

GÄRTNERN FÜR DIE SEELE Darum macht Unkrautjäten glücklich – und hilft gegen Depression



Schon 30 Minuten Gartenarbeit am Tag machen glücklicher und gesünder.

Gartenarbeit ist lästig? Von wegen! Sie macht gelassen – und hilft sogar gegen Depression.

Wieso Unkrautjäten glücklich macht
Diesen Artikel jetzt anhören

Alle Beiträge der Playlist 00:00/07:48

shz.de von Sina Wilke
08. April 2021, 14:10 Uhr

Exklusiv für shz+ Nutzer

HAVETOFT / HAMBURG | Ruhe. Das ist es, was Gabi Kaapke in ihrem Garten findet. Die 58-Jährige aus Havetoft im Kreis Schleswig-Flensburg ist seit 40 Jahren in der sozialen Arbeit tätig, „da kreist der Kopf auch mal und man nimmt Probleme mit nach Hause“. Wenn sie dann aber in ihrem Garten pflanzt, Unkraut jätet oder einfach nur mit einem Kaffee an Margeriten, Nelken und Salbei vorbeischlendert, „gibt mir das Gelassenheit, entspannt mich und bringt mich unwahrscheinlich zur Ruhe“.



Ihre Margeriten liebt Gabi Kaapke besonders.

Was Gabi Kaapke spürt, untermauern Forscher mit Studien. Demnach sind sind Gärten und die Arbeit darin geradezu ein Quell seelischer und körperlicher Gesundheit. Sie reduzieren Stress, verbessern die Stimmung, das Selbstwertgefühl sowie die kognitiven und motorischen Fähigkeiten.

GÄRTNERN MACHT GLÜCKLICH

Eine Untersuchung aus Großbritannien belegte etwa, dass sich Selbstwert und Stimmung nach einer gärtnerischen Einheit signifikant verbessern. Andere Studien zeigen, dass eine halbe Stunde Arbeit im Garten einen erhöhten Stresshormonspiegel um 22 Prozent drückt und 20 Minuten Gartenarbeit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Dabei wurde auch klar, dass schon 30 Minuten tägliches Tun zufriedener und gesünder machen – wer länger wurschelt, steigert die positiven Effekte hingegen nicht unbedingt. Aber er kann in einen Flow kommen, denn auch solch einen Schaffensrausch können Buddeln, Pflanzen und Beschneiden auslösen.



shz.de

Dass Gartenarbeit glücklich macht, überrascht nicht unbedingt, denn sie vereint zwei wesentliche Faktoren: Natur und Bewegung. So ist bekannt, dass Menschen, die in der Nähe von Grünanlagen wohnen, weniger Stresshormone im Blut haben und länger leben – 15 Krankheiten machten Forscher aus, an denen jene, die höchstens einen Kilometer von Parks entfernt wohnen, seltener leiden. Darunter Depressionen, Herzbeschwerden, Diabetes, Asthma, Migräne. Die Effekte zeigen sich auch, wenn man herausrechnet, dass sie häufiger joggen oder spazieren gehen.

Wer ins Grüne schaut, erholt sich schneller

Dazu passen weitere Befunde: Bewohner von Städten, in denen es viele Bäume gibt, haben deutlich seltener Herz- und Stoffwechselerkrankungen als solche von Betonwüsten.



Mitten in New York City erstreckt sich der riesige Central Park.

Wer aus seinem Krankenzimmer auf Bäume schaut, erholt sich schneller, und wer vor dem Fenster seines Jugendzimmers Grün erblickt, bringt bessere schulische Leistungen – auch, wenn er aus einem Problemviertel kommt.

Der von einer kanadischen Psychologieprofessorin so benannte „Glückseffekt des Draußenseins“ bewog finnische Mediziner kürzlich gar dazu, der Bevölkerung für ihre Gesundheit fünf Stunden Natur pro Monat zu empfehlen, während man in Südkorea durch sogenannte Heilwälder flanieren oder einen Studiengang „Waldeheilung“ belegen kann.

Der Garten als Fitnessstudio

Der zweite große Vorteil der Gartenarbeit ist die Bewegung an der frischen Luft, die zudem noch Sinn stiftet: Das Beet ist hinterher schöner, die frisch gepflanzte Staude beginnt schon zu blühen, die beschnittene Buchenhecke gibt Kontur. Und auch manuelle Arbeit ist für viele Menschen eine Möglichkeit, zu entspannen und Stress abzubauen.

Das kann Gabi Kaapke nur bestätigen: „Der Garten ist mein Fitnessstudio! Ich wühle ganz viel und schaffe gern etwas mit den Händen. Da komme ich aus der Spirale raus und mental zur Ruhe, das ist für mich fast meditativ.“ Zufrieden machen sie auch die jrralen Ergebnisse – da kommen ja schnell zwei Eimer Unkraut zusammen“. Kein Wunder, denn der Garten von Kaapke ist 1800 Quadratmeter groß – darin gibt es neben Obstbäumen, Birken oder Amselbrotbäumen auch viele Beete und Sträucher. Kräuter wachsen dort zwischen Giersch und Löwenzahn, Holzbänke und Baumstämme dienen als Sitzgelegenheit, und an ihrem Teich beobachtet Gabi Kaapke Molche, Libellen oder Amseln beim Bad.



Gabi Kaapke

„Sortierte Unordnung“ nennt sie das, und die passt zu dem, was Forscher über den Erholungsfaktor eines Gartens herausgefunden haben: Dieser wird nämlich umso höher eingeschätzt, je mehr natürliche Elemente es darin gibt. Es sind also vor allem die Bäume und Büsche, Stauden und Teiche, die abschalten lassen – und nicht Sitzgruppe, Schotter und Terrasse.

Green Care nutzt die Kraft der Natur

Dass die Natur nachweislich auf so vielfältige Weise gut tut, gibt einer Entwicklung Aufschub, die als „Green Care“ die positive Wirkung von Natur und Tieren für Menschen nutzt: Das können Spaziergänge mit Lamas sein, heilpädagogisches Reiten, Bauernhoftage für Kinder, Reha-Programme an der frischen Luft, Kunstprojekte mit Naturmaterialien. Oder: Gartentherapie.

Roland Strauß aus Hamburg ist Gartentherapeut und arbeitet vor allem mit Sehbehinderten und Demenzerkrankten.

Pflanzen sind wie ein Türöffner in die Welt der Demnten.

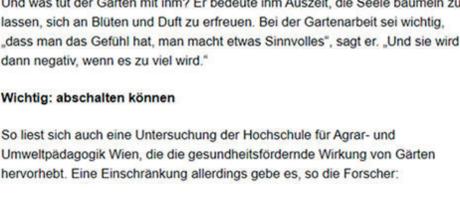
Gartentherapeut Roland Strauß

Wenn er mit den allen Leuten Minzeblätter pflückt, um daraus Tee zu brühen, oder im Herbst aus Früchten und bunten Blättern etwas bastelt, dockt er direkt an deren Erinnerungen an.



Herbspotpourri in der Gartentherapie-Stunde

„Manche sind sehr in ihrer Welt versunken, aber manchmal kann man sie mit einem Duft oder einer Pflanze abholen.“ Dann heiße es: „Ach, das kenne ich!“ oder „Das hatten meine Eltern auch im Garten!“, und die Senioren erinnerten sich an Dinge, die sie einst im Garten erlebt oder an Pflanzen, die sie als Kind ausgesät hatten. „Auch bei Menschen, die sich nicht äußern, merkt man, dass der Garten ihnen gut tut“, berichtet Strauß.



Privat

Und was tut der Garten mit ihm? Er bedeute ihm Auszeit, die Seele baumeln zu lassen, sich an Blüten und Duft zu erfreuen. Bei der Gartenarbeit sei wichtig, „dass man das Gefühl hat, man macht etwas Sinnvolles“, sagt er. „Und sie wird dann negativ, wenn es zu viel wird.“

Wichtig: abschalten können

So liest sich auch eine Untersuchung der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik Wien, die die gesundheitsfördernde Wirkung von Gärten hervorhebt. Eine Einschränkung allerdings gebe es, so die Forscher:

Der Grad der Erholung hängt wesentlich davon ab, wie sehr die Person fähig ist „abzuschalten“. Nur wer die Belastungen seines Alltags im Garten loslassen kann, nutzt dessen Erholungspotenzial bestmöglich.

Bedeutsam ist also die persönliche Beziehung zum eigenen Grün. „Wer im Garten Freude erlebt, zufrieden mit ihm ist und ihn schätzt, erlebt Resonanz, kann sich gut entspannen und erholen“, heißt es.

So wie Gabi Kaapke. Zum Ende des Winters, sobald die Natur sich regt, „juckt es mir in den Fingern und ich freue mich darauf, zu gucken: Was wächst jetzt? Was hat überlebt? Welche Pflanze passt hierher?“ Ihre Lieblingszeit ist Ende Mai, Anfang Juni – wenn der Garten prasselt mit Blüten und Düften, wenn sie ihren Rhabarber ernten kann, die Margeriten blühen, Frauenmantel, Pfefferminze und Quitten. Dann verbringt sie viel Zeit im Garten – um zu wühlen, aber auch, um zu lesen, zu essen oder einfach nur die Spatzen oder das Eichhörnchen zu beobachten. Im Sommer, sagt sie, sei sie manchmal so lange draußen, bis sie nichts mehr sehen könne. Die Blüten sind dann vom Dunkel geschluckt. Die Ruhe im Innern bleibt.

Tipps für glückliches Gärtnern

- In Maßen ackern!** „Man sollte sich auf keinen Fall überfordern, sondern seine Kraft und Zeit einteilen und sich an den schönen Sachen erfreuen“, rät Gartentherapeut Roland Strauß.
- Nicht zu viel auf einmal kaufen!** „Manchmal ist es besser, in Gärtnereien zu schauen, was schon vorgeliefert ist, statt Dutzende Saattüten zu kaufen, mit denen man viel Arbeit hat.“ Zudem sollte, wer viele Töpfe bepflanzt, daran denken, dass im Sommer alle gegossen werden müssen.
- Fünfe gerade sein lassen!** „Wer im Garten viel zu tun hat, sollte sich fragen: Kann ich es ertragen, eine Ecke wild zu lassen? Wo kann ich Arbeit abgeben? Auch Bodendecker wie Storchschnabel oder Waldsteinia machen wenig Arbeit.“
- An alle Jahreszeiten denken!** Osterglocken im Frühjahr, Sonnenhut im Sommer, Astern im Herbst, Christrose im Winter – ein gut geplanter Garten bietet immer Blüten. Schön ist es auch, wenn man für Vasen geeignete Pflanzen hat, etwa duftenden Flieder oder Forsythien, die den Frühling ins Haus bringen.
- Herausfinden, welche Pflanze einem gut tut!** Welche Blume schau ich gern an? Welchen Duft liebe ich? „Erinnert mich der Geschmack von Johannisbeeren an schöne Sommer? „Man sollte schauen, an welche Pflanze man positive Erlebnisse hat“, sagt Roland Strauß.
- Pflanzen mit allen Sinnen genießen!** „Wohlbefinden liegt nicht nur an Farben, sondern auch an Düften“, betont der Gartentherapeut. Lavendelgeruch könne beruhigen, Zitronenduft das Wohlbefinden steigern. „Wenn ich bei der Arbeit nicht weiterkomme, nehme ich mir den Zweig einer Duftgeranie und zwirbel ihn in den Fingern.“ Oder: Einfach mal einen Handschmeichler wie Wollziest berühren, denn: „Das Durchwuscheln tut gut!“

zur Startseite

Ein einziger Einkauf,

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit

- Top Nachrichten
- DREI WEGE ZUM GLEICHEN ZIEL**
Bauern jammern nur? Von wegen! Diese Landwirte sind glücklich
 - EINBLICK INS ECHE BERUFSLEBEN**
„So viel gemordet wird in Deutschland nicht“: Wie ein Rechtsmediziner wirklich arbeitet
 - NEUE DEUTSCHE CORONA-WEINERLICHKEIT**
Wie die absurde Gefühlswelt der Deutschen das Land zermürt
 - EIN REDAKTEUR BERICHTET**
Nie mehr Stille: Wie ich seit sieben Jahren mit einem Tinnitus lebe
 - GÄRTNERN FÜR DIE SEELE**
Darum macht Unkrautjäten glücklich – und hilft gegen Depression
Mario Hoff gestorben
 - NEUE STUDIE AUS OXFORD**
Asthmaspray gegen Corona: Karl Lauterbach spricht von „Game Changer“
 - KREIS PINNBERG**
Gastronomen: „Öffnen wäre betriebswirtschaftlich und kaufmännisch Wahnsinn“
 - INSEL WIRD MODELREGION**
Sylter beteiligen sich an Christian Thießens Unterschriften-Aktion gegen geplante Corona-Lockerungen