legt viele Dinge in diese Schale. In der Stille kann ich diese Schale etwas leeren, damit das Leben wieder besser Platz hat. Das Leben hat keinen Platz, wenn wir voll sind mit uns selbst. Stille ist wie fasten: Ich löse mich ein bisschen auf, um mich wieder neu formen zu können. Die Stille hilft mir dabei, mich zu konzentrieren und zu fokussieren.

Ich habe einen Denkstein zum Hinsetzen gefunden, mitten in der Natur. Den kann ich nutzen, du aber auch. Setz dich hier hin und denke nach, auch über deine Worte hinaus und denke bis zum Ende. Das geht nur, wenn man Zeit hat. Zeit, um zu denken, herauszufinden, welche die eigenen Gedanken sind und welche wir von anderen entlehnen - von den Medien, der Arbeit, anderen Menschen.

Die Stille hilft auch, in einen nicht definierten Raum zu gehen, wo ich nicht mehr denke. Um zu ruhen. Die Augen zu

schließen. Ruhe kommt ja vom Hören. Wenn ich nur noch die Natur höre, kann ich zur Ruhe kommen. In der Stille spüren wir die Beziehung. Zu uns selber, zum Du, zum Wir, zum Bezug der Natur. In der Stille binden wir uns in die Natur ein. Das hat transformierendes Potential.

GREEN CARE: Was bedeutet Stille für Sie?

Wolfgang Fasser: Stille, in der man gar nichts mehr hört, gibt es manchmal in der Nacht in der Natur oder in einer Höhle. Das sind ganz besondere Momente, ganz extreme. Aber darum geht es uns hier nicht, diese Art von Stille suchen wir nicht.

Es ist uns wichtiger, sich selber Stille schaffen zu können, als Erfahrung in uns drin. Das bedeutet, um uns herum kann es ruhig Geräusche geben. Natürlich sind hier Klänge aus der Natur weniger störend als zum Beispiel das Läuten eines Mobiltelefons. Wir suchen nicht die extreme Geräuschlosigkeit, es geht uns mehr um die digitale Stille. Bei unseren Kursen und Workshops haben digitale Geräte keinen Platz. Wir schalten sie aus und geben sie weg. Oft ist selbst diese Tätigkeit für die Teilnehmer:innen schon sehr schwer - sie sind richtig abhängig von ihren Geräten. Und alleine diese

Erfahrung, das Mobiltelefon ausschalten und weglegen zu können, macht sehr viel mit den Menschen. Nach der Loskoppelung vom Handy geht es dann im weiteren Verlauf des Kurses auch darum, weniger miteinander zu reden, sondern mehr auf die Natur zu lauschen. Hier benutzen wir den Begriff der „Allsamkeit“ als Unterschied zur „Einsamkeit“. Das Eingebunden Sein in das Große Ganze. Ich erwerbe nicht etwas, ich bin einfach. Hier benutze ich gerne den folgenden Spruch: „So lange du suchst, wirst du finden, was du schon hast. Wenn du offen bist fürs Finden, wirst du Neues entdecken.“ Darum geht es mir: Das Handy ausschalten, nicht reden, die Naturgeräusche hören. Die Stille ist für mich ein natürlicher Klangraum ohne den Lärm digitaler Geräte.

Stille heißt auch, nicht tätig zu sein, nichts zu tun, sich hinzusetzen. Die Effizienz ruhen zu lassen. Auch das ist ein großer Schritt für viele Menschen. Wir sind so drauf trainiert, immer und bei allem was wir tun, effizient zu sein, dass es schwer ist, damit aufzuhören. Also auch still sein, was das Tätig Sein betrifft. Das bedeutet zum Beispiel auch, nichts zu lesen. Wenn ich lese, lese ich etwas und tue ich nicht nichts.

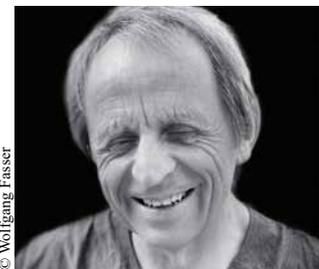
Zum Schluss müssen wir sie dann auch wieder loslassen, die Stille. Auch das

kann ich üben. Sie finden, in ihr sein, und sie dann wieder loslassen. So komme ich zur Ruhe.

Die Stille ist die Schöpfung der Ruhe, die ich nicht haben kann, ich kann sie nur sein.

Wolfgang Fasser

ist diplomierter Physio- und Musiktherapeut. In seiner Wahlheimat Italien betreibt er in der Toskana das Klangtherapiezentrum „Il Trillo“ für behinderte und verhaltensauffällige Kinder sowie das „Haus der Stille“ für Jugendliche und Erwachsene. Mehr dazu unter <http://www.wolfgangfasser.ch>, <http://www.iltrillo.org> und im Dokumentarfilm „Nel Giardino dei Suoni“ (Im Garten der Klänge).



© Wolfgang Fasser

© Wolfgang Fasser





© SplitShire auf Pixabay

Das verbotene Territorium der Stille

Im Jahr 2010 hat Sieglinde Geisel das Buch „Nur im Weltall ist es wirklich still“ (Galiani Verlag) herausgebracht. Wir geben hier das Kapitel „Das verbotene Territorium der Stille“ aus dem genannten Werk auszugsweise wieder. Unser Dank gilt der Autorin und dem Verlag für die Genehmigung der Veröffentlichung.

Im Anfang war das Ohr. Das Wort „hören“ geht auf eine etymologische Wurzel zurück, die ganz allgemein „wahrnehmen, bemerken, auf etwas achten“ bedeutet. Doch im Ohr endet auch alles, zumindest in der deutschen Sprache. Das Wort „aufhören“ sagt, dass etwas dann endet, wenn nichts mehr zu hören ist. Auch physiologisch beginnt und endet unsere Wahrnehmung mit dem Schall, denn das Ohr ist das Organ, das als Erstes da ist und als Letztes stirbt. Schon drei Monate vor der Geburt ist der Embryo in der Lage, Geräusche wahrzunehmen, denn das Innenohr ist, als einziges Organ, bereits in voller Größe entwickelt.

Das Hören selbst geschieht in einer Abfolge passiver Vorgänge. Der Luftdruck bewegt das Trommelfell, die Ausbuchtung des Trommelfells verschiebt die Gehörknöchelchen, die Gehörknöchelchen übertragen den Luftdruck aufs ovale Fenster, das ovale Fenster gibt den Druck an die Flüssigkeit im Innenohr weiter und verstärkt ihn. Schließlich erreicht die Wellenbewegung der Gehörflüssigkeit die Haarzellen - erst hier wird der mechanische Reiz in einen Nervenimpuls umgewandelt und weitergeleitet ins Gehirn, das ihn interpretiert. Bis zu diesem Punkt, wo der Schall ins Nervensystem eintritt, kann der ganze Prozess selbst nach dem

Sterben noch eine Zeit lang ablaufen. Denn auch wenn das Bewusstsein bereits erloschen ist, nimmt das Ohr die Schallwellen noch auf.

Das Gehör macht uns verletzlich. Mit den Ohren wenden wir uns der Umwelt zu, und über das Ohr lenkt diese uns von dem ab, was in unserem Inneren geschieht. Im Gegensatz zu den Augen können wir die Ohren nicht schließen, und das ist gut so, sonst würde das Gehör als Alarmorgan nichts taugen. Unser Ohr lebt immer noch in der Wildnis; es ist, als säße ein schreckhaftes Tier in unserem Kopf.

Lärm erzeugt Stress, sonst wäre es kein Lärm, und weil das Ohr nie schläft, lässt uns auch der Lärm nicht schlafen. Es gibt nur eine Möglichkeit, dem Ohr Ruhe zu verschaffen: indem man die Schallwellen daran hindert, das Trommelfell zu erreichen. Als Anfang des 20. Jahrhunderts mit dem Lärm der Maschinen auch das Bedürfnis der Menschen nach Ruhe stieg, erfand der Berliner Apotheker Maximilian Negwehr den Ohrenfrieden. Franz Kafka war Stammkunde der Marke Ohropax.

Stille als Schock

Unser Verhältnis zur Stille ist ambivalent. Wir sehnen uns nach ihr, und wir fürchten sie. Stille kann bleiern sein

und unheilschwanger, als Ruhe vor dem Sturm, dem großen Lärm. Wenn wir nichts mehr hören, sind wir tot, doch solange die Musik noch spielt, wissen wir, dass wir leben. Unser Leben beginnt im Dauerschall, denn im Mutterleib ist es keine Sekunde lang still. Das Geräusch von Blutkreislauf, Verdauung und Umgebung soll so laut sein wie ein Staubsauger, und manche Psychologen glauben, dass wir die Hintergrundmusik deshalb so lieben, weil sie uns akustisch in den Mutterleib zurückversetzt.

„Aber dann ist doch so eine peinliche Stille“, wendet der Kellner ein, als ein Gast ihn bittet, die Musik auszumachen. Die Menschen liebten den Lärm, weil er die Ängste nicht zu Wort kommen lasse, schreibt Carl Gustav Jung. „In der Stille nämlich würde die Angst den Menschen zum Nachdenken veranlassen, und es ist gar nicht abzusehen, was einem da alles zum Bewusstsein käme. (...) Das Bedürfnis nach Geräusch ist beinahe unerlässlich.“ Die Welt ist so laut, weil wir sie anders nicht aushalten. Jung warnt die Lärmbekämpfer der Schweizerischen Liga gegen den Lärm in seinem Brief sogar: „Je mehr Sie dem Lärm auf den Leib rücken, desto mehr geraten Sie auf das verbotene Territorium der Stille, die so sehr gefürchtet wird.“

Tatsächlich ist es ein Schock, wenn man sich unvermutet in der Stille wieder findet. Die Stille hat eine ungeheure Präsenz – es ist, als könnte man sie anfassen. „Silence sometimes can be very loud“, sagt John Cage. Man möchte der Stille entkommen, und auf einmal weiß man: Würde man sie aushalten, wäre man ein anderer Mensch. Im Yoga gilt Shavasana, die „Leichenstellung“ während der Entspannung, als die anspruchsvollste aller Stellungen. Nichts fällt uns so schwer, wie nichts tun und nichts denken. Weil wir die Stille nicht aushalten, erklären wir sie zu einem Mangel. Sie ist die Abwesenheit von Sprache, von Leben, von Tätigkeit. Um dem Nichtstun zu entgehen, füllen wir unser Leben mit Aktivitäten, und tun wir doch einmal nichts, dann schauen wir fern, denn der Fernseher betäubt den Lärm in uns, ohne dass wir es dabei mit der Stille zu tun bekommen.

Die Macht der Stille

Wir leugnen die Präsenz der Stille, um ihre Macht zu brechen. Wer sich Lärm erlauben darf, hat Macht, doch wer Stille erzeugen kann, hat mehr Macht. Ein Pianist weiß, dass er bei einem Auftritt mit dem Spielen der ersten Note warten muss, bis es im Publikum still geworden ist, sonst hat er das Konzert verloren. Der Smalltalk verträgt keine Stille, und wenn beim Abendessen doch einmal alle gleichzeitig verstummen, traut sich niemand, den nächsten Satz zu sagen, denn Stille bündelt die Aufmerksamkeit. Was ihr folgt, muss ihrer würdig

sein. Auch in der Kunst schafft Stille Bedeutung. Auf der Bühne kann ein Augenblick der Stille bedeutsamer sein als jede Rede, und in der Literatur entfalten die Sätze ihre Wirkung durch das, was ungesagt bleibt. In der Musik erfordern Pausen von den Interpreten Präsenz, Selbstdisziplin und Mut - für das Publikum wirkt eine Generalpause lauter als der Schlussakkord. Denn die Stille ist eine Voraussetzung dafür, dass überhaupt etwas erklingen kann. Sie öffnet uns die Ohren. Auf einmal hört man die Heizung, die Lüftung, die tickende Uhr, auf einmal ist die Welt ungeheuer laut.

Das Geschäft mit der Stille

Gerade unsere Sehnsucht nach Stille macht die Welt lauter, denn wenn immer mehr Menschen aus dem Lärm der Stadt in eine ruhige Wohnlage aufs Land ziehen, wird es an immer mehr Orten laut. „Lesen macht keinen Lärm“, heißt der Werbespruch einer Tageszeitung, aber alles andere, was Menschen tun, macht Lärm. Doch nicht nur vor dem Lärm der anderen fliehen wir. Größer noch als die Sehnsucht nach der Stille von außen ist die Sehnsucht nach der Stille im Inneren. Frank Schirmmacher fragt sich, wie es im Internetzeitalter überhaupt noch möglich sei, „in seinem eigenen Kopf zu Hause zu sein“. Wir fühlen uns vom Multitasking, vom Zeitdruck, von unserer Sucht nach Informationen zerrissen, „aufgefressen“, wie Schirmmacher es nennt. Das Geschäft mit der Stille blüht. Wir sind bereit, für die Stille zu bezahlen,

indem wir Retraiten in einem Haus der Stille buchen, an Schweigeseminaren und Meditationswochen teilnehmen oder uns für „Tage der Achtsamkeit“ zurückziehen. Wir machen uns auf die vielbeschworene Reise zu uns selbst, um Stille in unseren überfrachteten Alltag zu bringen - doch in unserem Bemühen liegt auch etwas Hilfloses, Künstliches. Denn es ist ein Ersatz für etwas, das nichts kostet und in jeder anderen Kultur selbstverständlich ist: offizielle, verbindliche Ruhezeiten. Wir arbeiten schneller und länger als je, wir machen die Nacht zum Tag, und oft setzen wir uns nicht einmal mehr zu den Mahlzeiten hin.

Schweigeritual

„Wir haben verlernt, still zu sein“, stellt die amerikanische Schriftstellerin Anne D. Le Claire in ihrem Buch „Die Entdeckung des Schweigens“ fest. Vor siebzehn Jahren erklärte sie eines Montags, sie wolle einen „Tag der Stille“ einschalten. Sie verzichtete auf das Sprechen, nahm das Telefon nicht ab und kommunizierte notfalls mit Zeichen und Zettelchen. „In den kommenden Jahren sollte die Stille mich ernähren.“ Seither ist jeder erste und dritte Montag des Monats ein Tag der Stille, ein privates Schweigeritual, das ihr Leben auf profunde Weise verändert hat. Schweigen muss man lernen. Anfangs habe sie zwar geschwiegen, „aber der Affe in meinem Kopf plapperte in voller Fahrt drauflos“. Wenn man schweigt, tauchen im Inneren Dinge auf, die nicht immer angenehm



© Daniel Nebreda auf Pixabay



sind. Nun melden sich Wahrheiten, die sonst vom Lärm übertönt werden. Doch mit dem Schweigen gewinnt das Leben eine neue Intensität. „Die Stille ist nur schön durch die Aufmerksamkeit, die sie fördert, unser Anker in der Gegenwart, im Hier und Jetzt.“ Für die Umgebung allerdings waren die Tage der Stille gewöhnungsbedürftig. Anne Le Claire hörte, wie ihr Mann am Telefon ihr Schweigen verschwiegen und sagte, sie sei nicht da. Später gestand er ihr, dass er diese Montage zu hassen begonnen habe, an denen er mit ihr nichts besprechen konnte und selbst Kleinigkeiten auf den nächsten Tag verschieben musste. Mit der Zeit habe er dann gemerkt, dass vieles gar nicht so wichtig sei.

Was Stille mit uns macht

Die englische Autorin Sara Maitland hat in den letzten zehn Jahren die Stille systematisch erforscht, in der eigenen Lebenspraxis und durch die Lektüre von Berichten über die Stille-Erfahrungen anderer. In „A Book of Silence“ schreibt sie über ihr Leben auf Inseln und in der Wüste, in Klöstern und in den Bergen. Fast alle Veränderungen, die sie in der

Stille an sich selbst beobachtet, findet sie in den Einsamkeitsberichten von Abenteurern und Einhandseglern bestätigt. Die unmittelbarste Wirkung der Stille betrifft die körperlichen Wahrnehmungen. Alles klingt, riecht, leuchtet, schmeckt intensiver, sogar die eigene Körpertemperatur werde wahrnehmbar. Nach einigen Tagen des Schweigens esse sie weniger und langsamer; ohne die Ablenkung von Geräuschen wird offenbar jeder Bissen zu einem Geschmackereignis, das sich im ganzen Körper ausbreitet und wirklich nährt. „Wenn ich schlafe, schlafe ich, und wenn ich esse, esse ich“, heißt ein berühmter Zen-Spruch.

Alle, die längere Zeit in der Einsamkeit verbracht haben, berichten über akustische Halluzinationen. „Ich habe die Stille schreien gehört“, sagt Maitland. Das Einzige, was ihn wirklich geängstigt habe, seien die unerklärlichen Schreie und Geräusche gewesen, berichtet der Abenteurer Augustine Courtland, der in den 1920er-Jahren sechs Monate lang in einem Zelt in der Arktis hatte ausharren müssen. Die wichtigste Stille-Erfahrung jedoch besteht für Sara Maitland in einem unbeschreiblichen mystischen Glücksgefühl, einer Über-

windung der Grenzen, die das Selbst von seiner Umwelt trennen. „Ich fühlte mich absolut mit allem verbunden.“ Die Stille schafft einen inneren Raum, der ganz von Gegenwart erfüllt ist. Man ist

„Nur im Weltall ist es wirklich still. Vom Lärm und der Sehnsucht nach Stille“

von Sieglinde Geisel
Verlag: Galiani-Berlin
Erscheinungsjahr: 2010, 2. Edition
Seiten: 168
ISBN: 978-3-86971-015-0



so stark im Hier und Jetzt verankert, dass die Empfindung später der Erinnerung nicht mehr zugänglich ist, deshalb kann man sie auch nicht beschreiben. Jeder Bericht über die Stille spreche davon, dass sie sich nicht beschreiben lasse, stellt Maitland fest. Es scheint, als würde das Selbst sich auflösen, wenn es keine Geräusche hört. „Stille erzeugt Freiheit, freie Entscheidungen, innere Klarheit, Stärke“, schreibt Maitland. „Eine Freiheit vom eigenen Selbst, und eine Freiheit, sich selbst zu sein.“ Jedes Glücksgefühl besteht in einer Entgrenzung, die das Selbst über sich hinauswachsen und Verbindungen mit anderem eingehen lässt. Doch wenn die Grenzen durchlässig werden, verliert das Selbst auch seinen Schutz. Mit der Stille verhält es sich wie mit dem Lärm: Man hält sie nur aus, wenn man ihr nicht ausgeliefert ist. Als Sara Maitland in einer Berghütte eingeschneit wird, lernt sie die Stille von ihrer dunklen Seite her kennen. Nun ist die Gegenwart der Stille nicht mehr erfüllt, sondern leer;

Angst und Depression sind die Folge. Ohne Sinneseindrücke weiß man nicht mehr, ob man überhaupt existiert.

Weltraumstille

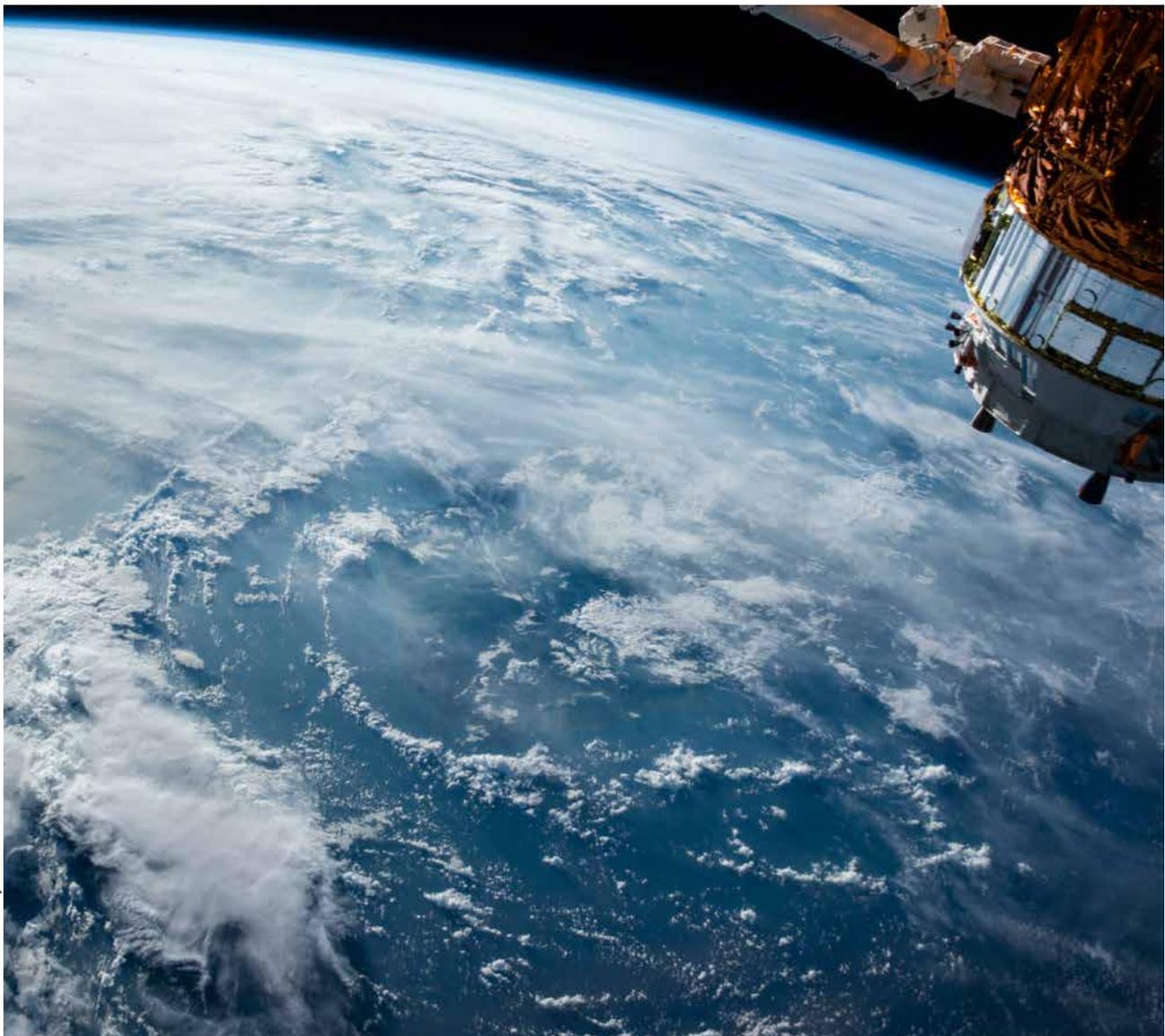
Auf der Erde ist völlige Stille eine Utopie. Wie Sara Maitland bemerkt, gibt es viele elementare Kräfte, die kein Geräusch verursachen - Sonnenlicht, organisches Wachstum, Schwerkraft, Elektrizität, Strahlungen, die Gezeiten. Und doch ist es fast unmöglich, auf der Erde Stille zu finden. Wirklich still ist es nur im Weltraum, denn dort gibt es kein Medium für die Schallwellen. Diese Stille allerdings wird kein Mensch je zu hören bekommen, auch dann nicht, wenn er die Erde verlässt. Astronauten schlafen mit Ohrstöpseln, weil die Ventilatoren der Raumstation so laut sind. Und bei einem Weltraumspaziergang ist es wegen der Klimaanlage im Raumanzug lauter als bei jedem anderen Spaziergang.

Sieglinde Geisel

Als Literaturkritikerin arbeitet sie u.a. für den Deutschlandfunk Kultur, SRF Kultur und die Republik, sie ist Lektorin und Schreibcoach sowie Dozentin für Schreibwerkstätten (Lehraufträge an der Freien Universität Berlin und der Universität St. Gallen). 2016 gründete sie das Online-Literaturmagazin tell (www.tell-review.de), das sie weiterhin leitet. Ihr Werk „Nur im Weltall ist es wirklich still. Vom Lärm und der Sehnsucht nach Stille“ ist 2010 im Galiani Verlag erschienen.



© Sieglinde Geisel



© Free-Photos auf Pixabay



© Martina Föhn

Duftpflanzen – das Parfum der Natur

Pflanzendüfte sind stark mit unseren Emotionen verknüpft und können uns gefallen oder aber die Nase rümpfen lassen. Auch auf Tiere können diese Düfte anziehend oder abstoßend wirken.

Charakteristisch für die Weihnachtszeit sind gewisse Düfte, denn sie scheinen dann allgegenwärtig zu sein: Zimt, Vanille, Gewürznelke und Orangenschale lassen uns vorfreudig an feines Gebäck denken sowie das Wasser im Munde zusammenlaufen. Der dampfende Glühwein wärmt uns in dieser kalten Jahreszeit bereits beim Gedanken daran innerlich auf.

Dass Düfte stark mit unseren Gefühlen verbunden sind, hat bereits der deutsche Dichter und Schriftsteller Heinrich Heine (1797-1856) mit seinem Zitat „Düfte sind die Gefühle der Blumen“ treffend beschrieben. Gerüche lösen Emotionen aus, diese können positiv, aber auch negativ sein oder können uns sogar warnen, wenn es beispielsweise verbrannt oder verdorben riecht.

Wenn wir einen Duft erstmals riechen, dann prägt sich dieser Geruch verknüpft mit der Situation, in der er auftritt, in unser Gehirn ein. Wenn wir den Geruch erneut in der Nase wahrnehmen, werden Erinnerungen an Ereignisse, an die Kindheit und an Personen geweckt sowie entsprechende Gefühle ausgelöst, die damals empfunden wurden.

Viele dieser Düfte sind pflanzlichen Ursprungs, wie beispielsweise der Zimt- und Gewürznelkengeruch. Lavendel lässt uns vielleicht gedanklich in die

Provence versetzen, und es tun sich weite Lavendelfelder vor uns auf. Oder jener Duft erinnert uns möglicherweise auch nur ganz profan an den Kleiderschrank mit den aufgehängten Mottenfallen.

Duftpflanzen in der Gartentherapie

Die individuelle Geruchswahrnehmung hat zur Folge, dass derselbe Pflanzenduft für die einen ein Wohlgeruch sein mag, bei anderen Menschen hingegen auf Ablehnung stößt. Wenn Duftpflanzen gartentherapeutisch eingesetzt werden, ist diese Gegebenheit besonders zu berücksichtigen. Föhn & Dietrich (2013) sprechen in diesem Zusammenhang von sogenannten „Biographiepflanzen“. Dabei eignen sich Pflanzen, die in der Biographie eines Menschen besondere, positiv besetzte Bedeutung haben, für einen Einsatz in der Gartentherapie. Besonders bei Betagten und bei Menschen mit Demenz eignen sich diese gut zur Kommunikation und zur geistigen Aktivierung. Da das Riechvermögen aufgrund zunehmenden Alters abnimmt, ist bei einem Einsatz von Duftpflanzen generell darauf zu achten, dass diese ausreichend stark duften. Es sollte aber auch darauf geachtet werden, dass stark duftende Pflanzen im Garten nicht zu

nah beieinander gepflanzt werden, damit sich die verschiedenen Düfte nicht vermischen und einzeln wahrgenommen werden können. In unmittelbarer Nähe zu Innenräumen können sehr stark duftende Pflanzen als störend empfunden werden, deren Pflanzung dort sollte man vermeiden.



Der duftende Flieder (*Syringa vulgaris*) ist Beispiel für eine typische Biographiepflanze. © Nadja Lang

Pflanzendüfte lassen sich in verschiedene Duftnoten einteilen. Dabei sind es aber nicht nur die Blüten einer Pflanze, welche duften. Auch andere Pflanzenteile wie Blätter, Stängel, Wurzeln, Samen, Früchte und Rinde können duften.

Der Pflanzenduft ist auf die in Pflanzen vorhandenen ätherischen Öle zurückzuführen. Diese sind Mischungen verschiedener Komponenten, wovon Terpene

einen wichtigen Bestandteil bilden. Bekannte Duftstoffe sind zum Beispiel das Geraniol, dessen blumiger, rosenähnlicher Duft Bestandteil von Rosen und Duftpelargonien ist oder das Menthol, ein typischer Duftstoff der Pfefferminze. Limonen findet sich beispielsweise in Orangen und ist für deren zitrusartigen Duft verantwortlich.

Entweder verdampfen die flüchtigen Anteile der ätherischen Öle bei genügend Wärme und Sonneneinstrahlung von selber, wie dies in der Regel bei Blüten der Fall ist. Zu diesen sogenannten „Spontan-duftern“ zählen z.B. Flieder, Linde und Jasmin. Die ätherischen Öle können aber auch in Ölbehältern, Drüsenhaaren oder in Harzgängen (in Nadelbäumen) gespeichert werden. „Berührungsdüfte“ geben ihren Duft erst nach Berührung frei, wie zum Beispiel die Duftpelargonie. Meist sind es Blätter, die die Duftstoffe enthalten.



Drüsenzellen auf der Blattunterseite der krausen Minze (*Mentha spicata*) © Christine Bühler-Traub.

Unterschiedliche Wirkungsweisen: Anlockung und Abwehr

Auch auf Tiere wirken Pflanzendüfte. Der anziehende Duft einer Blüte dient der Pflanze zur Bestäubung und somit der Fortpflanzung. Dabei muss es nicht zwingend ein für unsere Nase angenehmer Duft sein: Bekanntes Beispiel dafür ist die Titanenwurz (*Amorphophallus titanum*), welche mit ihrer eindrücklichen Blüte einen für uns sehr unangenehmen Aasgeruch verbreitet, der aber auf gewisse Fliegen und Käfer unwiderstehlich wirkt. Auch einheimische Pflanzen wie beispielsweise die Schachbrettblume (*Fritillaria meleagris*), der Aronstab (*Arum maculatum*) und die Vogelbeere (*Sorbus aucuparia*) riechen für uns eher unangenehm. „Schuld“ daran sind auf chemischer Ebene betrachtet vor allem Indol-Verbindungen und Amine, die für den Geruch nach Fäzes oder verdorbenem Fisch verantwortlich sind. Diese Pflanzen

werden auch als „Stinkpflanzen“ bezeichnet und sollten nach Föhn & Dietrich (2013) in der Gartentherapie nicht verwendet werden.



Die Blütenzeichnung der Schachbrettblume (*Fritillaria meleagris*) ist beeindruckend, ihr Geruch hingegen weniger © Martina Föhn

Zahlreiche Pflanzen und ihre Bestäuber haben sich im Laufe der Evolution aufeinander abgestimmt. Ihre Blüten haben sich so spezialisiert, dass sie bezüglich Duft, Farbe und Blütengestalt ganz spezifische Bestäuber ansprechen.

Beispiel sind die Blüten der Gattung *Ophrys*. Die Blüten dieser Orchideen sind so geformt, dass sie dem weiblichen Körper gewisser Bienen täuschend ähnlich sehen und dazu auch noch einen Duft ausströmen, der dem Sexuallockstoff der Insekten ähnelt. Blütenform und Duft wirken auf die männlichen Artgenossen entsprechend eine unwiderstehliche Anziehungskraft aus.

Die Duftstoffe einer Pflanze können aber auch als Schutz vor Schädlingsbefall dienen, indem sie beispielsweise gewisse Insekten davon abhalten, an ihnen zu knabbern. Mit Lavendelduft lässt sich bekanntlich die Motte aus den Kleiderschränken vertreiben und der Duft von Bohnenkraut hält Läuse fern und eignet sich deshalb gut als Begleitpflanze zu Buschbohnen.

Darüber hinaus werden den ätherischen Ölen auch antibakterielle und fungizide Wirkungen zugeschrieben, was der Pflanze als Schutz vor Befall durch Bakterien, Pilze, aber auch Würmer dient. Auch wir Menschen schätzen diese ätherischen Öle der Pflanzen und nutzen diese. Sei es in der Phytotherapie, Kosmetik, wie aber auch in der Aromatherapie.

Zusammenspiel von Duft und Farbe

Nach Urban (1999) gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Duft und der Blütenfarbe. Cremefarbene bis braune Blüten riechen eher unangenehm. Helle

oder weiße Blüten duften häufig stärker, intensiv gefärbte Blüten weniger stark. Ein Beispiel für eine stark duftende Pflanze mit weißen Blütenblättern ist die Madonnen-Lilie (*Lilium candidum*). Die aus dem Mittelmeergebiet stammende Pflanze duftet so intensiv, dass sie in einem Innenraum unangenehm wirken und sogar Kopfschmerzen verursachen kann. Häufig blühen Pflanzen mit weißen oder hellen Blüten in der Dämmerung oder nachts. Beispiele dafür sind die Nachtviole (*Hesperis matronalis*), die Mondviole (*Lunaria rediviva*), der Ziertabak (*Nicotiana glauca*), der Nachtpflox (*Zaluzianskya capensis*) und die Levkoje (*Matthiola longipetala*). In der Dämmerung oder nachts blühende respektive duftende Pflanzen eignen sich aus gartentherapeutischer Sicht bei Menschen mit Demenz, die nachts ruhe- und rastlos sind.



Die Nachtviole (*Hesperis matronalis*) duftet in den Abendstunden © Martina Föhn

Dufte Überraschungen für die Nase

Neben den wohlbekanntesten Duftpflanzen wie der Rose gibt es die eine oder andere duftende Überraschung, die unseren Nasen weniger bekannt ist. Dazu zählt zum Beispiel der Cola-Strauch (*Artemisia abrotanum*), der beim Reiben seiner Blätter nach Cola riecht, oder die Gummibärchenblume (*Cephalophora aromatica*), die - wie ihr Name schon sagt - nach Gummibärchen duftet. Das schwarze Schmuckkörbchen (*Cosmos atrosanguineus*) riecht verführerisch nach Schokolade. Für die Gartentherapie mit Kindern kann der Einsatz solcher Pflanzen mit außergewöhnlichen Düften interessant sein (siehe Abbildung nächste Seite). Duftpflanzen wirken auf sehr vielfältige Art und Weise auf Mensch und Tier. In der Gartentherapie bietet sich der Einsatz von Duftpflanzen sehr an, denn mit ihrer Hilfe werden die Sinne angeregt, und es können



Durch Reiben am Kraut wird der Cola-Duft von *Artemisia abrotanum* freigesetzt © Nadja Lang

Erinnerungen und Gefühle geweckt werden, die auch über das gesprochene Wort hinausgehen können. Besonders gut können Pflanzendüfte wahrgenommen werden, wenn wir Zeit haben, uns darauf einzulassen, in Ruhe und Stille. Dann können sie ihre wohltuende Wirkung auch besonders gut entfalten. Die Nase an einen duftenden Blumenstrauss zu halten und tief einzuatmen - das alleine beschert uns einen entspannenden Wohlfühl-Moment. Darüber hinaus kann das Zusammenspiel von Pflanzen und deren tierischen Bestäubern bestaunt und beobachtet werden. Duftpflanzen bilden einen vielfältigen Strauss an Möglichkeiten, um mit Menschen in Kontakt treten zu können, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und Zugang zu ihnen zu gewinnen.

Literaturhinweise

- Föhn M., Dietrich C. (2013). Garten und Demenz. Gestaltung und Nutzung von Aussenanlagen für Menschen mit Demenz. Verlag Hans Huber, Bern.
- Urban H. (1999). Ein Garten der Düfte: Gestalten mit Duftpflanzen; die attraktivsten Arten im Portrait. BLV Verlagsgesellschaft mbH, München.

Weiterführende Literatur

- Kadereit, J.W. et al. (2021). Strasburger - Lehrbuch der Pflanzenwissenschaften. Springer-Verlag GmbH, 38. Auflage, Berlin.
- Kreuter, M.-L. (2004). Biologischer Pflanzenschutz. Schädlinge und Krankheiten naturgemäss abwehren. BLV Verlagsgesellschaft mbH, 2. Auflage, München.
- Roth L., Kormann K. (1997). Duftpflanzen - Pflanzendüfte. Ätherische Öle und Riechstoffe. Ecomed Verlagsgesellschaft, Landsberg.
- Stiglmayr J. (1995). Schöne Duftpflanzen. Eugen Ulmer Verlag, Stuttgart.

Nadja Lang

hat an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) Umweltingenieurwesen studiert und den CAS in Gartentherapie absolviert. Sie arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin der ZHAW in der Forschungsgruppe Grün und Gesundheit in Forschungsprojekten im Bereich der Gartentherapie und unterrichtet im CAS in Gartentherapie zu Themen in Botanik und Sinnespflanzen.



© Nadja Lang

Martina Föhn, DIⁱⁿ (FH)

Hortikulturingenieurin, lehrt und forscht an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). Sie ist Herausgeberin und Autorin von Fachbüchern zur Gartentherapie. Als Vizepräsidentin engagiert sie sich in der Internationalen Gesellschaft Gartentherapie (IGGT).



© Martina Föhn



Der duftende Lavendel wird gerne von Schmetterlingen aufgesucht © Nadja Lang



© Nadja Lobner

Bewegung in der Natur

„Bewegung draußen in der Natur“ ist eine gebräuchliche Phrase, doch empfinde ich sie trotzdem als einen verbalen Stolperstein. Warum?

Nicht jeder Mensch hat das Glück und die Möglichkeit so aufgewachsen zu sein, wie ich es bin. Ich durfte schon als Baby im Gras liegen, die weidenden Schafe hinter dem Haus streicheln, wo auch gleich der Waldrand lag. Da gibt es viele Kindheitserinnerungen an das unbeobachtete Spielen auf Wiesen und unter sehr alten Bäumen, an ein Tipi im Garten, an das kindliche Kochen mit Matsch, an das Wandern mit den Eltern in den Tauern und an das Baden in Moorseen mit Schwingrasen am Ufer. Vor kurzem stieß ich beim Lesen eines Textes des Försters Bernd Nold auf einen Absatz, der mein Naturverständnis mit dieser Art des Aufwachsens in Verbindung bringt:

„Aus waldpädagogischer Sicht ist für mich diese Zeit für Kinder die wertvollste und wichtigste Zeit. Hier geht es um Urvertrauen. Das Außen wird nicht als abgetrennt empfunden, sondern als ein integraler Bestandteil meines Wesens. Alles ist mit Allem verbunden und ich bin ein Teil davon. Wenn ich dann noch gelernt habe, sei es auch im späteren Leben, mich für mich selbst zu interessieren, gewinnt alles, was mich umgibt, an Bedeutung.“

(Nold 2021, S. 64)

Das von Nold angesprochene Urvertrauen spüre ich nicht nur bei physischen Aufenthalt im Wald, sondern auch beim

Imaginieren des Waldes, der bunten Wiesen, der Gebirgslandschaft und des Gartens. Den Wald erlebe ich als nahrhafte Landschaft, den sanften Wind und das Säuseln der Bäume als liebevolles, zartes Streicheln auf meiner Haut und die Geräusche des Waldes als Dialog mit meiner Innerlichkeit. Diese Umgebung – also das, was landläufig als „Natur“ bezeichnet wird – ist nicht außerhalb, sondern in mir. Ich verstehe und spüre, wie mein gesamter Organismus im selben Takt schwingt.

Vom Stolpern über einen Stein

Ein Menschenbild und Naturverständnis, das den Menschen von der Natur abtrennt und die Natur außerhalb seiner Selbst sieht, ist meinem Denken und Empfinden fremd und mit meiner Wahrnehmung der Welt unvereinbar. Und doch begegne mir dieses Menschenbild und dieses Naturverständnis regelmäßig. Als Naturvermittlerin ist es meine Aufgabe, während der NaturCoaching-Einheiten die Coachees dabei zu unterstützen, ein anderes Verständnis von Natur und ein neues Verhältnis zur Natur zu entwickeln. Darum vermittele ich beim NaturCoaching mithilfe von Sinnes- und Achtsamkeitsübungen, Spielen, kreativen Übungen und Reflexionsrunden nicht nur

ökologisches Wissen, sondern vor allem das sinnliche Wahrnehmen. Ich kümmere mich sozusagen um das Knie, das nach dem Fall über den Stolperstein lädiert ist. Viele der Coachees, mit denen ich arbeiten darf, gelten als „psychisch krank“ und sind aufgrund einer Abhängigkeitserkrankung in einer mehrmonatigen Entwöhnungstherapie der Suchthilfe Klinik Salzburg gGmbH. Mindestens ein Mal müssen sie während ihres Klinikaufenthaltes an einem mehrstündigen „Gesundheits-spaziergang“ mit mir teilnehmen. Hier



© Nadja Lobner

bei kombiniere ich NaturCoaching mit Gesundheitsmentoring zum Thema „psychosoziale Gesundheit“. Die Methodik und Materialien, die ich im Gesundheitsmentoring einsetze, werden im Programm „Gesundheit für Alle“ von AVOS (Gesellschaft für Vorsorgemedizin) zu Verfügung gestellt. Dabei steht die Förderung der Lebenskompetenzen im Mittelpunkt. In Dialogform und auf derselben Augenhöhe werden psychosoziale Fertigkeiten vermittelt, um Herausforderungen des Alltags bewältigen zu können. Der Schwerpunkt liegt auf den sozialen und personalen Schutzfaktoren. Mithilfe der NaturCoaching-Übungen werden die Inhalte der Dialogrunden für die Coachees erfahr- und erlebbar.

Embodiment

Beim Gesundheitsspaziergang legen wir eine relativ kurze Strecke zurück, doch legen wir viele Pausen mit Gesundheitsmentoring-Dialogrunden und Achtsamkeits- und Sinnesübungen sowie eine Jausenpause ein und dehnen damit die Zeit aus. Es handelt sich meistens um Strecken in der Ebene, gelegentlich sind aber auch Abschnitte mit leichten Steigungen dabei. Wir wechseln dabei das Gehtempo. Manchmal werden Gehübungen zum Entschleunigen und achtsamen Gehen durchgeführt, dann geht es wieder darum, beim flotten Gehen das Herz-Kreislauf-System anzuregen und/oder auf den Atemrhythmus zu achten. Die Herausforderung bei diesen Gesundheitsspaziergängen besteht darin, den Coachees den Sinn dieser Übungen zu vermitteln und sie in sich hineinspüren zu lassen. Ihr Fitnessgrad ist sehr unterschiedlich. Es gibt Patient*innen, die vor kurzer Zeit noch im Rollstuhl saßen und das Gehen erst wieder einüben müssen. Andere leiden beim Gehen unter Schmerzen. Eine Suchterkrankung und die damit verbundenen Komorbiditäten können bedeuten, dass sich Menschen über Jahre hindurch nicht mehr ausreichend bewegt und viele Aspekte der eigenen Gesundheit vernachlässigt haben. Wieder andere Patient*innen betreiben zwar regelmäßig Sport, können aber die sportliche Betätigung nicht oder nur teilweise als Ressource zur Verbesserung der eigenen psychischen Gesundheit nutzen. Es wird daher von mir vermittelt, dass es darum geht, sich so zu bewegen, wie es einem möglich ist und Freude dabei zu empfinden, anstatt sich mit sportlichen

Leistungszielen unter Druck zu setzen. Gemeinsam ist all meinen Patientinnen und Patienten, dass sie kaum Zugang zu ihren Emotionen und sich selbst finden. Sie sind es gewohnt, sich zu betäuben. Ihr Denken dreht sich in erster Linie um den Rausch. Die Fragen „Wonach ist mir?“ und „Was tut mir gut?“ stellen sie sich üblicherweise gar nicht. Deshalb sprechen wir bei den Dialogrunden nicht nur darüber, wie viel „Bewegung in der Natur“ man pro Woche machen sollte, sondern auch darüber, welche Emotionen zu Bewegungsimpulsen führen können. Habe ich mich geärgert und möchte ich die Anspannung durch sportliche Bewegung abbauen? Welche Sportart tut mir dann gut? Empfinde ich Stress und suche ich Stressabbau durch ruhige, entspannende Bewegung? Bei welchen Bewegungen fühle ich mich wohl? Wie fühlt sich eine sehr langsame, entschleunigende Gehmeditation für mich an? Verändert ein Spaziergang durch den Wald meine Stimmung? Was fühle ich, wenn ich mit dem Fahrrad entlang eines Weges zwischen blühenden Wiesen oder entlang eines Radweges am Ufer eines Flusses fahre? Welche Gefühle tauchen auf, wenn ich flott bergauf gegangen bin, tief atme, mein Herz klopfen spüre und mich auf der Anhöhe umsehe? Wie wirkt diese Landschaft auf mich?

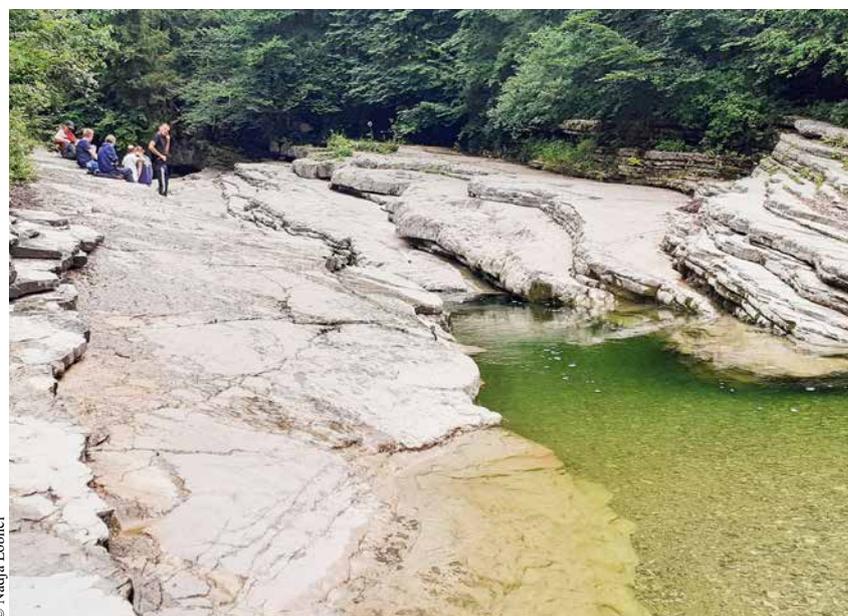
„Embodiment“ ist in diesem Zusammenhang ein Schlüsselbegriff. Durch NaturCoaching erleben die Patient*innen, dass Physis und Psyche so eng miteinander verwoben sind, dass durch bewusste Bewegung und die Aktivierung der Sinne im Wald und/oder am Bachufer Wege über den Körper zur Psyche gefunden werden können.

Einige Male durfte ich miterleben, wie Patient*innen durch das NaturCoaching wieder in Kontakt mit jenen Lebensphasen kamen, in denen die Sucht nicht so viel Raum einnahm und in denen es ihnen gelang, regelmäßig Berge zu erklimmen oder Zeit im Wald mit ihnen nahestehenden Menschen zu verbringen. Diese Lebensphasen hatten sie in positiver Erinnerung. Gelegentlich kamen in diesen Momenten des Erinnerns auch ihre Emotionen in einem ihnen ungewohnten Maß an die Oberfläche und es flossen Tränen.

Selbstakzeptanz

Das Herzstück unter den vielen Übungen des NaturCoachings ist eine Land Art-Übung. Bei dieser Übung erhalten die Coachees mindestens eine halbe Stunde Zeit, um in Einzelarbeit aus Naturmaterialien, die im überschaubaren Bereich entlang des Bachufers zu finden sind, ihr persönliches Kunstwerk zu bauen, zu legen oder zu zeichnen. Nach der Einzelarbeit erfolgt eine schweigende Vernissage, bei der alle Gruppenmitglieder die Kunstwerke betrachten, aber nicht kommentieren dürfen. Auch die Künstlerinnen und Künstler dürfen sich nicht über ihre Kunstwerke äußern. Zum Abschluss erfolgen ein Reflexionsgespräch und das bewusste Loslassen der Werke durch die Übergabe an die Kräfte der Natur wie Wind und Wasser.

Diese Form der Bewegung in Kombination mit einer kreativ-künstlerischen Tätigkeit ist für die meisten Coachees völlig neu und fern ihrer üblichen Erfahrung und Vorstellung von „Bewegung in der Natur“. Bei der Reflexionsrunde wird



© Nadja Lobner

hervorgehoben, wie besonders es ist, während der kreativ-künstlerischen Tätigkeit ganz bei sich selbst zu sein und sich dabei vollkommen angenommen zu fühlen. Dieses Angenommenwerden erfolgt einerseits durch die „Natur“, die nicht wertet und andererseits durch die anderen Gruppenmitglieder, die das Kunstwerk betrachten und wahrnehmen, aber nicht bewerten. Diese Erfahrung der vollkommenen (Selbst-)Akzeptanz wird in Kontrast gesetzt zur Alltags- und Konsumwelt, in denen sich der Mensch immer zwischen zwei Polen hin- und hergetrieben fühlt: Er bewegt sich im Spannungsverhältnis zwischen erfolgreich und erfolglos, schön und hässlich, reich und arm, etc. Niemand will zu nah am negativ konnotierten Pol sein, niemand will zu jenen gehören, die sozial ausgegrenzt werden. Das Getriebensein zwischen diesen beiden Polen kann als Stressor empfunden werden und gerade deswegen interpretiere ich den unbewussten Verstoß gegen gesellschaftliche Regeln, welche Anerkennung und gesellschaftlichen „Aufstieg“ versprechen, als

ohnmächtigen Versuch des Ausstiegs und der unartikulierten Kritik an Gesellschaftssystem und Kapitalismus. Besonders Männer, die am NaturCoaching teilnehmen, äußern gelegentlich ihre Besorgnis über Umweltzerstörung und Klimawandel und bringen auch Themen der Selbstaussbeutung im Berufsalltag zur Sprache. Sie betonen mitunter die Problematik, aufgrund früher Arbeitsbeginn- und später Arbeitsendzeiten (zum Beispiel bei der Schichtarbeit) nicht nach ihrem Biorhythmus leben zu können und das zirkadiane System manipulieren zu müssen, um den Arbeitsalltag durchzustehen.

Gerade deswegen ist es mir ein wichtiges Anliegen, mit dieser Zielgruppe NaturCoaching durchführen zu dürfen und die Gelegenheit zu haben, dem Begriff „Natur“ auf den Grund zu gehen. Das ist wie ein Pflaster für das Knie.

Literaturhinweise

Nold, B. (2021). Der Wald als Begleiter durchs Leben – vom Waldkindergarten

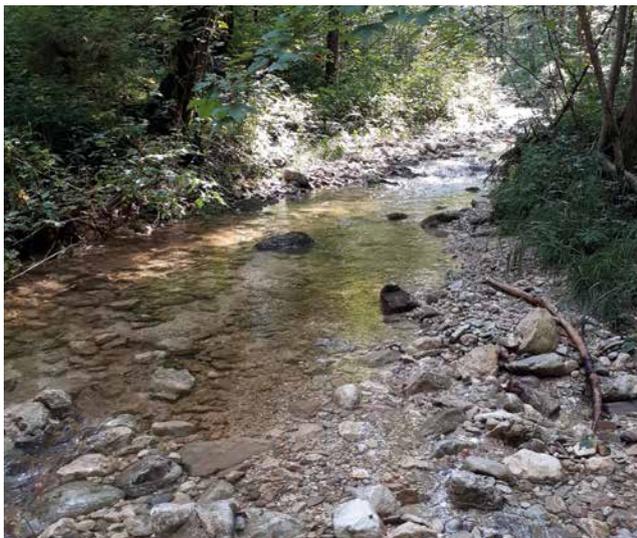
bis zum Bestattungswald. In: Lirsch, Stefan. (Co-)Therapeut Wald. Zur Stärkung psychischer und mentaler Gesundheit, in Rehabilitation, Beratung und (Sucht-)Therapie. Wien: Bundesforschungszentrum für Wald. 64 – 65.

Nadja Lobner

ist als NaturCoach, Gesundheitsmentorin, Erwachsenenbildnerin, Gemeinschaftsgärtnerin, Politikwissenschaftlerin, Slawistin, Tourismusfachkraft in Salzburg, Österreich tätig. Mehr unter <https://gabrielsgarten.jimdofree.com/>



© Nadja Lobner



alle Bilder © Nadja Lobner



© Junucy auf Pixabay

Mama Auszeit-Yoga in der Natur

Um den Vollzeitjob als Mama gut bewältigen zu können, sind kleine Auszeiten unerlässlich! Denn nur so ist es möglich, schwierigen Situationen gelassener gegenüberzutreten, ruhig zu bleiben, wenn sich das Kind mitten im Supermarkt laut schreiend auf den Boden wirft und, was das aller wichtigste ist: man selbst zu bleiben!

Welche Mama kennt das nicht? Das Hamsterrad des Alltags dreht sich ohne Pause. Kurze Nächte, volle To-Do Listen, das Erfüllen von Erwartungen Anderer und auch die eigene Messlatte hängt oftmals viel zu hoch. Zusätzlich nagt das schlechte Gewissen, wenn wir merken, dass wir gesellschaftliche Normen nicht erfüllen können und nicht mit den perfekt gestylten, immer lächelnden Mamis in ihren makellosen Wohnungen, die uns täglich aus den sozialen Medien entgegen lachen, mithalten können.

Das ist jetzt etwas spitz formuliert, aber wenn wir mal kurz die Augen schließen und in uns hinein hören, werden wir merken, dass sich jede Mama schon mal mit diesen perfekten Scheinwelt-Mamis verglichen hat.

Ich selbst habe drei Kinder im Alter von 14, 11 und vier Jahren. Bei jedem Kind kam ich an den Punkt, an dem ich kurz vor einem totalen Erschöpfungssyndrom stand. Bei jedem Kind habe ich mich verglichen und Anderen nachgeeifert. Mit welchem Ergebnis? Ich habe den Kontakt zu mir selbst verloren. Wusste nicht mehr, wer ich war, wenn man alle Rollen, in die man als Mama schlüpfen muss, weglässt. Was bleibt von einer MAMA übrig, wenn man nicht Köchin, Putzfrau, Krankenschwester, Taxifahrerin, Lehrerin, Ein-

schlafbegleiterin, Partnerin, usw. ist? Wer ist man, wenn all diese Rollen wegfallen?

Yoga hat mir dabei geholfen, wieder ich selbst zu sein!

Yoga - ist das nicht das, wo man Kopfstand, Handstand, riskante Armbalancen und unglaubliche Verrenkungen macht? NEIN. Yoga ist viel mehr als das. Yoga ist wie eine Reise – eine Reise zu sich selbst! Durch die Kombination von körperlicher Ertüchtigung (Asanas), Atemübungen (Pranajama) und Meditation verbinden wir unseren Geist mit unserem Körper und gleichzeitig mit dem „Hier und Jetzt“! Körper, Atem und Geist können wieder harmonisch zusammengeführt werden!

„**citta-vritti-nirodha**“
(Patanjali, Yoga Sutra 1.1)

„Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen und Stillwerden der Aktivitäten des Geistes“
Durch unseren stressigen Mama-Alltag verlieren wir die Verbindung zur Gegenwart. Unsere Gedanken sind bei unserer langen To-Do Liste, bei all den Dingen, die noch erledigt werden müssen, wir hetzen von einem Termin zum Nächsten. All das führt zu einer Irritation des vegetativen Nervensystems und des Energieflusses. Dadurch können Blockaden und

Verspannungen entstehen, was wiederum zu innerer Unruhe, zur Beeinträchtigung unseres Wohlbefindens und zu einer gestörten Selbstwahrnehmung und sogar Selbsthass führen kann.

Yoga im Alltag integrieren!

Achtsamkeitsübungen sind ein großer Bestandteil meines Alltags geworden. Vor ca. drei Jahren stieß ich auf Instagram auf eine Yogamami aus der Schweiz, die auf ihrem Account immer wieder Achtsamkeitsübungen vorstellte. Zu der Zeit ging ich mit meiner kleinen Tochter gerne und viel spazieren. Dabei hatte ich immer das Gefühl auf der Flucht zu sein.

Versuch doch mal, in SUPERZEITLUPE zu gehen. Ganz bewusst einen Schritt vor den anderen zu setzen. Versuch zu spüren, wie der Fuß von der Ferse her beginnend Richtung Ballen abrollt. Diese kleine Übung ist mir ans Herz gewachsen, weil sie auch so leicht umzusetzen ist.

Braucht man wirklich so viel Druck, um den Tisch abzuwischen oder reicht es, wenn man den Putzlappen mit sanftem Druck bewegt? Wie oft atmest du bewusst tief ein und aus? Wie oft hadert man mit Situationen, die man nicht ändern kann, anstatt diese anzunehmen und zu akzeptieren?

Ich habe begonnen, mich täglich in Asanas (Yoga Haltungen) zu üben. Auch wenn ich nur für 15 Minuten meine Matte ausrolle. Über diese körperliche Seite von Yoga ist es auch möglich verschiedene Energieblockaden zu lösen, Faszien und Muskulatur positiv zu beeinflussen und sich eine kurze Auszeit zu gönnen.

Yoga und Natur gehen Hand in Hand

Am Schönsten finde ich es, wenn man seine Matte in der Natur ausrollt oder sich einfach nur im Schneidersitz auf die Wiese setzt, die Augen schließt und einmal tief ein und aus atmet. Dabei die Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren oder den Wind, der durch das Haar weht, den Vögeln zu lauschen und dem Rascheln der Blätter.

So kann ich mich am besten erden und zur Ruhe kommen. Ich schaffe es, mich wieder wahrzunehmen - wie ich bin - ohne all die Rollen.

Diese Achtsamkeitsübung kann auch gut mit ein paar einfachen Asanas (Yoga Haltungen) kombiniert werden. Hier sind ein paar Vorschläge, die sogar im Winter ganz wunderbar draußen in der Sonne gemacht werden können (dann halt wärmer angezogen). Diese Übungen sind natürlich nicht nur für gestresste Mamas, sondern für Alle angenehm und entspannend.

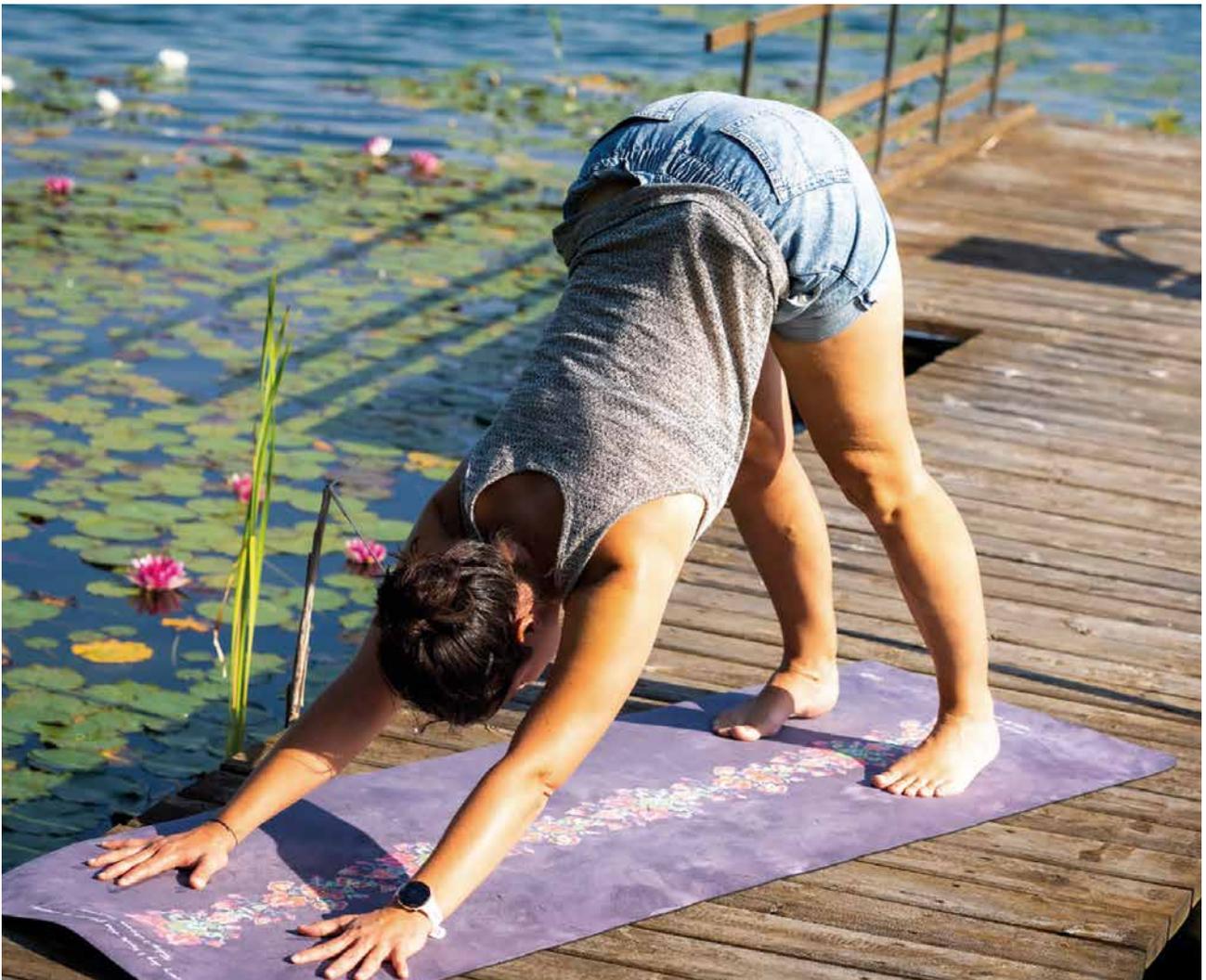
Andrea Mokoru,

ist Physiotherapeutin in Kärnten, Österreich. Neben Workshops bietet sie Yoga in der Gruppe oder Personal Yoga, wobei sich letzteres direkt an persönlichen Beschwerden und Wünschen orientiert. Alle Angebote können vor Ort oder online wahrgenommen werden. Während der Corona-Pandemie hat sie „Physio trifft auf Yoga“ gegründet (mehr dazu unter <https://www.instagram.com/physiotrifftaufyoga>). Direkte Infos bei mokoruandrea@gmail.com.



© Andrea Mokoru

Herabschauender Hund. Knie leicht gebeugt, Arme schieben das Steißbein weit nach hinten und nach oben Richtung Decke/Himmel

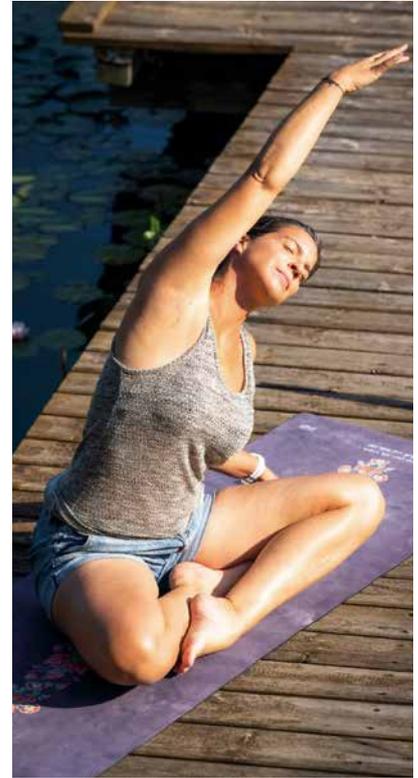


alle Fotos auf beiden Seiten © Andrea Mokoru



Ausatmen, als würde ich einen großen Ball umarmen

Einatmen, Arme heben, ausatmen, zur Seite neigen



Einatmen, Arme dabei weit zur Seite strecken und Brustbein nach oben öffnen



Finger hinter dem Rücken verschränken, ein paar tiefe Atemzüge, Brustbein heben



Abb. 1: Mensch und Tier spiegeln sich im Auge des anderen © Neuner-Fotografie

Gesünder durch Kontakt zu Tieren

Menschen mit Tieren fühlen sich fitter, gesünder und glücklicher (Ohr, 2019). Studien zeigen, dass sie sich schneller von Operationen, Erkrankungen und Belastungen erholen (Heady, 2011). In der Tiergestützten Therapie wird dieser Effekt sogar gezielt genutzt (Hörsting & Diegel, 2020).

Mit einem Tier können wunderbare Momente in der Natur geteilt werden, denn auch sie halten sich gerne in ihrem ursprünglichen Lebensraum auf. Durch den hohen Aufforderungscharakter des Tieres und das menschliche Bedürfnis, gut für ein Tier zu sorgen, sind Menschen, die einen Hund besitzen und mit diesem spazieren gehen, häufiger draußen in der Natur als Menschen, die keinen Hund besitzen

(siehe Abb. 2). Dabei treten sie auch nonverbal und verbal mehr mit anderen Menschen in Kontakt, was sich positiv auf ihr Selbstwertgefühl und soziales Eingebundensein auswirkt (Stemmler, 2009). Verbundenheit zu spüren - zu der Natur, zu dem Tier und zu sich selber - wird teilweise auch als meditationsähnliches Erlebnis beschrieben (Dorr, 2009). Der Mensch kommt zur Ruhe, Herzschlag und Atmung beruhigen sich und der Stresshormonspiegel sinkt. Insgesamt verzeichnen wir eine gesündere Lebensweise bei Tierbesitzer*innen und Tierfreund*innen (Heady, 2011). Diese verschiedenen Effekte sind ganz im Sinne von One Health, einem Konzept, bei dem in einem kollaborativen, multisektoralen, transdisziplinären Ansatz, Gesundheit und Wohlbefinden gefördert werden, in dem die Zusammenhänge zwischen Menschen, Tieren, Pflanzen und ihrer gemeinsamen Umwelt berücksichtigt werden und die interdisziplinäre Zusammenarbeit gefördert wird.

Ruhige Bewegung

Bewegung in Verbindung mit frischer Luft führt zu einem freien und befreiten Atmen, stärkt das Immunsystem und senkt das Risiko für Infektionskrankheiten (Ohr, 2019). Die regelmäßige Bewegung senkt

die Blutfettwerte und das Körpergewicht, was einen entscheidenden Faktor für ein vermindertes Herzinfarktrisiko darstellt (Julius et al., 2014; Muganda et al., 2017). Auch chronische Schmerzen (beispielsweise durch Arthosen oder Rückenleiden) werden positiv beeinflusst. Tierbesitzer*innen weisen insgesamt weniger Arztbesuche auf; dies könnte zum einen daran liegen, dass sie seltener erkranken oder andererseits, dass sich kranke Menschen kein Tier zulegen aus Sorge, dieses nicht versorgen zu können (Ohr, 2019). Beschäftigung mit Tieren führt dazu, sich von Alltagsorgen zu distanzieren und die eigenen Batterien wieder aufzuladen. Durch ein lebendiges Lebewesen, sei es das eigene Tier oder beobachtete Tiere in der freien Wildbahn, wird ein Naturerlebnis häufig noch positiv verstärkt. Einen Moment innezuhalten und einem Schmetterling oder Vogel hinterherzuschauen, kann das Wohlbefinden nachhaltig stärken und helfen, sich von Belastendem zu distanzieren und den Blick zu erweitern. (Odendaal, 2000) (siehe Abb.7). Dabei kann die Verbundenheit zu Tieren soweit gehen, dass man sich auch an Abbildungen von Tieren am Wegesrand erfreut (siehe Abb.6). Diese Verbundenheit, die körperliche und geistige Aktivität und das Verantwortungsgefühl für ein Tier zu



Abb. 2: Mit dem Tier die Natur erleben © Ann-Kristin Hörsting

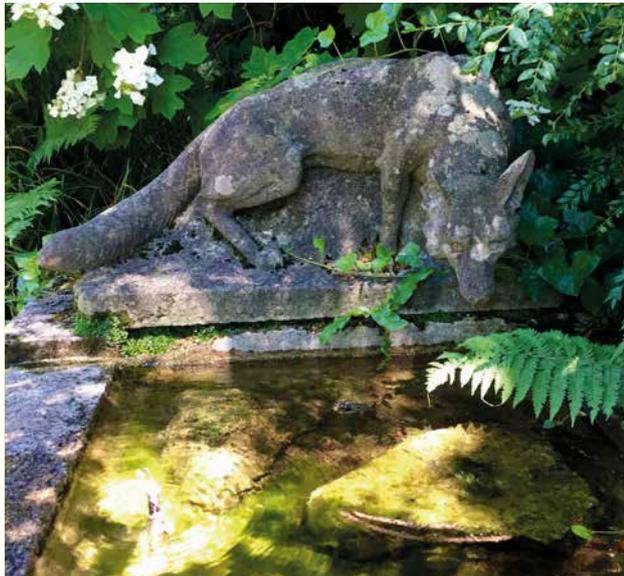


Abb. 6: Es müssen nicht immer echte Tiere sein... © Ann-Kristin Hörsting



Abb. 7: In der Natur gibt es viel zu entdecken © Marc Schlotzareck

sorgen, kann sich positiv auf psychisches Befinden und sogar psychische Erkrankungen auswirken (Julius, 2011; Wels, 2019; Hörsting, 2020).

Dynamische Aktivität

Neben den ruhigen Aktivitäten können auch dynamischere Sportarten wie Laufen, Agilitytraining mit dem Hund oder Reiten auf einem Pferd gesundheitsfördernd wirken. Hier werden neben dem Abschalten vom Alltag und der Förderung sozialer Kontakte insbesondere ein krankheitspräventiver Effekt durch bessere Durchblutung von Muskel- und Bindegewebe, Stärkung des Immunsystems sowie muskuläre und cardiopulmonale Trainingseffekte erreicht. Hierbei finden wir ganz verschiedene Arten von gesundheitsunterstützendem, sportlichem Training; von kurzen Trainingseinheiten mit hoher Pulsfrequenz bis hin zu Intervalltraining, Koordinations-

training oder Ausdauersport (siehe Abb. 4). Es muss nicht immer (Leistungs-)Sport sein und auch Personen, welche beispielsweise nicht aktiv reiten, sind dennoch häufig mit bewegungsreichen Tätigkeiten an einem Pferd Hof beschäftigt, vom Stall ausmisten, zur Weide gehen, über das Putzen mit regelmäßigen und teilweise ausholenden Bewegungen bis hin zu Akrobatik auf dem Pferd (siehe Abb. 3). Ein Tier zu putzen und zu versorgen kann den eigenen Beweglichkeitsradius erweitern, aber auch ein „Achtsames im Moment Verweilen“ bedeuten. Das eigentliche Reiten an sich kann sehr unterschiedliche gesundheitsfördernde Effekte aufweisen. Neben all den aktiven dynamischen Reitaktivitäten wirkt Reiten in einem langsamen Tempo beruhigend und erinnert durch das „Getragen werden“ an ein Wiegen im Mutterleib. Durch die wärmere Körpertemperatur des Pferdes werden Muskelentspannung und Durchblutung zusätzlich gefördert.

Verbundenheitserleben und ein Gefühl von Vertrauen werden lebbar und erlebbar.

Erholung nach Erkrankungen

Studien zeigen, dass sich hospitalisierte Menschen, die vom Krankbett aus auf eine naturnahe Umgebung blicken, nach Erkrankungen und Operationen schneller erholen und erkrankte Tierbesitzer*innen dazu auch noch eine bessere Langzeitprognose aufweisen (Ulrich, 1984; Cole, 2007). Ursächlich hierfür könnte sein, dass Tierbesitzer*innen schon vor der Erkrankung aktiver waren, was zu einem generell besseren Fitnesslevel führt (Ohr, 2009). Ein gut durchblutetes Gewebe und ein Körper, der von Stress auch wieder abschalten kann, heilen leichter. Aber auch das Gefühl, gebraucht zu werden und sich für ein Lebewesen verantwortlich zu fühlen, unterstützt Gesundheitsprozesse. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Tiere auf eine besondere Art auf kranke



Abb. 4: Koordination und Beweglichkeit durch gezielte Übungen © Neuner-fotografie



Abb. 3: Reiten fördert Kraft und Balance © Neuner-fotografie



Menschen reagieren. Meist suchen sie aktiv den Kontakt zu ihnen und verhalten sich dabei überaus rücksichtsvoll. Das Schnurren einer Katze weist beispielsweise eine Frequenz auf, die die Wundheilung unterstützt und das Immunsystem stärkt. Unbewusst spüren Menschen die heilsame Wirkung, die von der Natur und von Tieren ausgeht und treten mit ihnen in Kontakt. Dies wird auch als Biophilie, als Liebe zu allem Lebendigen, bezeichnet (Wilson, 1984). Manche Menschen berichten, dass sie erst durch einen Krankheits- oder Schicksalsschlag bemerkt hätten, wie zuvor der Kontakt zur Natur verloren gegangen war und wie wohltuend eine natürliche Umgebung und tierische Kontakte in der Wiedererlangung der Gesundheit gewesen seien. Idealerweise werden sportliche Außenaktivitäten (mit und ohne Tier) schon präventiv eingesetzt, um Krankheiten vorzubeugen.

Artübergreifende Kommunikation

Durch Domestizierungsprozesse sind Hunde, Katzen und Pferde in der artübergreifenden Kommunikation wahre Spezialisten geworden (Smith & Van Valkenburgh, 2021). Sie beobachten die Menschen und treten in eine Beziehung zu ihnen (Hörsting, 2021). Sie haben einen hohen Aufforderungscharakter und wirken besonders motivierend, da sie das menschliche Verhalten ohne Zeitverzögerung spiegeln. Diese sofortige Reaktion ermöglicht ein direktes Feedback, das gut akzeptiert wird, da sich die Menschen nicht bewertet, sondern verstanden und bedingungslos

angenommen fühlen. Dies führt auch dazu, dass sich Menschen mit Haustieren wie Hund und Pferd mehr bewegen. Sind wir durch innere Gedanken oder äußere Reize abgelenkt, ändert auch das Tier sein Verhalten uns gegenüber und wendet sich entweder ab, oder fordert energischer eine Beachtung und Beschäftigung ein (Doepke, 2007). Dies hilft Menschen sich auf den Moment zu konzentrieren und unverfälscht Freude zu erleben und zu teilen. Mit der erweckten Energie wird das Selbstwertgefühl gestärkt. Tiere und Menschen treten miteinander in Beziehung und Kommunikation. Dabei können Tier und Mensch auf erstaunliche Weise Herzfrequenz, Atemfrequenz und sogar bestimmte Hormone aufeinander abstimmen (Nagasawa et al., 2015; Lanata et al., 2016). Eine artübergreifende Verbundenheit trägt vermutlich auch zu weiteren wohltuenden Effekten wie einer Zunahme der körperlichen Fitness und mehr Aufenthalt in der Natur bei. In Gruppen lebende Tiere scheinen durch ihr soziales, zugewandtes Verhalten hierfür besonders geeignet zu sein. Wichtig ist es jedoch immer auf einen artgerechten Umgang und das Wohlbefinden des Tieres zu achten, um Stress und Überforderungen zu vermeiden.

Lachen hält gesund

Menschen lachen gerne und Lachen hält uns gesund (McGhee, 2010). Leider geht dies im Alltag teils verloren. Im Kontakt mit Tieren lachen Menschen häufiger, sei es aus Freude über einen Erfolg oder einen schönen Moment, oder sei es durch eine

humorvolle Begebenheit. Tiere bringen uns zum Lachen und Tiere fördern dadurch auch den zwischenmenschlichen Austausch, was wiederum zu mehr Bewegung anregt (Abb.5).

Und die Natur?

Viele Menschen lieben Bewegung und Sport in der Natur. Ein nachhaltiger und ressourcenschonender Umgang sollte bei allen Aktivitäten draußen selbstverständlich sein. Ruhezeiten für wildlebende Tiere sollten beachtet werden, indem man auf den Wegen bleibt und allzu neugierige Hunde an der Leine führt. Ein Problem scheint in den heutigen Zeiten dann aufzutreten, wenn Menschen mit verschiedenen Anliegen zeitgleich in Wald und Feld aufeinandertreffen wie Rad zu fahren, zu wandern, zu reiten oder mit der Familie oder dem Hund spazieren zu gehen. Sie alle suchen neben der Aktivität auch Ruhe und Entspannung im Erlebnisraum Natur. So mag es verwundern, wie wenig entspannt einige dieser Begegnungen verlaufen. Die Natur lebt es uns vor, dass verschiedene Arten nebeneinander im gleichen Lebensraum existieren, und fordert uns auf zur Verantwortung. Nicht nur ihr gegenüber, sondern auch sich selbst und Anderen gegenüber als Teil dieser Natur. Sollten wir uns nicht alle bemühen, den gesundheitsfördernden Effekt von (sportlichen) Aktivitäten in der Natur nicht durch Stress und Ärger wieder auszulöschen?

Literaturhinweise

Können bei der Autorin angefragt werden.

Ann-Kristin Hörsting

Ärztliche Direktorin Klinik Friedenweiler; Kurhausweg 2-4, D-79877 Friedenweiler; Fachkraft für Tiergestützte Therapie; Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Hoersting@klinik-friedenweiler.de



© Ann-Kristin Hörsting



Boxhandschuhe © Ann-Kristin Hörsting

Therapeutisches Boxen in der Natur

Das therapeutische Boxen ist eine Kombination therapeutischer Ansätze mit Elementen aus dem klassischen Boxsport, um die Wahrnehmung des Körpers, das Lösen von Blockaden, Affektkontrolle und Emotionsregulation zu fördern. Es ist in der Bewegungstherapie verortet und kann drinnen wie draußen angeboten werden.

Vielen Menschen tut (therapeutisches) Boxen gut. Die positiven Auswirkungen von physikalischen multidisziplinären Angeboten sind auch im psychiatrisch-therapeutischen Bereich bereits untersucht (Catalán-Matamoros et al., 2011; Anghina, 2011). Achtsamkeitsorientiertes therapeutisches Boxen bereichert als nonverbale Therapiemethode den ganzheitlich integrativen Therapieansatz (Schaeffgen, 2007), da es durch Auseinandersetzung mit innerer Haltung und dem Körper zur Identitätsfindung und Förderung einer guten sozialen Interaktion beiträgt. Neben kurzfristigen wohltuenden Effekten wird insbesondere durch Reflektion und Alltagstransfer eine nachhaltige Wirkung auf Wohlbefinden, Emotionsregulierung und Selbstsicherheit in stressreichen Situationen oder sozialen Interaktionen erzielt (Hörsting & Delle Karth, 2021).

Therapeutisches Boxen ist in der Theorie oft streng didaktisch aufgebaut (Hölter, 2011), die therapeutische Praxis ist dagegen sehr flexibel im Einsatz der Methodenvielfalt (Innen- oder Außenraum, alleine, als Zweier- oder als Gruppentraining (Mösch, 2015), mit/ohne Materialien (Traunert, 2008).

Ablauf im therapeutischen Kontext

Einführend werden Ziele und Ablauf geklärt. Jede Stunde beginnt mit aufwärmenden Übungen, es folgen aktive Übungen und geendet wird mit Abschlussritualen und einer Reflektion. Boxen im Außenraum Natur bietet einen positiven Effekt durch den Settingwechsel. Diese wohltuenden Effekte sind auch vom klassischen Waldbaden bekannt (Hömberg, 2021). Es setzt einen ergänzenden nonverbalen, körperlich verorteten Gegenpol zu den

verbal orientierten psychiatrischen Therapien, denn durch ein erweitertes therapeutisches Setting werden eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster leichter aufgebrochen, neue positive Bewegungen erlebt, die im Idealfall auch nach dem Klinik-Aufenthalt nachhaltig im Alltag verankert werden können. Das Atmen fällt den Patient*innen in der Natur oft leichter, ebenso wie das Konzentrieren auf sich selbst (Förderung der Selbstwahrnehmung). Die Natur und die besondere Stimmung im Wald regen die Selbstheilungskräfte an.



Abb. 3: „Sieh „verbunden fühlen“ und „eins werden“ mit der Natur © Ann-Kristin Hörsting

Teilhabe

Es fördert die Teilhabe, denn Patient*innen wollen ein „normales Leben führen, ohne direkt als psychisch erkrankt erkannt zu werden“. Sie empfinden sich in Wald oder Feld mehr als Besucher*in und berichten über Zugehörigkeits- und Gesundheitserleben. Außerhalb der Klinik fühlen sie sich freier und unbefangener. Gerade bei Angststörungen fordert es wiederum aber auch viel Mut die Übungen durchzuführen. Wichtig sind ein vertrauensvolles Verhältnis zur therapeutierenden Person und eine enge Begleitung (Hubbart, 2020).

Wahrnehmung und sensorische Stimulation

Achtsames Wahrnehmen steigert das Vertrauen und Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Diese Effekte lassen sich zur multisensorischen Stimulierung therapeutisch nutzen (Petzold, 1998). Die Patient*innen dürfen „sich Zeit nehmen“ um einen passenden Ort zu finden. Wahrnehmungsübungen helfen Selbstwirksamkeit zu spüren und das Selbstwertgefühl zu stärken (Henning, 2006; Helling, 2019).

Die Wahrnehmung von Sinnesreizen fordert von den Patient*innen ein hohes Maß an Achtsamkeit und Konzentration bei koordinierenden Bewegungen. Bei Anspannung kann es helfen, sich auf die Sinne zu konzentrieren, indem man barfuß über Moos läuft, mit der Hand der knorrigten Rinde nachfährt, auf einem Holzstamm balanciert, oder liegend mit geschlossenen Augen den verschiedenen Sinneseindrücken nachspürt.

Selbstwirksamkeit und Emotionsregulation

Bei starker Anspannung kann der Wald zum „Energie rauslassen“ hilfreich sein. Unsere Patient*innen berichten wie wohltuend es sei, auch „mal schreien oder rennen zu dürfen“. Durch bewusstes lautes Ausatmen können sie „sich Luft verschaffen“ und Emotionen sozial verträglich ausdrücken, damit sich negative Gefühle nicht anstauen. „Auspowern“ kann und darf hier ein Thema sein und ein körperlicher Trainingseffekt ergibt sich meist nebenher. Die bilaterale Hemisphärenstimulation stärkt koordinative Fähigkeiten. Das Boxen kann gezielt zur Stressregulation eingesetzt werden (Angermann, 2020), die hohe Anforderung an Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Koordination trainiert das Fokussieren auf das Hier und Jetzt.

Die „Wut rauslassen“ über dynamische Bewegungen im großen Raum Natur lässt Personen sich unbegrenzt fühlen, es fördert den Wechsel zwischen hoher Energie (aktiv) und tiefer Energie (wahrnehmend). Es erhöht den Selbstbestimmungsgrad, in verschiedenen Situationen unterschiedlich zu handeln oder zu reagieren.

Die verschiedenen Atemtechniken zur Emotionsregulierung werden in der Natur freier erlernt und helfen Wohlbefinden zu steigern oder Emotionen besser wahrzunehmen und zu verarbeiten (Schirmer, 2007; S.13).

Besonders wird anschließend auf das „Cooling down“ geachtet als integraler Bestandteil der Sitzungen, um Gedanken für sich zu ordnen und das Erlebte an

einem Ruheort, wie am Baumstamm anlehndend oder liegend im Gras, zu reflektieren (Abb.5).

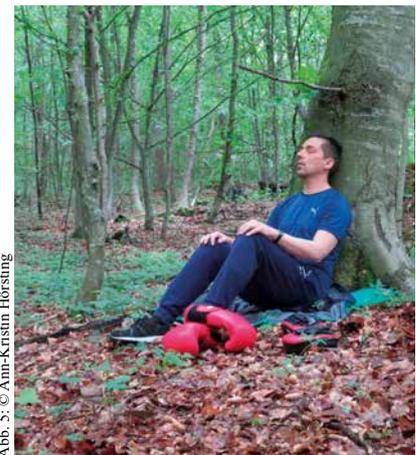


Abb. 5: © Ann-Kristin Hörsting

Naturverbundenheit und Transfer in den Alltag

Die Natur verführt zu einer authentischen Beziehung, zum emotionalen Öffnen und lässt Verbundenheit (zur Natur, zu sich selbst, zu anderen Lebewesen) spüren durch eine gleichzeitige Vielfalt und Einfachheit der Natur. Ein achtsamer Umgang mit der Natur wird erweckt, Patient*innen fühlen sich angeregt die Ressourcen zu schonen und von der Natur Kraft zurück zu bekommen (Petzold, 2016). Zu unterschiedlichen Tages- und Jahreszeiten wirkt sie immer wieder anders und doch immer wieder vertraut, die natürliche Vielfalt regt verschiedene Sinnessysteme des Körpers an (Hubbard, 2020) und vertieft das Empfinden existenzieller Verbundenheit mit den natürlichen Wandlungsprozessen als Perspektivenwechsel von der vorherrschenden Konsumorientiertheit zur Wahrnehmung des inneren Reichtums über die Erweiterung des Lebensraumes (Legl, 2021). Durch die zunehmende Digitalisierung und Industrialisierung einer immer technischeren beruflichen Welt verlieren Menschen den Bezug zur Natur und die Balance zwischen Berufswelt und Freizeit mit Naturerleben. Im Sinne der Flow Theorie (Csikszentmihalyi, 2014) spüren Patient*innen einen Bewegungsrhythmus, der bei der Ordnung des Bewusstseins und Konzentration auf das Wesentliche hilft. Boxenübungen erfordern ein hohes Maß an Konzentrationsfähigkeit, sowie die Fähigkeit zum richtigen Zeitpunkt die beteiligten Funktionssysteme anzusteuern, um angemessen zu regulieren, koordinieren und auch zu kontrollieren (Hartmann et al., 2010), was eine hohe

Abb. 8: Therapeutisches Boxen nimmt Einfluss auf unterschiedliche Bereiche © Ann-Kristin Hörsting

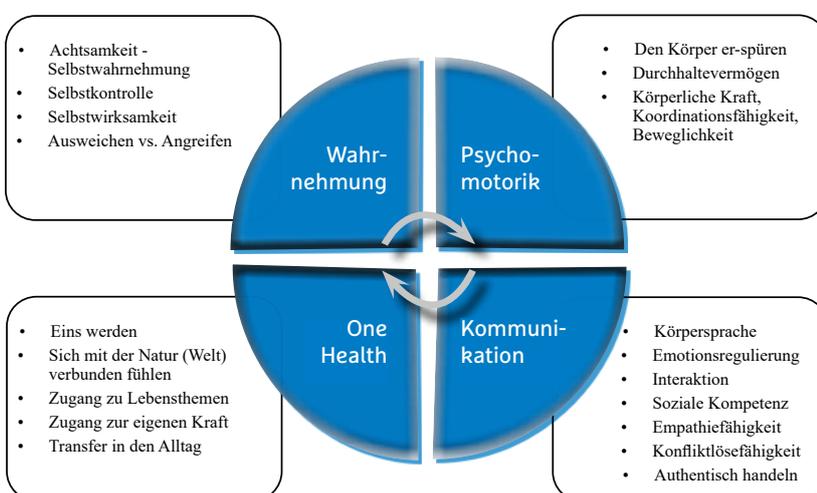




Abb. 9: Achtsamkeitsbasiertes Boxen unterstützt die Selbststeuerung und situationsangepasstes Verhalten in vielen Lebensbereichen © Ann-Kristin Hörsting

sensomotorische Leistung und Integration bedeutet. Nachhaltige Effekte mit präventiver Wirkung werden insbesondere dann beobachtet, wenn zu einem gesünderen Lebensstil mit mehr Bewegung angeregt wird (Firth, 2020). Der Transfer in den Alltag fällt den Patient*innen teils sehr schwer, aber ein Atemtraining im Wald oder Schattenboxen in der Natur sind realistischer dauerhaft anzuwenden, als sich in einem Boxclub anzumelden. Die Selbstreflexion ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie, um über Lebensthemen vertieft zu sprechen, Wahrnehmung zu- und einzuordnen und bislang vermiedene Themen anzugehen (Henning, 2006).

Paar- und Gruppenübungen fördern die Eigen- und Fremdwahrnehmung

Wir erleben im Gruppensetting besonders die Auswirkungen auf das soziale Verhalten. Ein Erkennen und eine Achtung der Grenzen und Bedürfnisse der Anderen als soziales Miteinander werden gefördert und Erlebtes wird (non)verbal (mit)geteilt.

Durch das gezielte Fokussieren auf Armbewegungen und die Variationen von räumlicher Nähe und Distanz wird nicht zuletzt auch die Autonomiefähigkeit der Person und authentisches Handeln in der Interaktion angeregt: Es gilt in jeder Stunde das eigene „Potential“, bzw. die eigenen „Verhaltensweisen“ Jemandem zuzumuten und auch die Anderen darin auszuhalten.

Partner*innenübungen fördern die Interaktion, indem sich die Personen aufeinander einstellen. In der Gruppe kann es auch um das Aushalten sozialer Situationen und früherer angstauslösender Situationen oder den Abbau von Anspannung gehen. Soziale Regeln

werden ausgedrückt und ausprobiert, der soziale Raum wird erlebbar im Kontakt mit Anderen. Die gesamte Bandbreite menschlichen Verhaltens kann situationsbezogen erlernt und (in gewissen Maßen) auch angewandt werden. Dies stärkt Selbstsicherheit in anderen sozialen Situationen, insbesondere bei negativen Vorerfahrungen mit Situationen erlebter Hilflosigkeit durch Grenzüberschreitungen.



Abb. 4: © Ann-Kristin Hörsting

Zusammenfassung

Das achtsamkeitsbasierte therapeutische Boxen im Setting einer psychiatrischen Klinik kann für fast alle Patient*innen unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, zugrundeliegender Krankheit und Vorerfahrung oder Fitness angeboten werden. Hauptfokus liegt dabei im körperlichen Erleben, um dadurch einen Zugang zu den Emotionen und der eigenen Identität zu finden. Besonders das Setting in der Natur fördert Naturverbundenheit, respektvollen Umgang, Ressourcenorientierung, spielerisch neue Kraft zu finden und Zuversicht. Wir erleben von Patient*innen und Personal eine positive Resonanz.

Sara Delle Karth

ist Diplom Sportwissenschaftlerin und arbeitet als Bewegungstherapeutin in der zfp Reichenau, Psychiatrie am Bodensee.



© Sara Delle Karth

Ann-Kristin Hörsting

Ärztliche Direktorin Klinik Friedenweiler; Kurhausweg 2-4, D-79877 Friedenweiler; Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Hoersting@klinik-friedenweiler.de



© Ann-Kristin Hörsting



Abb. 6 und 7: Die Jahreszeiten erleben, im Fluss der Gezeiten sein © Ann-Kristin Hörsting



© Hans-Peter Hufenus

Verhält sich Natur hochbegabt?

Habiba schreibt... Geschätzte Kolleginnen, schön - können wir wieder miteinander nachdenken. Die aktuelle Ausgabe der GREEN CARE widmet sich „Hochbegabung und Hochsensibilität“. Dazu tauchen wir gleich eine Reihe von Fragen und Assoziationen auf. Ich versuche einen Aufriss und bin gespannt, wie ihr weiterspinnt:

Wie und wodurch zeigt sich Hochbegabung bzw. Hochsensibilität und haben die beiden (so es sie gibt) etwas miteinander zu tun? Wer wird als hochbegabt erkannt und wie? Ist Hochbegabung eine typisch menschliche Angelegenheit oder ist sie dem Lebendigen in unterschiedlichen Formen innewohnend? Sollen hochbegabte und/oder hochsensible Menschen (oder genauer solche, die sich als hochbegabt, hochsensibel erleben und so bezeichnet werden) in ihrer Begabung gefördert oder gar besser begrenzt werden und wenn ja, können und sollen natürliche Räume darin mitwirken? Was haben Begabung und Sensibilität mit Wahrnehmung zu tun und die wiederum mit Naturräumen und Grün? Wenn wir in den fachlichen Diskurs zu diesem Thema eintauchen, gibt es eine gewisse Einigkeit darüber, dass Hochbegabung und entsprechende Sensibilität mit einer Wahrnehmungsform einhergehen, die schneller und diverser mit der Umwelt kommuniziert, als der sogenannte Durchschnitt. Es ist also eine besondere Wahrnehmungsweise, die leider leicht mit anderen besonderen Wahrnehmungsweisen, die dann als Störungen definiert werden, verwechselt werden kann. Viele Hochbegabte (ich folge hier jetzt bewusst der „Diagnosesprache“) zeigen ähnliche Verhaltensweisen wie

Menschen, denen man Aufmerksamkeits- oder Autismus-Spektrum-Störungen, z.B. Asperger zuschreibt. Das macht die Sache nicht einfacher.

Wechselseitig oder nicht, das ist hier die Frage

Vor kurzem habe ich gelesen, dass Elon Musk (der Tesla entwickelt hat und eine Perlenkette von Spaceshuttels in der Erdumlaufbahn kreisen lässt) vermutlich ein Asperger-Syndrom hat. Das macht Sinn. Sinn macht auch die Hypothese, dass Autismus und seine Spektren zu außergewöhnlichen Leistungen führen, jedoch auf einer Reziprozitätsstörung basieren. Das heißt, ihre „Peaks“ entstehen dadurch, dass das Prinzip der Wechselseitigkeit (das unsere Existenz à la longue ausmacht) durch konzentrierte Einseitigkeit abgelöst wird.

Im Vergleich dazu könnte Hochbegabung eine Wahrnehmungskunst darstellen, die Wechselseitigkeit miteinschließt. In einer Welt, die zunehmend fokussierte Einseitigkeit belohnt, gar kein leichtes Spiel. Darüber, und was wir aber auch tun können, um diese Kunst der Wechselseitigkeit lebendig zu halten, habe ich in meinem letzten Buch, „Natur-Dialoge“ unter dem Leitbegriff Sympoiese geschrieben.

Was testen Tests?

Konstanze schreibt... Liebe Habiba, danke für Deine Gedanken und den ersten Wurf in den gemeinsamen Schreibraum. Zunächst denke ich darüber nach, wie diese „Diagnosen“ oder „Zuschreibungen“ eigentlich zu Stande kommen? Bei Hochbegabung werden sie unter anderem mit einem Intelligenztest unterlegt. Ich konnte nicht anders und habe soeben einen im Internet angebotenen Test gemacht. Der ist sicher nicht ganz repräsentativ, aber die Richtung der Fragen wird dennoch deutlich: Es geht um abstraktes Schlussfolgern, das Erkennen von Mustern, räumliche Orientierung, analytisches Denken. Beim Lösen der Aufgaben musste ich mich sehr fokussieren, Komplexes wahrnehmen, Unwichtiges ausblenden, das Wesentliche entdecken und dann eigentlich simpel ableiten.

Den Online-Check zur Hochsensibilität habe ich sogleich noch angehängt: Hier kreisen die Fragen rund um die Wahrnehmung, das Aushalten und Grenzen ziehen in komplexen Lebensmomenten: unter vielen Menschen, mit hohem Informationsgehalt oder viel Neuem. Als Hochsensibel wird man hier eingeschätzt, wenn man sich gegenüber solchen Einflüssen nicht gut abgrenzen kann

bzw. wenn sie die Betroffenen in den Rückzug zwingen. Die Natur spielt im Intelligenztest keine Rolle (was auch nicht zu erwarten war), aber auch in dem hier verwendeten Test zur Hochsensibilität gibt es keine Frage zu Wahrnehmungen und Gefühlen im Naturraum. Das überrascht mich schon ein bisschen. Diese Welt ist ja sicher nicht weniger komplex als die menschengemachte, aber überfordert sie auch in ähnlicher Weise?

Sind Resonanz und Reziprozität messbar?

Du hast auch die Reziprozität ins Spiel gebracht, die Wechselseitigkeit von Begegnungen, das Sich-Gegenseitig-Beeinflussen. Das führt mich zur Resonanzfähigkeit. Für sie braucht es aus meiner Erfahrung (und per Definition nach Hartmut Rosa) eine gewisse Ergebnis- und Prozessoffenheit. Man muss bereit sein, sich überraschen zu lassen und neue Fäden aufzugreifen, ohne zu wissen, ob diese halten. Wenn ich darüber nachsinne, wie ich mich in solchen Situationen verhalte, welche Haltung ich einnehme, dann ist das eine komplett andere Einstellung als jene, die ich im Intelligenztest benötigte. Die Kästchen und Linien und Zahlen, die ich dort sortieren musste, geraten auch garantiert nicht in ein Eigenleben. Solch ein Test zeigt also eher, wie schnell und korrekt man logisch denken kann, aber gewiss nicht, wie qualitativ wir mit dem Lebendigen „sprechen“.

Anders vielleicht der Hochsensibilitäts-test. Dieser fragt sehr wohl in den Raum des Eigenlebendigen, allerdings ausschließlich in jenen der menschlichen Welt. Er klammert auch aus, dass Wahrnehmung ein Dialog ist, ein Rufen und Sich-Rufen-Lassen, ein Berühren und Berührt-Werden. Der Test interessiert sich nur dafür, wie sehr die einzelne Person den Einflüssen ausgesetzt ist und sich dadurch in der eigenen Lebensführung beeinträchtigt fühlt. Das führt uns auch nicht ins Grüne.

Umwelten sprechen mit, nur wie?

Sinha schreibt... Liebe Habiba, liebe Konstanze, in den Geschichten von hochbegabten und hochsensiblen Menschen finden sich – wie schon angetönt – häufig Geschichten von Verhaltensstörungen. Im Wissen um die unglaubliche Macht von professionellen Prognosen, Diagnosen und Etiketten schließe ich mich durchaus auch jenen an, die sagen, die „Hoch“ Be-

griffe sind ein Versuch das „Störende“ freundlicher zu behandeln. An sich keine schlechte Idee. Ich glaube am Leid, der Einsamkeit, vielen Umwegen und auch Kosten für Betroffene und Beteiligte ändert das ein wenig. Fachlich kenne ich dazu vor allem Ansätze die von „Person-Umwelt-Interaktion“ sprechen. Und im Interaktionsansatz ist die Frage ob angeboren oder durch Umwelt bedingt dann auch durchaus zirkulär erläutert. Ein Mensch mit besonderem, störendem oder auffälligem Verhalten – oder Begabungen - ist ein Mensch auf den diese Beschreibung der (menschlichen) Umwelt zutrifft.

Welche Umwelten sind jedoch hier und heute oft prägend, welche Umwelten erhalten Stimme? Wenn ich da jetzt an Mädchen und Jungen in Schulzimmern, Distance Learning, Tik-Tok Challenges oder Pendlerzüge denke, dann stellt sich die Frage, wie „beschreibt“ so eine Umwelt einen jungen Menschen? Welche Begabung, welche Wahrnehmungsfähigkeit haben solche Räume, worin „begaben“ sie uns und worin eben nicht? Wenn wir uns den Vergleich zu unserer genetischen Prägung erlauben, dann zeigen sich doch große Unterschiede. Mit Hilfe der modernen Anthropologie können wir uns erinnern, welche Lebensbedingungen den Menschen über Jahrhundert-Tausende in die Wiege gelegt wurden, zum Beispiel: Leben unter freiem Himmel und ums gemeinschaftliche Feuer, ganztags frische Luft und Sonne, viel Bewegung, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung mit viel Eiweiß, Rohkost, kein Weizen, kaum Milchprodukte.

Hochbegabtes Zusammenspiel

Ich bin sicher, dass diesen Gemeinschaften eine Vielzahl von Hochbegabungen, Hochsensibilitäten, Hochsensitivitäten bekannt und wertvoll waren. Und dass die Durchmischung besonderer Fähigkeiten Normalität war. Dies beziehe ich auch auf die Räume, in denen wir Menschen uns Jahrtausende lang bewegt haben. Wir kennen den großen Unterschied, etwa in Bezug auf unsere Aufmerksamkeits-Möglichkeiten, ob wir uns in einem Wald, an einem Bergsee oder in mit Lärm, visuellen Reizen und Konsumangeboten überladenen Zivilisationsgebieten aufhalten.

Habiba schreibt... Liebe Kolleginnen, danke für die Anregungen und den Bogen. Wir sind ganz und gar Erdlinge, verbunden mit all diesen irdischen Räumen, der Biosphäre und seiner ständig werdenden Ko-Kreation aller Beteiligten. Wenn ich es recht überlege, leistet sich diese Ökologie keine Hochbegabung, zumindest keine, die nur Einzelne haben. Sie lebt von einem hochbegabten Zusammenspiel, nicht von hochbegabten Einzelnen. Das gibt wieder viel zu lernen und zu erinnern.

Literaturhinweise

- Hufenus, H.P. (2021). Urmensch, Feuer, Kochen. Die Esskultur der frühen Menschheit. AT Verlag AG: Aarau und München.
- Kreszmeier, A.H. (2021). Natur-Dialoge. Der sympoiatische Ansatz in Therapie, Beratung und Pädagogik. Carl-Auer Verlag: Heidelberg.



© Sinha Weninger



© Hans-Peter Hufenus

Kreszmeier, A.H. (2019). Systemische Naturtherapie. (3. Auflage) Carl-Auer Verlag: Heidelberg.

Myschker, N., Stein, R. (2018). Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Erscheinungsformen – Ursachen – Hilfreiche Massnahmen. (8. erweiterte und aktualisierte Auflage) Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.

Rosa, H. (2019). Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. (4. Auflage) Suhrkamp: Frankfurt.

Astrid Habiba Kreszmeier

Systemische Psychotherapeutin, Beraterin und Lehrtherapeutin; Leiterin des Instituts nature & healing; Arbeitsschwerpunkte: systemisch-ökologische Psychotherapie, Beratung und Pädagogik. Veröffentlichungen u. a. „Natur-Dialoge. Der sympoietische Ansatz in Therapie, Beratung und Pädagogik“ (2021), „Systemische Naturtherapie“ (3. Aufl. 2019), beide Carl-Auer Verlag.

Kontakt: www.nature-and-healing.ch.



© Astrid Habiba Kreszmeier

Sinha Weninger

Systemische Naturtherapeutin, Dozentin für Sozialpädagogik und Kindererziehung, Redakteurin im Natur-Dialog Magazin, langjährige Tätigkeit als Erlebnispädagogin.

Kontakt: www.weninger.info



© Sinha Weninger

Konstanze Thomas

Dozentin, Natur-Dialog Beraterin, Bildungsreferentin, Mitwirkende in nature&healing, Ko-Initiantin der Natur-Dialog Bewegung. Gelegentlich Schreibende, Hobby-Schneiderin, Ritualtänzerin und immer wieder neugierige Reisende.

Kontakt: www.analog.ch



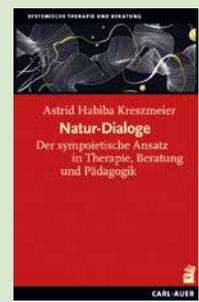
© Konstanze Thomas

Natur-Dialoge. Der sympoietische Ansatz in Therapie, Beratung und Pädagogik. Von Astrid Habiba Kreszmeier

Habiba Kreszmeier fordert eine Rückbesinnung des systemischen Denkens und Wahrnehmens auf seine Wurzeln. Einer der zentralen Begriffe dafür ist Kontext: Systeme und deren Umwelten bilden die Einheiten, auf die es ankommt. Dieses Buch führt in den gedanklichen und erlebnisbezogenen Neubeginn behutsam ein und zeigt dessen bedeutende Folgen anhand vieler praktischer Erfahrungen und eindrücklicher Beispiele.

- Mit Übungen zur Selbst- und Welterkundung
- Naturphilosophie konstruktivistisch begründet
- Das Buch der neuen Naturverbundenheit

Verlag: Carl-Auer Verlag
 ISBN: 978-3-8497-0391-2
 269 Seiten
 Erscheinungsdatum 16.09.2021





© Pezibear auf Pixabay

Green Care und Hochbegabung

Hochbegabung bedeutet für Betroffene, dass sie schneller denken, die Umwelt komplexer und emotionaler wahrnehmen und handlungsbereiter sind. Green Care als Chance, das Gedanken-Karussell zu verlangsamen?

Green Care und Hochbegabung

Mit dem Begriff Hochbegabung assoziieren die meisten Menschen kognitive Fähigkeiten. Doch ist „normale“ Hochbegabung nicht gleichzusetzen mit intellektuellen, kognitiven, logischen und analytischen Fähigkeiten, die mit einem Intelligenzquotienten (IQ) von mindestens 130 beziffert werden können. Dabei wird außer Acht gelassen, dass ein Intelligenztest nur einen Teil der Intelligenz misst und die Vielfalt der Hochbegabung ignoriert, wodurch Betroffene ausgeschlossen und ihre spezifischen Schwierigkeiten nicht erfasst werden. Ganzheitlich betrachtet sind nämlich 10 Prozent der Menschen hochbegabt, wenn man andere Intelligenzbereiche nach Gardner (z.B. mu-

sikalische, interpersonale, körperliche-kinästhetische, naturalistische Fähigkeiten) berücksichtigt und einen IQ von 120 zugrunde legt. Im Folgenden wird Hochbegabung in Bezug auf Intelligenztests, Merkmale, Hochsensibilität und die daraus resultierenden Problematiken für Betroffene skizziert.

Diagnostik

Weshalb ist es trotz der Spezifität eines Intelligenztests sinnvoll und „schlau“, ihn durchzuführen? Der Test gibt Aufschluss über Begabungsbereiche, wie Arbeitsgedächtnis, Gedächtnisleistung, logisches Denken, räumliches Denkvermögen, schnelle Auffassungsgabe oder

sprachliche und mathematische Fähigkeiten. Allerdings sagt er nichts aus über Kreativität, Emotionalität oder soziale Kompetenzen.

Der Test ist ein wichtiger Bestandteil der Psychodiagnostik. Um nach Erfahrungsdaten oder Erklärungen für ein bestimmtes Verhalten zu forschen, analysiert und interpretiert man die Ergebnisse in Verbindung mit anderen Diagnosedaten wie Beobachtungen, Verhaltensfragebögen oder biografischen Daten (sehr wichtig bei Erwachsenen).

Ein Intelligenztest misst kognitive Fähigkeiten und vergleicht sie mit der Normgruppe (das heißt den Durchschnittswerten von Gleichaltrigen). Auf dieser Grundlage wird eine Normverteilung erstellt, um die Ergebnisse interpretieren zu können. Ein IQ von 100 wird als durchschnittlich festgelegt, Hochbegabung wird mit einem IQ von 130 verbunden, entsprechend beträgt der betroffene Bevölkerungsanteil 2 bis 3 Prozent. Die in Europa am häufigsten angewandten Tests sind die Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS) für Erwachsene sowie die Wechsler Intelligence Scale for Children (WISC) für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre. Bei der Durchführung eines Intelligenztests sind einem Individualtest der Vorrang vor einem Gruppentest zu geben,



© Schokniti Khongehum auf Pixabay

Green Care 4|2021

denn Leistungsdruck und Abgelenkt sein tritt bei den Betroffenen besonders häufig auf. Dadurch kann das Testergebnis verzerrt werden.



Abnahme des WISC-V, MSc. Renée Vroomen-Marell (BAPD) und Lotte © Renée Vroomen-Marell

Lotte, 11 Jahre alt, wurde in der pädagogisch-psychologischen Praxis angemeldet, weil sie in der Schule wenig Konzentration und Motivation zeigt. Die Eltern sind der Meinung, dass sie mehr kann, als sie zeigt. Sie lernt beispielsweise sehr schnell und spielt gerne Gitarre. Andererseits übt sie nicht gerne und sobald Lotte ein Lied beherrscht, interessiert es sie nicht mehr. In der Praxis führen wir den WISC-V-Test durch. Sie erreicht auf dem Index „Sprachverständnis“ eine Punktzahl von 139, was sehr hoch ist. Beim Untertest „Visuell-räumliches Denken“ erreicht sie eine Punktzahl von 102, was durchschnittlich ist. Auch in den Indizes „Fluides Schlussfolgern“, „Arbeitsgedächtnis“ und „Verarbeitungsgeschwindigkeit“ schneidet sie durchschnittlich ab. Bei der Durchführung fiel auf, dass Lotte viele einfache Fragen falsch beantwortete, die sie mit schwierigeren Fragen wettgemacht hat. Da die Punktzahl durch die Anzahl der richtigen Antworten bestimmt wird, fällt ihre Punktzahl niedriger als erwartet aus. Lotte ist ein Beispiel für eine Jugendliche, die aufgrund einer unerkannten Begabung nicht entsprechend abschneidet. Weil sie in der Schule unterfordert ist, ist ihre Motivation gering und sie macht oft Fehler. Beurteilt man sie anhand ihrer schulischen Leistungen und Ergebnisse beim IQ-Test, besteht ein hohes Risiko für einen Schulabbruch und möglicherweise Schwierigkeiten in der Ausbildung und im Berufsleben. Auch die Gefahr einer Fehldiagnose wie ADHS ist hier gegeben.

Typische Merkmale von Hochbegabung

Typische Merkmale treten bei allen Hochbegabten (Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen) in verschiedenen Lebensbereichen ähnlich auf. Zu diesen offensichtlichen „Eigenheiten“ die auch als Erkennungsmerkmale gelten, gehören unter anderem:

Denken: schnelles und komplexes Denken (vernetztes Denken); hohe und rasche Auffassungsgabe; schnelles Erfassen von komplexen Zusammenhängen und Grundmustern.

Lernen und Wissen: hohes Lerntempo; hohe Eigenmotivation für Lernen und Projekte, ausgeprägtes Reflektieren und Ableiten von Schlussfolgerungen; Hinterfragen von Fakten.

Handeln und Engagement: unkonventionelles Vorgehen bei der Umsetzung von Aufgaben; eigenständiges, rasches Handeln und Umsetzen; starkes Bedürfnis nach Selbstbestimmung.

Sozialverhalten und Kommunikation: oft Wahl von älteren Gesprächspartnerinnen oder -partnern (bei Kindern und Jugendlichen); Fähigkeit, die Sichtweise des Gegenübers einzunehmen; kritisches Hinterfragen von Hierarchien, Normen und Autoritäten.

Fühlen und Sensibilität (mit Anteilen von Hochsensibilität): gute Detailwahrnehmung mit allen Sinnen; hohe emotionale Wahrnehmung; starke Selbstzweifel und Selbstkritik (Germann et. al., 2021 in Anlehnung an Brackmann, 2018). Diese Eigenschaften können sich im Zusammenleben mit Normalbegabten als gravierend auswirken. Das kann von ungerechter Behandlung über Ausgrenzung bis zu fatalen, psychiatrischen Fehldiagnosen reichen.

Diese unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmale gehen weit über die analytischen Fähigkeiten der Betroffenen hinaus. Unsere Definition von Hochbegabung skizziert deshalb einen ganzheitlichen Blick auf ihr Profil.

Definition

„Hochbegabung äußert sich in speziellen Persönlichkeitsmerkmalen, die auffallend häufig bei verkannten und erkannten Hochbegabten (Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen) auftreten. Eine Hochbegabung betrifft die ganze Persönlichkeit. Sie macht sich nicht nur intellektuell (Test), sondern auch

emotional, sozial und ökologisch, das bedeutet in welchen Rahmenbedingungen und in welcher Infrastruktur und Kultur jemand lebt, bemerkbar. Zusätzlich fallen Hochsensibilität, Kreativität und Neugier auf.“ (Germann et al., 2021, S. 2)



Abb.: © N. Bromberger, Schattauer/Klett-Cotta 2021

Hochbegabung und Hochsensibilität

Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal und zeigt sich durch die Empfindsamkeit für innere und äußere Reize. Hochsensible zeigen eine verstärkte Wahrnehmung für die Umwelt wie Geräusche, Licht oder Temperatur. Äußere Reize können sie schnell überfordern. Sinnesreize (Schmerz, Emotionen, zwischenmenschliche Spannungen) verarbeiten sie intensiver und zeigen stärkere, ausgeprägte Gefühlsreaktionen (Schorr, 2020). Hochbegabung hat immer mehr oder weniger Anteile von Hochsensibilität, jedoch sind viele Hochsensible nicht automatisch hochbegabt.

Fehldiagnosen und ihre fatalen Auswirkungen

Wie erwähnt, können die Wirkungsweisen der Merkmale, die Hochbegabte auf professionelle Normalbegabte (Lehrpersonen, Psycholog*innen, Psychiater*innen, Kinder- und Hausärzt*innen etc.) haben, oft zu psychiatrischen Fehldiagnosen führen. Die Betroffenen werden durch die Brille der klassischen Diagnosestellung begutachtet, was fatale Folgen für sie haben kann. Folgende Fehldiagnosen sind nach René Treier, Psychiater, anzutreffen: Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ICD-10 F90), depressive Episoden (ICD-10 F.32), bipolare affektive Störung (ICD-10 F.31), emotional instabile Persönlichkeitsstörung vom Borderline-Typ (ICD-10 F60.3), Erkrankungen aus dem schizophrenen Formen-

kreis/Psychosen (ICD-10 F20); posttraumatische Belastungsstörung (ICD-10 F43.1), schizoide Persönlichkeitsstörung (ICD-10 F60.1), narzisstische Persönlichkeitsstörung (ICD-10 F60.8), frühkindlicher Autismus (ICD-10 F84), Suchterkrankungen (ICD-10 F1) (Webb et al., 2020). Verfrühte Fehl- oder Doppel Diagnosen durch die Schulmedizin und damit unangemessene Behandlungsmethoden verunmöglichen häufig den Blick auf die typischen Persönlichkeitsmerkmale, die Biografie und die oft besonderen Laufbahnen von Hochbegabten. Der Tunnelblick der Medizin bestimmt somit über „Krankheit“ oder Hochbegabung. Umso wichtiger ist die Information und Aufklärung von „normalbegabten Fachleuten“ in den Fachbereichen von Psychologie über Pädagogik bis hin zu Green Care.

Grüne Interventionen bei Hochbegabten

Anhand ihrer Merkmale wird deutlich, dass Betroffene zu Kopflastigkeit neigen und ihr Gedanken-Karussell kaum bremsen, geschweige denn abschalten können. Zusätzlich fühlen sich Hochbegabte häufig als Außenseiter, oder Kinder wie Lotte erleben Einsamkeit, was das Selbst- und Fremdvertrauen stört,

wenn sie negative Rückmeldungen von Eltern oder Lehrpersonen erhalten. Dazu kommen Selbstzweifel, weil man sich nicht an der Norm orientieren kann ohne sich verbiegen zu müssen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen erschwert die Entwicklungsdiskrepanz von geistiger Reife und emotionaler Entwicklung zu einer inneren Balance zu finden. Genau hier setzt Green Care in ihrer Vielfalt an und kann den Betroffenen ein Stück Verbundenheit mit der Natur ermöglichen – ganz im Sinne der Biophilie-Hypothese nach Wilson (1984). Ihm zufolge ist die Nähe des Menschen zur Natur wesentlich, um zu einem gesunden inneren Gleichgewicht zu finden.

Literaturhinweise

- Brackmann A. (2018). Ganz normal hochbegabt. Leben als hochbegabter Erwachsener. (7. Aufl.) Stuttgart: Klett-Cotta.
- Gardner, H. (2005). Abschied vom IQ – die Rahmen-Theorie der vielfachen Intelligenzen. (4. Aufl.) Stuttgart: Klett-Cotta.
- Germann-Tillmann, T., Joder, K. R., Treier R., Vroomen-Marell, R. (2021). Hochbegabung und Hochsensibilität. Grundlagen – Erfahrungswissen – Fallbeispiele. Stuttgart: Schattauer.

Schorr, B. (2020). Hochsensibilität. Empfindsamkeit leben und verstehen. Kurz und bündig. (9. Aufl.) Holzgerlingen: SCM.

Webb, J. T., et al. (2020). Doppeldiagnosen und Fehldiagnosen bei Hochbegabung. (2. Aufl.) Bern: Hogrefe.

Wilson, E.O. (1984). Biophilia. Cambridge, MA: President and Fellows of Harvard College.

Von den Autorinnen: **Hochbegabung und Hochsensibilität. Grundlagen – Erfahrungswissen – Fallbeispiele (Schattauer/Klett-Cotta 2021)**. Das Buch vertritt einen ganzheitlichen und interdisziplinären Ansatz unter besonderer Berücksichtigung von Green Care.



Anzeige

Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

Beraten – Unterrichten – Brücken bauen – Ihre Chance: Green Jobs



AGRARBILDUNG UND BERATUNG: Bachelor- und Masterstudium für MaturantInnen, die eine Lehr- und Beratungsqualifikation im Agrarbereich erwerben wollen: Lehramt für land- und forstwirtschaftliche Schulen, Beratung an den Landwirtschaftskammern, Erwachsenenbildung.

UMWELTBILDUNG UND BERATUNG: Bachelor- und Masterstudium für MaturantInnen aller Schultypen, die in Zukunft ihr fachliches und pädagogisches Know-how in Schulen (Lehramt Naturwissenschaften an berufsbildenden mittleren und höheren Schulen mit Umweltschwerpunkt sowie an Agrarschulen) oder in Umweltorganisationen einbringen wollen.

WEITERE STUDIENANGEBOTE – MASTERLEHRGÄNGE:

- ✓ Masterstudienlehrgang – Green Care
- ✓ Masterstudienlehrgang – Management & Umwelt
- ✓ Masterstudienlehrgang – Unternehmensführung
- ✓ Hochschullehrgang – Mediation und Konfliktmanagement

STUDIENBERATUNG:

Tel.: +43/(0)1/877 22 66-621 611
 info@haup.ac.at
 www.haup.ac.at





© Renée Vroomen-Marell

Grüne Therapien für Hochbegabte

Hochbegabte brauchen vielleicht mehr als andere Menschen Ruhe und Erholung in und mit der Natur. Grüne Therapien können das permanente Gedanken-Karussell unterbrechen.

Aufgrund ihrer besonderen kognitiven Fähigkeiten, die mehr oder weniger auch mit einer erhöhten Sensibilität einhergehen, stehen Hochbegabte häufig unter Dauerstress – abzuschalten fällt ihnen schwerer als Normalbegabten. Um physischen und psychischen Erkrankungen vorzubeugen, bieten sich tiergestützte oder naturnahe Therapien und Pädagogik an.

Daher darf Green Care als ganzheitliches Gesundheitsangebot für Hochbegabte bezeichnet werden. Tiere und Natur wirken beruhigend sowie ausgleichend und können vor psychosomatischen Erkrankungen schützen. Darüber hinaus werden häufig insbesondere tiergestützte Therapien bei Hochbegabten mit Resistenz oder Abneigung gegenüber klassischen Therapieformen eingesetzt. Aber auch Garten- und Waldtherapien eignen sich für Hochbegabte und Hochsensible. Im besten Falle ist die Therapeutin, der Therapeut oder Coach selbst hochbegabt.

Naturnahe Therapien für Jugendliche

Gerade für hochbegabte Kinder und Jugendliche können Natur und Tiere einen großen Mehrwert in der Therapie haben. Die Arbeit mit Natur hat für hochbegabte und hochsensible Menschen eine

Reihe von Vorteilen, denn so können sie sich mehr auf den Augenblick konzentrieren. Hochbegabte sind oft mit der Zukunft beschäftigt und sind in ihren komplexen Gedankengängen verstrickt (Germann et al., 2021). Die innere Balance zwischen Kopf, Herz und Hand sowie Seele fällt ihnen besonders schwer. In der Konzentration auf die Umwelt, insbesondere ihre ökologische Komponente, können Hochbegabte und Hochsensible Ruhe und Entspannung finden. Allein das Streicheln eines Tieres bietet Betroffenen einen physiologischen Vorteil, da der Cortisolspiegel, verantwortlich für Stressreaktionen, gesenkt wird. Gleichzeitig erhöht sich der Oxytocinspiegel, das sogenannte Glückshormon (Odendaal & Meintjes, 2003). Das erleben wir immer wieder in der Praxis bei der Arbeit mit unseren Tieren, wobei strenge Richtlinien für das Tierwohl und den Tierschutz zuvor mit den Klient*innen vereinbart worden sind. Die Hunde und Kaninchen, mit denen wir arbeiten, sorgen einfach durch ihre Gegenwart für eine entspannte Atmosphäre. Dadurch zeigen sich Betroffene auch offener und erfahren eine positive Assoziation zur Therapie.

Waldbaden

Auch der Aufenthalt im Wald kann ähnliche Reaktionen hervorrufen. Waldbaden mit ganzheitlicher Heilwirkung bzw. das tiefe Eintauchen in den Naturwald ist in Japan eine der beliebtesten Therapien gegen Stress: Shinrin-yoku. Insbesondere für alle Hochbegabten und Hochsensiblen eignet es sich um abzuschalten. Der Wald bietet Entschleunigung sowie maßgeschneiderte Bewegung. An der frischen Luft, entlang plätschernder Bäche, in Ruhe und Freiheit gelingt es, den Geist wirkungsvoll zu entspannen: sitzen auf dem Waldboden, dem Gezwitz der Vögel zuhören, das Eichhörnchen bei Turnübungen beobachten und die Düfte von Holz und Sträuchern einatmen (Schall, 2019).

Der Aufenthalt im Wald regt alle Sinne an und ermöglicht dem Denkapparat, zur Ruhe zu kommen. Gesundheit ist letztlich nur möglich, wenn sich das Gehirn „entspannen“ kann. Waldbaden bewirkt einen Ausgleich zur Kopfflastigkeit und Stress im Alltag.



© N. Bromberger, Schattauer/Klett-Cotta, 2021

Tiergestützte Therapien

In den grünen Therapien arbeiten wir auf Basis der möglichen Störungsbilder der Betroffenen, ihrer Testergebnisse, der biografischen Erhebungen, den Schul- und Berufsverläufen sowie ihrer Ressourcen und Potenziale. Der Therapieplan umfasst die Zielsetzung der Klientin oder des Klienten sowie die entsprechenden unterschiedlichen Maßnahmen.

Bei der Arbeit mit Tieren steht nicht die kognitive Ebene im Vordergrund, sondern die emotionale und körperliche. Ebenso sind Wahrnehmung und Beobachtung zentrale Aspekte. In der Arbeit mit dem Tier sind Worte nicht in dem Maße erforderlich wie im Alltag. Dadurch müssen sich Hochbegabte weder erklären noch werden sie beurteilt. Im Kontakt mit Tieren können die Betroffenen so sein wie sie sind, können sich zeigen ohne sich zu verbiegen – das Tier hat keine Vorurteile. Es sind andere Aspekte und Ebenen, die in der Therapie mit Tieren und der Natur im Vordergrund stehen als im Schul- oder Berufsalltag sowie in der Freizeit. Das fördert das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Ein artgerechter und sorgsamer Umgang mit Tieren und Natur setzt Wissen voraus. Hochbegabte lernen ein neues Wissensgebiet kennen und stillen damit ihren Wissenshunger nebenbei. Gerade hochbegabte Kinder und Jugendliche

freuen sich, zudem praktische Fähigkeiten zu erlernen (Leinenhandling beim Hund, Strickhaltung beim Führen eines Esels oder der Umgang mit Sattel und Zaum für den Ausritt mit dem Pferd). Geduldig sein und das Tier in seinen Bedürfnissen wahr- und ernstnehmen sind weitere Fertigkeiten, die geübt werden. Die systemische Herangehensweise sorgt dafür, dass die erlernten Fähigkeiten mit Tier und Natur auf andere Lebenssituationen, wie in der Familie, im Freundeskreis, in Schule, Beruf und Gesellschaft, übertragen werden können.

Kommunikation mit dem Therapiebegleittier

Um mit Tieren wie Hunden, Pferden oder Eseln zu kommunizieren, ist nonverbale Kommunikation nötig. Das Tier hat keinen direkten Zugang zur menschlichen Welt des Wortes. Ihm es egal, wie intelligent jemand ist, es reagiert auf der unbewussten, emotionalen Ebene, auf die Körpersprache, den Tonfall, Stimmung, Sicherheit und Unsicherheit seines Gegenübers. Für die Kommunikation braucht es weder Abhandlungen noch Begründungen, komplexe Gedankenkonstrukte oder schwierige Fragestellungen. Im Zusammensein mit dem Tier ist es entscheidend, geistig und emotional präsent zu sein, nur so lässt es sich auf den Menschen ein.

Hundegestützter Therapiespaziergang

Das Kurzprofil von der Jugendpsychiaterin lautete: Otto, 14 Jahre alt, nach psychiatrischem Klinikaufenthalt, Suizidversuch und ADHS, gegenwärtig in einem Internat für individuelles Lernen, Verweigerung einer klassischen Gesprächstherapie, mag Tiere, insbesondere Hunde, und ist hochbegabt (getestet). Er kann sich eine hundegestützte Therapie vorstellen.

Nach drei Therapiespaziergängen mit der Hündin Amelia zeigt sich bereits eine positive Veränderung. Otto beginnt ein wenig aus seinem Leben zu erzählen. Er zeigt eine rasche Auffassungsgabe und Gefühle gegenüber dem Hund. Er nimmt äußerst präzise wahr und beobachtet genau, verfügt über gute Erinnerungsfähigkeit. Leider bestätigt sich auch bei ihm, dass die Fachleute den Merkmalen einer Hochbegabung vor dem Test zu wenig Beachtung geschenkt haben. Auch aktuell wird zu wenig auf sein Persönlichkeitsprofil eingegangen. Nach knapp fünf Monaten sagt er: „Ich bin ruhiger geworden mit den Hunden, diese Therapie in Freiheit bringt mir mehr als mit Psychologen in der Vergangenheit. Die Hunde mögen mich und machen es gut.“ Auf Anraten der Fachfrau besucht er nun einen Psychiater mit Spezialgebiet Hochbegabung/Hochsensibilität. Dort fühlt Otto sich verstanden und „es ist nicht wie eine Therapie sondern wie ein Coaching“.



Otto bei der Arbeit mit Amelia © Theres Germann-Tillmann

Bei hundegestützten Therapiespaziergängen im Freien zeigt sich die größte Wirksamkeit hinsichtlich Ablenkung vom ständigen Denkmodus, statt Intellekt sind hier Beobachtungsgabe, Aufmerksamkeit und Emotionalität gefragt. Die Zuwendung im Moment sowie ein Gefühl der Zugehörigkeit stellen sich fast automatisch ein.

Interaktion mit Tieren schenkt den Klientinnen und Klienten Augenblicke

von „Normalität und Zugehörigkeit“. Sie werden insbesondere auf der emotionalen Ebene angesprochen und können ihre Sozialkompetenz mit dem Tier als Gegenüber erproben. Die gemeinsam verbrachte Zeit gibt ihnen Bestätigung, Zweifel schwinden und sie erleben Ganzheitlichkeit.

Grüne Therapien stellen für Hochbegabte einen Ausgleich zu dem besonderen Alltagsstress, dem sie ausgesetzt sind, sowie eine Prävention psychosomatischer Beschwerden dar. Darüber muss allerdings noch eingehender geforscht und geschrieben werden.

Literaturhinweise

Germann-Tillmann, T., Joder, K. R., Treier R., Vroomen-Marell, R. (2021). Hochbegabung und Hochsensibilität. Grundlagen – Erfahrungswissen – Fallbeispiele. Stuttgart: Schattauer.

Odendaal, J.S.J., Meintjes R.A. (2003). Neurophysiological Correlates of Affiliative Behaviour between Humans and Dogs. *The Veterinary Journal* 165 (3), S. 296–301.

Schall, R. (2003). Waldbaden mit allen Sinnen. Die Heilkraft der Natur erleben. Stuttgart: Kosmos.

Theres Germann-Tillmann

ist Fachfrau für Tiergestützte Therapie/ Pädagogik mit Hintergrund Dipl. Pflegefachfrau und Dipl. Berufsschullehrerin. Freiberuflich in der Schweiz. Autorin für Fachartikel und Sachbücher.



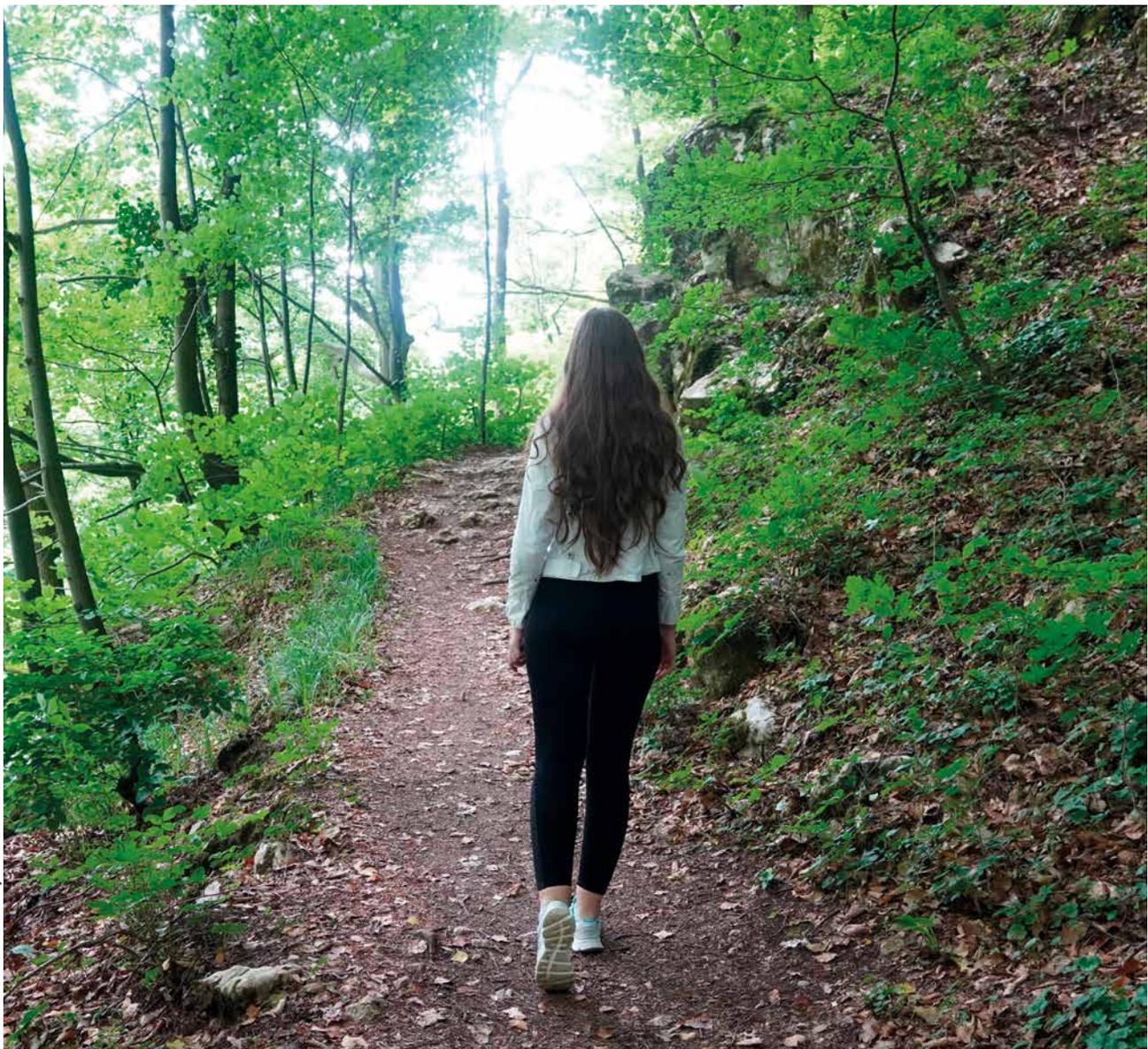
© Theres Germann-Tillmann

Renée Vroomen-Marell, MSc

Master of Science in Pädagogik. Spezialisiert auf Bindungsprobleme und Traumatherapie. Psychodiagnostik und hundegestützte Therapie mit Kindern und Jugendlichen in den Niederlanden.



© Renée Vroomen-Marell, MSc



© Alina Chereches auf Pixabay



© congerdesign auf Pixabay

Arbeitsfeld Soziale Landwirtschaft

Interdisziplinäre Ausbildungsmöglichkeiten zur Qualifizierung für das Arbeitsfeld der Sozialen Landwirtschaft gibt es in Deutschland erst wenige – der Ausgangspunkt liegt entweder im grünen oder sozialen Bereich.

Als vor mehr als 15 Jahren das erste internationale *Farming for Health* - Treffen in den Niederlanden stattfand, waren Akteur*innen aus ganz Europa versammelt: Darunter ein promovierter Bodenkundler aus den Niederlanden, ein Doktor der Agrarökonomie und Tierzucht aus Italien, ein Professor der Nutztierethologie aus Norwegen, ein Gerontologe aus Österreich – und ich selber promovierter Pflanzenökologe aus Deutschland. Mit ganz unterschiedlichen Ausbildungshintergründen war allen die Begeisterung für ein Arbeitsfeld gemeinsam, das die gesundheitsfördernde Wirksamkeit eines Lebens und Arbeitens auf dem Bauernhof in den Mittelpunkt stellt: Ein Arbeitsfeld, das den Umgang mit meist landwirtschaftsfremden Menschen mit besonderen Bedürfnissen und die Entwicklung des landwirtschaftlichen Betriebskonzepts gleichermaßen betrifft. Keiner der versammelten Forscher*innen und Praktiker*innen hatte ein Studienfach „Soziale Landwirtschaft“ studiert, vielmehr hatten sich alle aus disziplinären Studienhintergründen ein Thema erschlossen, das interdisziplinär schlechthin ist.

Was auf der Ebene der Wissenschaft und Forschung zutrifft, gilt auch für die praktische Arbeit auf Höfen: Hier arbeiten Menschen unterschiedlicher disziplinärer

Ausbildungsberufe zusammen. „Bei uns macht jeder alles!“ Diese Aussage beim Besuch einer Lebens- und Arbeitsgemeinschaft mit Menschen mit Behinderung unterstreicht, wie die Zusammenarbeit auf dem Hof aussehen kann. Praktisch tätig sind in der Sozialen Landwirtschaft Menschen aus „grünen“ Berufen, aber auch mit Ausbildungen sozialer und pädagogischer Arbeit. Im praktischen Alltag auf dem Hof läuft die Arbeit oft nicht spannungsfrei, was sogar thematischer Mittelpunkt eines EU-Projekts gewesen ist. Initiator des europäischen DIANA-Projekts war der italienische Hof Concad’Oro in der Nähe von Venedig, auf dem Menschen mit Behinderung praktisch in der Landwirtschaft arbeiteten und es im Alltag Konflikte zwischen Landwirten und Gärtnern auf der einen Seite und Sozialarbeiter*innen und Pädagog*innen auf der anderen Seite gegeben hatte: Auslöser waren meist Schwierigkeiten, Erfordernisse der Erzeugung und die Bedürfnisse der Menschen in Einklang zu bringen: Wenn das getrocknete Heu auf der Wiese liegt und die Gewitterwolke naht, muss es schnell gehen und feste Pausenzeiten werden zum Problem. Auch in der Mentalität der Sozialarbeiter*innen verankerte feste Arbeitszeiten versus des saisonal unterschiedlichen Arbeitsanfalls

auf dem Hof hatten für Missstimmung gesorgt. Die im Projekt erarbeiteten Lösungsstrategien zielten auf gegenseitige Wertschätzung und Verständnis für die Belange der jeweils anderen. So wurden z.B. Arbeitsabläufe in Videos dokumentiert und in interdisziplinär zusammengesetzten Workshops ausgewertet. Soziale Landwirtschaft wird damit zum Übungsfeld, die disziplinär geprägte eigene Weltanschauung in Bewegung zu bringen und sich in Menschen mit anderem Ausbildungshintergrund zu versetzen und eigene Standpunkte zu hinterfragen.

Ergänzung disziplinärer Studiengänge durch ein Zweitstudium

Seit mehr als 15 Jahren beenden Studierende an der Universität in Witzenhausen im Fachbereich Ökologische Agrarwissenschaft ihr Studium mit Abschlussarbeiten zu Themen der Sozialen Landwirtschaft. Darunter sind einige, die bereits ein Studium der Sozialen Arbeit abgeschlossen haben und Ökologische Landwirtschaft als zweites Studium absolvieren, und auch solche, die nach erlangtem Abschluss der Agrarwissenschaft ein Zweitstudium der Sozialen Arbeit, der Pädagogik

oder anderer Fachrichtungen in Angriff nehmen.



© Larissa Nagorka

Ein Beispiel eines zur Sozialen Landwirtschaft führenden Ausbildungswegs schildert Larissa Nagorka, die neben ihrem Zweitstudium derzeit die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Soziale Landwirtschaft als Mitarbeiterin unterstützt: *Mein eigentliches Wunschstudium war von Anfang an Psychologie, dennoch ging ich, nachdem ich mit 19 das Abitur gemacht hatte, erst einmal für einige Zeit in die Schweiz, um praktische landwirtschaftliche Erfahrung auf einem Milchschafbetrieb sowie einer Kuhalp zu sammeln. Weiterhin erhielt ich während eines einjährigen Aufenthalts auf einem von einer Lebensgemeinschaft getragenen Obst- und Gemüsebaubetrieb in Zypern auch Einblicke in gartenbauliche Bereiche sowie in die sozial-therapeutische Wirkung landwirtschaftlicher Tätigkeiten. Von den Erfahrungen in der Landwirtschaft begeistert und inspiriert, entschied ich mich anschließend für ein Studium der Ökologischen Agrarwissenschaften an der Universität Kassel, Witzenhausen. Während meines Studiums kristallisierte sich heraus, dass ich die Landwirtschaft mit der Sozialen Arbeit bzw. mit therapeutischen Angeboten verbinden möchte. Ich besuchte verschiedene Kurse zu dem Thema, unter anderem erarbeitete ich gemeinsam mit einer Sozialpädagogin im Rahmen des „Einstiegerskurses“ ein Konzept für eine an einen Solidarischen Landwirtschaftsbetrieb angegliederte Jugendhilfe und befasste mich außerdem mit der praktischen Ausgestaltung von Jugendhilfe und Schäferei. Meine Abschlussarbeit widmete ich dem Thema Gartentherapie und führte Interviews mit psychisch kranken jungen Menschen, die in einer Gemüsegerätnerei tätig sind. Noch während meines Agrar-Studiums entschied ich mich, dann im Anschluss noch einmal zu studieren, diesmal Psychologie. Von dem Zweitstudium erhoffe ich mir ein tieferes Verständnis der menschlichen Psyche und insbesondere ihrer Krank-*

heitsbilder und deren Therapien zu erhalten, sodass ich in der Lage bin, beide Disziplinen miteinander zu verbinden. Derzeit arbeite ich bei Petrarca e.V. in dem Bereich der Sozialen Landwirtschaft und bin in der Vernetzung, Beratung sowie in der Begleitung von Bildungsangeboten zu Themen der Sozialen Landwirtschaft tätig. Nebenher arbeite ich außerdem an einer Grundschule in der Einzel-Lernbegleitung von Kindern.

Fort- und Weiterbildungen

Im Bereich der beruflichen Bildung kann in Deutschland eine grundständige Berufsausbildung als Landwirt*in, Heilerziehungspfleger*in oder Erzieher*in absolviert werden. Diese Ausbildungen können auf Höfen mit Sozialer Landwirtschaft bzw. in sozialen Einrichtungen, in denen Soziale Landwirtschaft einen Teilbereich ausmacht, stattfinden. Inwiefern Auszubildenden die Vernetzung der Bereiche Pädagogik und landwirtschaftliche Erzeugung vermittelt werden, ist dabei kritisch zu beurteilen. Hierzu besteht kein besonderes Angebot, z.B. an Berufsschulen.

Während bzw. insbesondere nach Abschluss einer grundständigen oder weiterführenden beruflichen Ausbildung können Fort- und Weiterbildungen zu spezifischen Themen je nach Arbeitsbereich besucht werden. Bei einer Tätigkeit in einer Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) kann eine Weiterbildung zur Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung für die Leitung von Gruppen Beschäftigter qualifizieren. Führungskräfte in einer Werkstatt können sich zum Werkstattleiter weiterbilden. Neben diesen berufsbegleitenden Weiterbildungen über einen Zeitraum von bis zu mehreren Jahren können auch ein bis mehrtägige Fortbildungen zu zahlreichen Themen besucht werden. Disziplinär ausgerichtete Studiengänge gibt es an

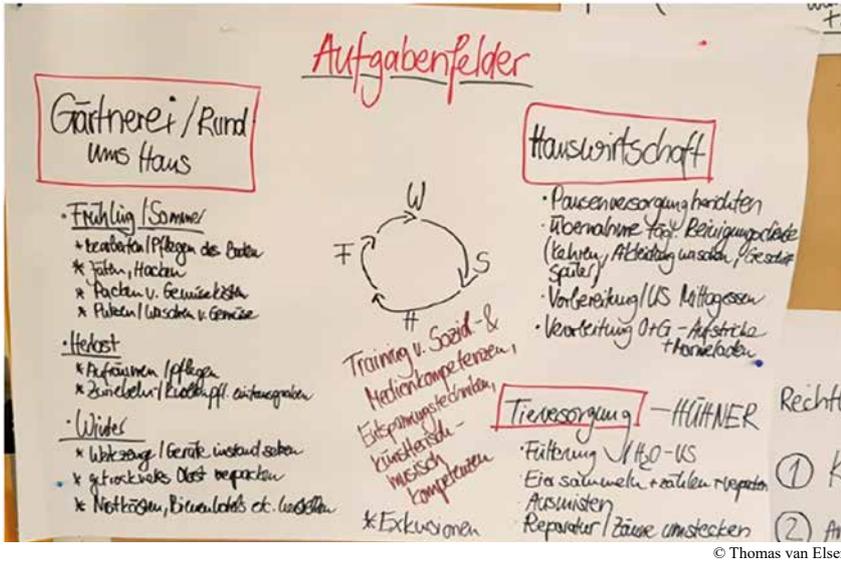
Universitäten, Fachhochschulen (FH) und Dualen Hochschulen. Letztere nehmen eine Stellung zwischen beruflicher und akademischer Bildung ein, hier werden berufliche Praxis und Studium verknüpft, zumeist in zeitlich gebündelten abwechselnden Unterrichtsblöcken.

Für Praktiker soll die Weiterbildung als geprüfte Fachkraft zur Arbeits- und Berufsförderung in Werkstätten für behinderte Menschen (FAB) Werkstattmitarbeiter*innen arbeits-, sozial-, sonderpädagogische sowie förderdiagnostische Kenntnisse vermitteln, um den wachsenden beruflichen Anforderungen gerecht zu werden. Sie richtet sich an Mitarbeiter*innen, die eine Gruppe von Menschen mit Behinderung leiten. Weiter bestehen Angebote zum berufsbegleitenden Erwerb einer sonderpädagogischen Zusatzqualifikation (SPZ) in mehreren Modulen. Die Weiterbildung wird überwiegend in berufsbegleitender Form von anerkannten Bildungseinrichtungen privater Träger angeboten, darunter auch das Camphill-Seminar am Bodensee. In Schleswig-Holstein wird die Weiterbildung zur Fachkraft für Milieubildung und Teilhabe (FAMIT) von der Gemeinnützigen Landbauforschungsgesellschaft Weide-Hardebek in Schleswig-Holstein angeboten, die sich gezielt an Mitarbeiter*innen in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften für Menschen mit Behinderungen richtet.

Mittlerweile gibt es Weiterbildungsangebote für Praktiker*innen in der Sozialen Landwirtschaft u.a. in den Bundesländern Bayern und Schleswig-Holstein sowie universitäre Kursangebote an der Universität Kassel in Witzenhausen, der Hochschule für nachhaltige Entwicklung in Eberswalde und der Universität Cottbus. Ein Masterstudiengang Green Care wird an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien angeboten.



© Thomas van Elsen



Geburtshilfe für Projekte als modernes Studieren

Als ein Studienangebot, das Studium und Praxis interdisziplinär verbindet, sei der Einsteigerkurs Soziale Landwirtschaft in Witzenhausen vorgestellt.

Die Idee des Kurses ist, „Projekt-eigentümer*innen“ und Studierende der Ökologischen Agrarwissenschaften der Uni Kassel mit Vorwissen 1:1 zusammenzubringen und die gebildeten Teams bei der Arbeit an betriebsindividuellen Konzepten zu coachen. Während dreier Monate zwischen zwei Präsenzwochenenden findet ein intensiver Arbeitsprozess statt, der durch Dr. Thomas van Elsen (DASoL) und die Sozialarbeiterin Martina Rasch (Fachstelle Maßstab Mensch) begleitet wird.

Die am ersten Präsenzwochenende gebildeten Arbeitsgruppen erstellen zunächst ein Exposé, in dem sie ihre Ziele und Vorgehensweise für die Wochen zwischen den Präsenzwochenenden konkretisieren, zur Halbzeit findet eine Telefonkonferenz mit jeder Arbeitsgruppe

statt; über eine Online Plattform wird Arbeitsmaterial zur Verfügung gestellt. Die Studierenden unterstützen die teilnehmenden Praktiker*innen bei der Arbeit an ihrem eigenen Betriebskonzept und erbringen über die Anfertigung einer Hausarbeit ihre Studienleistung.

Grundlagenwissen bringen die Studierenden aus dem an der Universität Witzenhausen angebotenen Grundlagenkurs Soziale Landwirtschaft bereits mit, für sie stellt der „Einsteigerkurs“ einen Vertiefungskurs dar.

Und so unterschiedlich können die Projekte sein: Ein Senior*innenwohnheim mit vielfältigen ökologischen Aktivitäten auf einem ehemaligen Zisterziensergut und der Intention der Betreibenden, den Garten zu reaktivieren und unter Einbeziehung der Senior*innen eine kleine Landwirtschaft zu starten. Ein Resthof, auf dem Geldstrafler*innen die Gebäude restauriert haben und nun ein Gartenprojekt begonnen wurde, das verstetigt und erweitert werden soll. Eine Behinderteneinrichtung, die ohne Kostendruck neu eine Landwirtschaft aufbauen möchte mit dem Ziel, dabei

„die Menschen mitzunehmen“. Die Projektidee, als Beschäftigungsort einen vielfältigen Hof als Alternative zur als monoton wahrgenommenen sonstigen Werkstattarbeit zu konzipieren und zu gründen. Eine Jugendhilfe-Einrichtung, die verstärkt Aktivitäten auf einem benachbarten Jugendhof und im Garten im Sinne der Handlungspädagogik erweitern möchte. Eine Lehrerin, die plant, eine inklusive Bauernhofschule zu gründen. Der Aufbau eines interkulturellen und inklusiven Urbanen Gartens in der Hauptstadt. Der Neuaufbau eines Hofes als Lebens- und Arbeitsort für Menschen mit Behinderung, die dem Schulalter entwachsen sind. Eine große Gartenfläche mit Gebäuden, die auf ein soziales Projekt wartet. Und eine Einrichtung für Menschen mit Betreuungsbedarf, die für diese „ein neues Beschäftigungsangebot schaffen“ will und dazu Land und einen Bauernhof erwerben möchte, aber „noch ganz am Anfang“ ist.

Im November 2021 beginnt der dritte Durchgang des Kurses, ein Experimentierfeld für interdisziplinäres Studieren!

Thomas van Elsen, Dr.
 leitet die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Soziale Landwirtschaft (DASoL) und ist an Forschungsprojekten in Deutschland und Europa beteiligt.
www.soziale-landwirtschaft.de





Sembauer Hof © Birgit Freudenstein

Potentiale gehören genutzt!

Fünf Namen. Fünf Gesichter. Fünf Frauen aus vier Ländern, die doch eines gemein haben: Sie alle arbeiten in der Sozialen Landwirtschaft. Warum, erzählen sie uns heute. Eine Anregung zum Jahresausklang, um vielleicht mit etwas Neuem zu beginnen.

Birgit Freudenstein betreibt den Sembauer Hof nahe bei Passau an der Grenze zu Österreich. Warum sie mit der Sozialen Landwirtschaft angefangen hat? „Zunächst war es mir nicht bewusst, dass ich soziale Landwirtschaft betreibe. Durch meinen Beruf als Heilerziehungspflegerin war meine Zielgruppe (Menschen mit Beeinträchtigung) schnell bestimmt. Gezielt geplant habe ich das Heilpädagogische Begleiten mit dem Pferd, das mittlerweile sehr gut gebucht ist. Das war der Türöffner für weitere Angebote und Projekte, die wir inzwischen hier anbieten.“

Bei **Eva Reifler**, die seit 2008 das Ausbildungsinstitut für pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung und Equicoaching ‚visionpure‘ eine Stunde von Marseille entfernt führt, war ihr Pferd die Ursache: „Bei einem Wanderritt hat sich Ara Markash das Hufbein gebrochen und blieb über ein Jahr lang rekonvaleszent. Während dieser Periode habe ich mich ausgiebig über einen alternativen Umgang mit diesen großen Tieren und neue Einsatzmöglichkeiten auseinandergesetzt. Dabei bin ich auf die Bücher von Linda Kohanov, meiner ersten Ausbilderin zum Coach mit Pferden, gestoßen. Ihr Buch „Das Tao des Equus“ war damals gerade in den USA erschienen und durch Zufall ist es mir

in die Hände gelangt. Es war mir sofort klar, dass ich ihre Ausbildung absolvieren musste – aus finanziellen und zeitlichen Gründen hat es jedoch noch einige Jahre gedauert. Alles hat sich dann kontinuierlich weiterentwickelt und schließlich habe ich vollständig auf das Coaching mit Pferden umgesattelt. Markash ist 2017, im Alter von über 32 Jahren, friedlich eingeschlafen.“

Nina Schweinzger hat erst vor kurzem ihrem Arbeitgeber in der Steiermark Lebewohl gesagt und konzentriert sich nun auf ihren Beruf als Landwirtin – soziale Angebote inklusive: „Ich habe mich dafür entschieden, weil ich bemerkt habe, dass ich eigentlich die Ressourcen am Hof habe. Zum ersten Mal begegnet bin ich dem Thema in meiner Berufstätigkeit in der Behindertenarbeit. Danach durfte ich an einem Erasmus Plus Projekt teilnehmen, das sich mit Social Farming in Europa beschäftigt hat. Das Projekt war die Initialzündung an dem Thema dran zu bleiben.“

Im Gegensatz zu Nina Schweinzger ist die Schweizerin **Petra Köchli** schon seit knapp 10 Jahren auf dem Gebiet aktiv: „Ich war nach meiner Lehre als Landwirtin (und dem vorangehenden Studium in Kulturwissenschaften/ Soziologie) für ein viermonatiges Praktikum bei der Stiftung Stärenegg auf deren Außenbetrieb

auf der kleinen kroatischen Insel Iz. Die Stiftung Stärenegg betreut Kinder und Jugendliche in Zusammenhang mit Arbeit und Wohnen in der Landwirtschaft. Mir machte das Praktikum sehr viel Freude und so wollte ich diesen Weg weiterverfolgen. Ab 2013 hatte ich das Glück, in einer größeren sozialen Institution mit landwirtschaftlichem Betrieb und geschützten Arbeitsplätzen für rund 20 Männer mit psychosozialen Problemen eine Stelle anzutreten. Die Arbeit gefiel mir sehr gut, mehr und mehr bewegte sich der landwirtschaftliche Betrieb mit der Belieferung zweier maßgebender Gemüse-Großverteiler aber in eine Richtung, in welcher er meiner Ansicht nach keine geeigneten geschützten Arbeitsplätze mehr für diese Zielgruppe bieten konnte. Der Arbeitsdruck nahm zu und die Strukturen einer Großinstitution stellten sich als sehr starr heraus. Deshalb entschied ich mich, den Betrieb zu verlassen. Seit 2018 arbeite ich nun auf einem kleinen Gemüsebaubetrieb mit Direktvermarktung in Triengen, Kanton Luzern. Dort bin ich selbständig für den Freilandanbau von Gemüse und viel Umgebungspflege (Obstbäume, Biotop, Hänge etc.) zuständig. Als ich den Betrieb zum ersten Mal gesehen hatte, war mir sofort klar, dass es genau diese Art von Betrieb ist – mit viel Handarbeit, wenig

Maschinen, kleinstrukturiert, sehr divers, mit viel Umgebungspflege – die sich für die soziale Arbeit anbietet. Nun, warum habe ich mit der sozialen Landwirtschaft angefangen? Weil ich sowohl gerne in der Landwirtschaft arbeite, als auch den Kontakt zu Menschen sehr schätze. Und wenn ich sehe, dass es diesen Menschen gut tut, wenn wir zusammen arbeiten, dann freut es mich und ich erachte es als etwas Sinnvolles, das ich unbedingt weiterführen will.“

Rebecca Kleinheitz ist beim Netzwerk Alma in Deutschland angestellt. „Etwas wachsen zu lassen gehört für mich zu den schönsten und befriedigendsten Erfahrungen“, erzählt sie. „Und soziale Landwirtschaft bietet ein Feld, bei dem Wachstum und Entwicklung auf mehreren Ebenen zugleich erfolgt und sich gegenseitig befördert - wir arbeiten gemeinsam daran, gute Bedingungen für das Wachstum von Pflanzen und Tieren zu schaffen, um dabei zugleich immer weiter dazu zu lernen und Entwicklungswege für alle beteiligten Menschen zu erschließen. Mir gefällt auch der Blickwinkel, zusammen vor einer Aufgabe zu stehen und mit dem Beitrag jeder und jedes Einzelnen daran zu wirken. Er nimmt nicht den Unterschied zwischen Betreuenden und Betreuten in den Fokus, sondern das gemeinsame Potential. Die Idee, in diesem Bereich zu arbeiten, hat mich schon in der Schulzeit gepackt, der Impuls daraus nicht ausschließlich eigene praktische Arbeit zu machen, sondern die Idee mehr in die Breite zu tragen, indem ich andere Höfe auch berate, kam dann von einem Professor im Studium.“

Warum gerade jetzt?

Egal ob zufällige oder bewusste Entscheidungen – anhand dieser Erzählungen wird ersichtlich, aus wie vielen unterschiedlichen Richtungen man sich zur Sozialen Landwirtschaft hin entwickeln kann. Doch macht es auch jetzt noch Sinn, damit zu beginnen, wo sich die Angebote in den letzten Jahren doch stark vermehrt haben und die allgemeine Situation durch Corona nicht gerade einfacher geworden ist? „Der Markt verändert sich sehr schnell“, meint Eva Reifler, „die Konsument*innen werden aufmerksamer und hinterfragen die Herkunft landwirtschaftlicher Produkte. Das Wohl des Planeten und der Tiere liegt uns plötzlich wieder mehr am Herzen. Ökologische, ökonomische und auch gesundheitliche Gründe führen

dazu, dass wir in Zukunft vermehrt anders konsumieren werden. Durch dieses Umdenken wird die klassische Landwirtschaft zunehmend unter Druck geraten – Diversifikation der Angebote kann eine Lösung sein. Dabei sollte man es schaffen, die Konsument*innen zu Teilnehmenden zu machen, sie an der Entstehung eines Produktes teilhaben zu lassen, um eine Bindung zu kreieren und sich dadurch eine Stammkundschaft zu generieren.“

Auch Petra Köchli gibt ihr da recht: „Einerseits kann man es aus der Perspektive der Landwirtschaft anschauen: Viele kleinstrukturierte Betriebe sind in ihrer Existenz bedroht, weil sie durch die geringe Mechanisierung und die zahlreichen Arbeiten weniger effizient arbeiten können. Durch die Soziale Landwirtschaft kann ein Nebeneinkommen generiert werden und gerade die weniger lukrativen aber vielfältigen Arbeiten sind für die Soziale Arbeit mit Menschen sehr wertvoll. Die beiden Bereiche Landwirtschaft und soziale Arbeit befruchten sich gegenseitig. Der gesellschaftstheoretische Hintergrund zeigt meiner Ansicht nach zudem, dass immer mehr Menschen von der Teilhabe an der Gesellschaft ausgeschlossen werden. Die soziale Integration in unseren Gesellschaften läuft sehr stark über die Integration in den ersten Arbeitsmarkt. Dieser erfordert aber eine derart hohe Leistungsfähigkeit, dass viele Menschen davon ausgeschlossen werden. Dies, obwohl sie sehr wohl Fähigkeiten haben, mit denen sie zu unserer Gesellschaft und auch zur Produktion beitragen könnten. Dazu gehören etwa Menschen mit psychischen Krankheiten, aber auch geflüchtete Menschen, welche auf Grund z.B. sprachlicher Hürden Schwierigkeiten haben, den Einstieg in den ersten Arbeitsmarkt zu schaffen. Ich bin mir sicher, dass es nicht weniger werden. Umso wichtiger ist es gerade jetzt, diesen Menschen die Möglichkeit zur Teilhabe zu bieten.“

Und Birgit Freudenstein fügt hinzu: „In meiner praktischen Tätigkeit habe ich oft erlebt, dass Erde erdet, im wahren Sinn des Wortes. In dieser verrückten Zeit suchen viele Menschen nach Halt, Sicherheit und Perspektive. Die Landwirtschaft hat aufgrund der vielfältigen Facetten die Möglichkeiten das zu bieten.“

Nina Schweinzer hat noch viel vor und ist hoch motiviert: „Für das Thema ist es nie zu spät und wenn man dafür brennt sollte man es umsetzen. Die Potentiale,

die es am Hof gibt, gehören genutzt!“

Das Stichwort Begeisterung ist auch für Rebecca Kleinheitz entscheidend: „Beide Bereiche, Landwirtschaft und Soziale Arbeit, stehen heute vielfach vor neuen Herausforderungen, wenn es gilt, zukunftsfähige Lösungen zu entwickeln. Soziale Landwirtschaft kann an manchen Stellen eine der möglichen Antworten sein. Vor allem aber könnte man es sich überlegen, wenn jemand mit an Bord ist, im Team oder in der Familie zum Beispiel, die oder der für diese Idee Begeisterung mitbringt.“

Freude und Selbstverwirklichung

In der Sozialen Landwirtschaft aktiv zu werden bedeutet also viel persönliches Engagement, Zeit und Energie. Aber kann es auch Freude bereiten und die eigene Entwicklung als Landwirt*in beflügeln? Birgit Freudenstein hat eine eindrückliche Geschichte parat: „Einmal monatlich kommt Martin auf den Hof, um hier 1,5 Stunden zu arbeiten. Martin ist ein erwachsener Mann mit leichter geistiger Behinderung. Er wohnt in einem Wohnheim und arbeitet in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung. Von der Werkstatt nimmt er sich jeweils einen halben Tag Urlaub und von seinem Taschengeld erspart er sich 30 Euro, um das Angebot bei mir wahrzunehmen zu können. Jemand sagte mal zu mir: ‚Du ziehst ja den Behinderten das Geld aus der Tasche!‘ - Ich war betroffen und fühlte mich schuldig. Ich hinterfragte alles und kam zu dem Schluss, dass dem nicht so ist. Der Martin hat das Recht ein Kunde von mir zu sein! Ich, als pädagogische Fachkraft, biete ihm 1,5 Stunden Einzelbetreuung und gehe dabei auf seine Wünsche, Bedürfnisse und Ressourcen ein. Er kauft sich von mir diese Dienstleistung ein. Ich stehe diesem Thema nun selbstbewusst gegenüber und kann nur alle anderen dazu bestärken.“

Auch Eva Reifler muss nicht lange nachdenken: „Mein Mann und ich sind vor ein paar Monaten mit unseren Pferden in ein Anwesen inmitten eines großen provenzalischen Waldes umgezogen, um hier unsere Kurse abzuhalten. Für unsere Student*innen kochen wir aus persönlicher Überzeugung ausschließlich vegane Mahlzeiten – etwa 1.000 pro Jahr. Da klopft es plötzlich an der Türe und zwei junge Jäger stehen freudestrahlend vor uns – in der Hand eine Plastiktüte mit einer vor Blut triefenden, noch warmen

Wildschwein-Haxe. Sie hätten gehört, dass hier auf dem Berg neue, nette Leute eingezogen wären und sie hätten heute Morgen dieses Wildschwein erlegt und uns damit eine Freude machen wollen. Wir lächeln etwas gequält – hin- und hergerissen zwischen zutiefst berührt ob der reizenden Geste und Abneigung aufgrund unserer persönlichen Einstellung. Wir haben uns recht schnell gefasst und die Gabe mit offenem Herzen annehmen können und die beiden jungen Männer gleichzeitig über unseren Ernährungsstil informiert. Alle haben viel gelacht, und die Haxe wurde schlussendlich von unserem jungen Angestellten während seiner Geburtstagsparty mit viel Genuss grilliert.“

Petra Köchli fällt es schwerer, sich für eine Anekdote zu entscheiden:



Integrative Gruppe beim Applanzen © Birgit Freudenstein

„Da gibt es viele. Eine junge syrische Frau war vor drei Jahren im Angebot „SAH Garten und Landwirtschaft“ meine Klientin. Sie machte die Arbeit sehr gut, sprach aber kaum Deutsch. Meinem Geschäftspartner fiel sie auf, weil sie so gut arbeitete. Er beschloss dann, sie im Jahr danach anzustellen. Sie arbeitet nun seit 2 Jahren bei ihm. Mit der Sprache geht es zwar kaum vorwärts, aber sie bringt oftmals mit ihren Ansichten und einfachen Sprüchen sehr viel Lockerheit in die Arbeit und führt uns manchmal vor Augen, dass es doch andere Dinge als die Arbeit im Leben gibt, die sehr wichtig sind. Einmal war ich offensichtlich betrübt, weil die Kürbisse vom Hagel beschädigt worden waren. Da sagte sie zu mir: Petra, das ist nur

Gemüse. Bei uns sterben Menschen.“ Passend für die Weihnachtszeit kann auch Rebecca Kleinheitz mit einer persönlichen Geschichte aufwarten: „Der Kollege, mit dem ich über die Weihnachtstage Stalldienst habe, ist seit vielen Jahren für das Ausmisten zuständig und lebt in einer Wohngruppe direkt am Hof. Nach dem Melken lädt er mich ein, um mir sein Weihnachtsgeschenk, eine Stoffkuh, zu zeigen. Ich bewundere das schöne Tier gebührend, danach darf es zurück auf seinen Platz: Auf ein Bord, prominent über seinem Bett, zu weiteren Stoffkühen. Alle stehen sie mit dem Kopf zur Wand und präsentieren sich der Betrachter*in von hinten - eben aus der Perspektive, wie sie mein Kollege täglich bei der Arbeit erlebt.“

Birgit Freudensteins Sembauer Hof

ist ein alter, niederbayrischer Vierseithof mit 6 ha, Pensionspferdehaltung mit Weidebetrieb und eigener Heugewinnung. Neben vielen Tierarten gibt es einen großen Baumbestand. Die Angebote umfassen Heilpädagogisches Begleiten mit dem Pferd (HBP) für Kinder mit körperlichen, geistigen und seelischen Beeinträchtigungen sowie verschiedene Projekte:

- Projekt „Mit der Natur im Jahreskreis“: 5. Klasse Sonderpädagogisches Förderzentrum (Kinder mit vorwiegend sozial/emotionalen Einschränkungen kommen einmal wöchentlich auf den Hof).
- Rentnergruppe (erwachsene Menschen mit Behinderung) verweilen alle zwei Wochen auf dem Hof.

- Erwachsene Menschen mit Behinderung Einzelbetreuung mit Verweilen/Arbeiten am Hof.
- Naturbegegnungstage für Schulklassen in der Ausbildung zur Heilerziehungspflege/hilfe (Erwachsenenbildung).

Weitere Informationen unter www.sembauerhof.de



Eva Reifler

Der Hof, sowie die Pferdeherde befinden sich nördlich von Marseille inmitten eines 50 ha großen Steineichenwaldes. „Ab 2012 haben wir uns auf die Ausbildung von Equicoaches spezialisiert seit 2021 sind unsere Kurse staatlich anerkannt. Über 100 Ausgebildete bieten heute im gesamten französischsprachigen Raum ihre eigenen Dienstleistungen in Form von thematischen Workshops, Einzel-Interaktionen, Retreats und Seminaren für Unternehmen an.

Sie verbreiten die Philosophie von einem freundlicheren, authentischeren Umgang mit uns, anderen, den Pferden und der Umwelt insgesamt. Die Community wächst solide, auch dank staatlicher Ausbildungshilfe, und bietet Pferdedewirt*innen neue Einkommensquellen.“

Weitere Informationen:

www.visionpure.fr (französisch),
per Telefon: +33 (0) 6 99 19 02 95,
per E-Mail: info@visionpure.fr
(auch auf Deutsch)



© Eva Reifler

Nina Schweinzer

hat Inclusive Education und Erwachsenenbildung an der KF Graz studiert. „Neben dem Studium habe ich in einer Behindertenwerkstatt und im mobilen Bereich gearbeitet. Nahezu in der gesamten Studienzzeit und Berufstätigkeit habe ich meinen Betrieb mitgeführt. Als berufliche Fortbildung begann ich an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien den Masterlehrgang Green Care zu studieren. Vor einem Jahr besuchte ich den Zertifikatslehrgang Schule am Bauernhof. In Bezug auf die Soziale Landwirtschaft gibt es bei mir am Hof Workshops und Kindergruppen – allgemein biete ich dies für alle Altersgruppen an. Der Betrieb liegt in

der Südsteiermark, umfasst eine tierchutzgeprüfte Freilandhaltung mit 6700 Legehennen und eine Direktvermarktung von eigenen Nudeln und Kürbiskernöl.“
www.schweinzgernudeln.at



© Nina Schweinzer

Petra Köchli

„Auf dem Betrieb, bei dem ich seit 2018 arbeite, betreue ich in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Arbeiterhilfswerk (SAH) im Rahmen des Angebots „SAH Garten und Landwirtschaft“ an zwei Tagen in der Woche zwischen drei bis maximal fünf Personen, die von der wirtschaftlichen Sozialhilfe leben.“

Weitere Informationen:
<https://www.sah-zentralschweiz.ch/angebote/qualifizierungs-und-trainingsplaetze/sah-garten-und-landwirtschaft.html>



© Petra Köchli

Rebecca Kleinheitz

arbeitet beim Verein zur Förderung der Beschäftigung von Menschen mit Behinderung in der Landwirtschaft. „Wir bieten bundesweit Beratung für Menschen mit Behinderung, Höfe und soziale Einrichtungen und initiieren und

begleiten Projekte im Themenfeld wie z. B. Qualifizierungsbausteine.“ Sitz in Verden an der Aller.
Weitere Informationen:
www.netzwerk-alma.de.



Rebecca Kleinheitz mit Klient © alma

Markash 2 Tage vor seinem Tod - anlässlich eines Konzertes der Mönche aus Tibet © Eva Reifler



Für Sie gelesen

Naturerleben für Kleinkinder

von Eva Fuchs

Verlag: Ernst Reinhardt, München

Erscheinungsjahr: 2021

Seiten: 126

ISBN: 978-3-497-03029-3

In diesem sehr praxisbezogenen Buch von der Kindheitspädagogin Eva Fuchs ist der Untertitel Programm: „Psychomotorische Spielideen für Wald und Wiese.“ Frau Fuchs arbeitet am von ihr mitgegründeten naturpädagogischen Bildungszentrum Naturkind e. V. in Rahden und bietet Fortbildungen im Bereich „Psychomotorik draußen“ für Erzieher*innen an. Zudem ist im Juli dieses Buch erschienen, in welchem sie zu Beginn natürlich kurz auf ein paar wissenschaftstheoretische Aspekte zu

Naturerleben, der Wichtigkeit kindlicher Bewegung und Sinneserfahrungen in der Natur eingeht, sowie generelle Anmerkung zur Planung und Umsetzung von Bewegungsspielen mit Kindern in der Natur notiert. Nicht, dass diese Informationen nicht wichtig wären, aber ich gehe jetzt einfach einmal davon aus, dass wir alle wissen, wie wichtig Bewegung (nicht nur) für Kinder in der freien Natur ist. Insofern empfinde ich es auch als erfrischend, dass die Einleitung eher kurz gehalten ist. Umso ausführlicher beschäftigt sich Frau Fuchs dann mit ganz konkreten Ideen, Tipps und Anleitungen für Spiele – unterteilt in die Settings Wald, Wiese, Sand und Wasser. Abschließend gibt es noch ein paar Anregungen für Entspannungsspiele. Bei jeder Spielidee wird beschrieben, an welchem Spielort sie am ehesten umzusetzen ist,

für welche Gruppengröße sie gedacht ist, welche Förderbereiche sie anspricht und welches Material benötigt wird. Alles in allem ein wirklich praktischer und leicht umzusetzender Ratgeber, den ich all Jenen empfehlen kann, die (immer wieder) auf der Suche sind nach Ideen, was man noch alles mit Kindern draußen machen könnte.



Wer knabbert da an meinem Gemüse?

von Fiona Kiss und Andreas Steinert

Verlag: Löwenzahn Verlag

Erscheinungsjahr: 2021

Seiten: 192

ISBN: 978-3-7066-2683-5

Fiona Kiss ist Meisterin des Gärtnerns und arbeitet seit über 25 Jahren auf dem Gebiet des ökologischen Pflanzenschutzes. Auch Andreas Steinert ist ein echter Profi und berät Städte und Gemeinden bei der Umstellung auf ökologische Pflege. Gemeinsam haben die beiden nun dieses Buch herausgebracht, mit dem

wohlklingenden Untertitel „Von Plagegeistern und kleine Helfern. Pflanzen schützen, Gleichgewicht fördern, Vielfalt begrüßen.“ In über 40 ausführlichen Artenportraits erläutert das Team nicht nur, wie man unerwünschte Störenfriede im Garten mithilfe 100% biologischer und umweltschonender Pflanzenschutzmittel los wird, sondern bringt sie der Leserschaft auch persönlich näher. Denn Schnecken, Blattläuse und Co sind nicht nur (manchmal) lästig, sondern eigentlich auch sehr interessante und wunderbare Geschöpfe, die man sogar ein bisschen bewundern darf, auch wenn man sie nicht mag. Wussten Sie zum Beispiel, dass einige Wanzenarten ein ausgeprägtes Brutverhalten haben? Besonders aufwändig

ist das Verhalten von Erdwanzen: Die Erwachsenen rühren ihre Jungtiere immer wieder um, um dabei vor allem symbiotische Bakterien zu übertragen. Die Bakterien sorgen für eine gute Verdauung und verhindern, dass die Babywanzen Blähungen bekommen.



Fräulein Grüns Immunkraft Natur aus der Natur

von Karina Nouman

Verlag: Servus Verlag

Erscheinungsjahr: 2021

Seiten: 140

ISBN: 978-3-7104-0291-3

In vorangegangenen Ausgaben haben wir bereits die Rezensionen zu den Büchern „Fräulein Grüns Geschenke aus der Natur“ und „Fräulein Grüns wilde Getränke aus der Natur“ gebracht. Nun stellt Karina Nouman (ehemals Reichel)

etliche Kräuter und Lebensmittel vor, die bei entsprechender Anwendung die Arbeit des Immunsystems unterstützen können. Hinsichtlich der Einteilung des Buches unterscheidet sie zunächst nach inneren und äußeren Anwendungen, und dann nach bestimmten Inhaltsstoffen von Pflanzen, wie z.B. Scharfstoffe, ätherische Öle, Schleimstoffe, Saponine (schaumerzeugend), Flavonoide (Farbstoffe) oder Bitterstoffe. Grundsätzlich hat sich für mich bei der Lektüre nicht so viel Neues geboten, aber wenn Sie zum Beispiel ein optisch sehr ansprechendes Geschenk suchen oder leckere wie einfach

nachzumachende Anregungen und Rezepte zum Selbermachen, dann sind Sie hier genau richtig.



Himmlisch gesunde Weihnachtsbäckerei

von Lynn Hoefler
 Verlag: Jan Thorbecke Verlag
 Erscheinungsjahr: 2021
 Seiten: 136
 ISBN: 978-3-7995-1528-3

Sollten Sie mit Ihren Weihnachtsbäckereien noch nicht fertig sein, kann sich dieser Schnellkauf noch lohnen: Auf 136 Seiten, die mit sehr „geschmackvollen“ farbigen Fotos untermalt werden, listet die Food-Bloggerin, ganzheitliche

Ernährungsberaterin und Food-Stylistin Lynn Hoefler zahlreiche weihnachtliche Rezepte für gesunde Leckereien. Alle sind rein pflanzlich, kommen ohne raffinierten Zucker und ohne Weizen aus und sind optional auch glutenfrei zu backen. Das Schöne dabei ist, dass Frau Hoefler dabei nicht auf „exotische“ Ideen verfällt, die keiner kennt, sondern dass sie Klassiker wie Lebkuchen, Stollen, Zimtsterne oder Spitzbuben neu interpretiert hat. Ehrlicherweise muss man natürlich dazu sagen, dass es sich hierbei noch immer um hochenergetische Süßspeisen handelt, aber wenn ich die Wahl habe, konsumiere ich meine Kalorien lieber aus natürlichen

Lebensmitteln und nicht aus industrialisierten. Und das ein oder andere Kekes kann doch nicht schaden, oder?



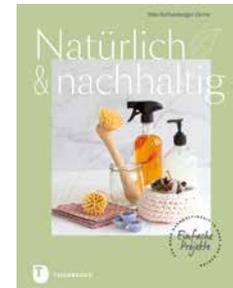
Natürlich & nachhaltig

von Silke Rothenburger-Zerrer
 Verlag: Jan Thorbecke Verlag
 Erscheinungsjahr: 2021
 Seiten: 128
 ISBN: 978-3-7995-1531-3

Nachdem wir jetzt schon unser Inneres mit Rezepten aus der Natur versorgt haben, kommt hier noch eine Neuerscheinung, die sich auf „das Äußere“ konzentriert. Heutzutage ist es wichtiger denn je, auch hinsichtlich unserer Kosmetikprodukte und Putzmittel nachhaltig zu leben

und Plastikmüll zu vermeiden. Silke Rothenburger-Zerrer hat in diesem Werk viele „Do-it-Yourself“ Ideen gesammelt, wie man Kosmetika, Putzmitteln, bis hin zu kleinen Gartenelementen selber gestalten kann – für sich selber, oder vielleicht als spätes Weihnachtsgeschenk. Dabei handelt es sich zumeist um kleine Projekte, die sich leicht umsetzen lassen und nicht viel Zeit oder Zutaten benötigen. Beispiele gefällig? Wie wäre es etwa mit einem Kaffeepeling für geplagte Gärtner*innenhände, eine feste Handcreme, einen natürlichen Glasreiniger, Sterne aus alten Buchseiten, Nikolausstiefel aus einer alten Jeans, Topfuntersetzer

aus Paketschnur oder Flüssigdünger aus Bananenschalen?



Geschickt geflickt

von Erin Lewis-Fitzgerald
 Verlag: Stiebner Verlag, München
 Erscheinungsjahr: 2021
 Seiten: 220
 ISBN: 978-3-8307-2104-8

Die vorangegangenen Bücher haben uns dabei geholfen, dem Körper etwas Gutes zu tun, nun ist der Kleiderschrank dran. Im Original ist dieses Erstlingswerk der Australierin Erin Lewis-Fitzgerald schon vor einem Jahr erschienen, jetzt findet man es auch in deutschsprachiger Übersetzung.

Das Thema ist nicht neu, die Herangehensweise schon: Die Autorin stellt in

ihrem Buch unterschiedliche Techniken vor, wie kleinere oder größere Schäden in Kleidungsstücken oder Gebrauchsgegenständen wie Geschirrtücher oder dergleichen ausgebessert werden können, damit man sie weiter tragen kann. Dabei geht sie nicht den Weg des „Unsichtbar Machens“ von Löchern, Rissen oder anderen kaputten Stellen, sondern sie zeigt, wie man besagte durch Applikationen, Stickerien, kreative Flicker, Nadelfilz-Stücke, oder mithilfe von Knöpfen, Stoffresten, oder auch Stofffarbe kaschieren kann. Anstelle eines löchrigen Pullovers hat man plötzlich ein neues Kleidungsstück mit lustigen Knöpfen oder aufgefilzten Motiven. Ich muss gestehen, dass ich mir als durchschnittlich versierte, ausgerüstete und kreative Sockenstopferin – obwohl

im Besitz einer Nähmaschine und Filztensilien – nicht auf Anhub zutraue, alles perfekt nachmachen zu können, aber es finden sich viele lustige und auch schlaue Anregungen, auf die ich ohne diesen Ratgeber nicht gekommen wäre.



Welt der Wissenschaft

Wir selektieren die hier gelisteten Artikel nach bestem Wissen und Gewissen und wählen nur solche aus, die auch in ihrer vollständigen Version zum Download zur Verfügung stehen. Falls es doch nicht klappt oder der Link zu lang ist: In der Publikationsliste der Website www.greencare.at/publikationen sind sie ebenfalls zu finden.

Gärtnern

Butura, G.C. (2021). Increasing the Quality of Life in the Elderly Through Horticultural Therapy. *Revista Universitară de Sociologie*, Year XVII, Issue 2. <http://www.sociologie-craiova.ro/revista/wp-content/uploads/2021/08/00-FULL-VERSION.pdf#page=372>

Lorentzatou, D.A., Berilgen, S., Caglar, A., Doneva, S. (2021). A Turkish-Speaking Community Program in A Primary Care Psychotherapy Setting: How to Support and Engage A Complex Patient Population. *International Journal of Group Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1080/00207284.2021.1956321>

Mottershead, R., Ghisoni, M. (2021). Horticultural therapy, nutrition and post-traumatic stress disorder in post-military veterans: developing non-pharmaceutical interventions to complement existing therapeutic approaches [version 1; peer review: 3 approved]. *F1000Research* 10, S. 885. <https://doi.org/10.12688/f1000research.70643.1>

Soziale Landwirtschaft

Basset, F., Giarè, F. (2021). The sustainability of social farming: a study through the Social Return on Investment methodology (SROI). *Italian Review of Agricultural Economics* 76(2), S. 45-55. DOI: 10.36253/rea-13096

Tiere

Howie, A.R. (2021). Assessing Handlers for Competence in Animal-Assisted Interventions. *Purdue University Press*. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1htdp9>

Narvekar, H.N. (2021). A Reflection on the Current Status of Animal-Assisted Therapy in India. *Human Arenas*. <https://doi.org/10.1007/s42087-021-00250-x>

Ng Z., Griffin T.C., Braun L. (2021). The New Status Quo: Enhancing Access to Human–Animal Interactions to Alleviate Social Isolation & Loneliness in the Time of COVID-19. *Animals* 11(10), S. 2769. <https://doi.org/10.3390/ani11102769>

Ovaska U., Bläuer A., Kroløkke C., Kjetså M., Kantanen J., Honkatukia M. (2021). The Conservation of Native Domestic Animal Breeds in Nordic Countries: From Genetic Resources to Cultural Heritage and Good Governance. *Animals* 11(9), S. 2730. <https://doi.org/10.3390/ani11092730>

Wald und Flur

Choi, Y., Kim, G., Park, S., Lee, S., Kim, S., Kim, E. (2021). Statistical Evidence for Managing Forest Density in Consideration of Natural Volatile Organic Compounds. *Atmosphere*. 12(9), S. 1113. <https://doi.org/10.3390/atmos12091113>

Horn, A. (2021). The role of Nature in nature-based therapy: a qualitative study of therapists' perspectives. Thesis for the Master of Counseling at the University of Canterbury, New Zealand. <https://hdl.handle.net/10092/102488>

Immich, G., Schuh, A. (2021). A Conceptual Framework of Forest Therapy as an Innovative Health Approach Combined with Local Health Resort Medicine in Alpine Regions to Increase Mental Health and Well-Being. *Physical Medicine and Rehabilitation – International* 8 (2), S. 1179. <https://www.researchgate.net/publication/354545291>

Li, J., Wang, G., Wang, Z., Wang, W., Chen, H., He, M. (2021). Comparative study of the physiological and psychological effects of forest and urban auditory stimulus on humans. *International Journal of Geoheritage and Parks*. <https://doi.org/10.1016/j.ijgeop.2021.09.001>

Rajoo, K.S., Karam, D.S., Abdu, A., Rosli, Z., Gerasu, G.J. (2021). Addressing psychosocial issues caused by the COVID-19 lockdown: Can urban greeneries help? *Urban Forestry & Urban Greening* 65, S. 127340. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.127340>



Sie haben eine Ausgabe verpasst?

Einzelhefte und Abonnements können ganz einfach auf unserer Green Care Website unter <https://www.greencare.at> bestellt werden. Dort finden Sie auch ausführlichere Informationen und Leseproben über die Ausgaben der letzten Jahre. Noch schneller geht's, wenn Sie diesen QR-Code scannen!



Ausgabe 3/21

Aus Klein mach Groß; Gelebte Inklusion; Lehren aus dem Lock Down; GC und Kunst - Teil 2



Ausgabe 2/21

GC und Kunst; Artübergreifende Kommunikation; GC aktiviert die Sinne; Kooperationen - gemeinsam sind wir stark!



Ausgabe 1/21

Waldtherapie; Soziale Landwirtschaft neu denken; Die tollen Sinne der Tiere; Gartentherapie aktuell



Ausgabe 4/20

Green Care im Alltag; Gartentherapie erfolgreich umsetzen; Soziale LWS in der Krise; Green Care darf provozieren!

Und diese Themen erwarten Sie in der März-Ausgabe 2022*

„Hallo Frühling“
 „Im Alter der Natur verbunden“
 „Green Care als Schutz vor Kriminalität“
 „Von der Uni auf die Schulbank“

*Änderungen der Titel und geplanten Inhalte vorbehalten

IMPRESSUM

Herausgeber

Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik,
 Dr. Thomas Haase
 Angermayergasse 1, 1130 Wien, Österreich
www.haup.ac.at

In Zusammenarbeit mit der Internationalen
 Gesellschaft für GartenTherapie und dem
 Verein GartenTherapieWerkstatt

Medieninhaber und Verlag

Zentrum für Weiterbildung und Drittmittel-
 projekte der Hochschule für Agrar- und
 Umweltpädagogik, Wien

Chefredaktion

Dr.^{re} Dorit van Meel (geb. Haubenhofer)
dorit.vanmeel@haup.ac.at

Redaktionsteam

Dr.ⁱⁿ Roswitha Wolf, Armanda Bonomo,
 Andreas Niepel

Anzeigen und Abonnements

Verwaltung: Stefanie Wagner, BEd
stefanie.wagner@haup.ac.at
<http://www.greencare.at/fachzeitschrift>

Abonnementpreise 2021

Jahresabonnement: EUR 40,-
 Zzgl. Versandkosten:
 Europa: EUR 6,-, außerhalb Europas: EUR 9,-

Satz und Grafik

Petra Bahr, petra.bahr@gmx.at

Druck

Druckerei Janetschek GmbH,
www.janetschek.at

Erscheinungsweise

4 Ausgaben jährlich
 ISSN-L 2296-4924 |
 ISSN (Print) 2296-4924 |
 ISSN (Online) 2296-4932

Druckauflage

700

Coverbild/Bild Rückseite

Willfried Wende auf Pixabay

Nachdrucke, auch auszugsweise, sind nur
 mit schriftlicher Genehmigung des Heraus-
 gers gestattet.

© 2021, Hochschule für Agrar- und Umwelt-
 pädagogik, Wien

GREEN CARE ist Mitgliederzeitschrift des
 Vereins GartenTherapieWerkstatt

www.greencare.at

Offenlegung nach § 25 Mediengesetz: Peri-
 odisch erscheinendes internationales Infor-
 mationsblatt. Die Inhalte der Beiträge geben
 die Meinung der AutorInnen wider und müs-
 sen nicht mit der Meinung der Redaktion über-
 einstimmen. Für unaufgeforderte Manuskripte
 und Abbildungen übernimmt die Redaktion
 keine Verantwortung. Die Redaktion behält
 sich das Recht vor, Beiträge zu überarbeiten.



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des österreichischen
 Umweltzeichens Druckerei Janetschek GmbH | UW-Nr.637



Greencare – pflanzengestützt



Renata Schneider-Ulmann / Martina Föhn (Hrsg.)

Lehrbuch Gartentherapie

2., vollst. überarb. u. erg. Aufl. 2020.
432 S., 194 Abb.,
66 Tab., Gb
€ 97,95 / CHF 125.00
ISBN 978-3-456-85742-8

Das Lehrbuch Gartentherapie bietet auch in der zweiten erfolgreichen Auflage das grundlegende, praxiserprobte und forschungsgestützte Standardwerk über die Grundlagen, Praxis und Forschung in der Gartentherapie für Pflege-, Grün- und Therapieberufe.



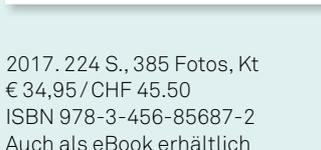
Veronika Waldböth et al.

Pflanzen-gestützte Pflege

Praxishandbuch für pflanzengestützte Pflegeinterventionen im Heimbereich

2017. 120 S., Kt
€ 24,95 / CHF 32.50
ISBN 978-3-456-85762-6
Auch als eBook erhältlich

Pflanzen spielen im Leben vieler Menschen eine bedeutende Rolle. Sie werden verbunden mit Erinnerungen, Freude und sinnvoller Beschäftigung. Der Einsatz von Pflanzen im Alltag im Pflegeheim kann genutzt werden, um mit den Bewohnern und Bewohnerinnen ins Gespräch zu kommen, eine verbesserte pflegerische Beziehung aufzubauen und um die individuellen Pflegeziele der Person zu verfolgen.



Berndt Vogel

Grün für die Seele

Menschen aufblühen lassen

2017. 224 S., 385 Fotos, Kt
€ 34,95 / CHF 45.50
ISBN 978-3-456-85687-2
Auch als eBook erhältlich

Wie sich grüne Innen- und Außenräume nutzen lassen, um die psychische Gesundheit von Menschen zu stabilisieren, Erholung und Recovery zu ermöglichen, Menschen zu aktivieren, Inklusion erlebbar zu machen und Kreativität und Fantasie zu entfalten, zeigt dieser opulent illustrierte und anschaulich gestaltete Bild- und Textband.



Andreas Niepel / Gabriele Vef-Georg

Praxishandbuch Gartentherapie

Gartentherapie für Ergo- und Gartentherapeuten, Pflegenden und Gärtner

2., vollst. überarb. u. erg. Aufl. 2020.
360 S., 133 Abb.,
26 Tab., Gb
€ 69,95 / CHF 89.00
ISBN 978-3-456-85927-9
Auch als eBook erhältlich

Die bekannten Gartentherapeuten bieten ein Praxishandbuch mit starkem handwerklichen, pflanzenkundigen und handlungsorientierten Fokus. Sie legen ein Praxisbuch mit rund 64 detailliert beschriebenen Therapieprogrammen vor. Es wird durch Arbeitsblätter und ausführliche Materialien ergänzt.

