

Pflanzen und Fließen

Die Wirkung der Gartenarbeit auf die menschliche Psyche

Im Garten kann man dem Alltag entrücken. Das Gefühl kennen sicher viele passionierte Gärtner. Zwischen Blumen, Gemüse und dem Komposthaufen kauern, grabend und pflanzend, Hände und Knie schwarz von der Erde oder balancierend in der Krone eines alten Birnbaumes wird für sie mancher Alltagskram zur Nebensache.

Gartenarbeit ist ein weites Feld, aber auch eine Tätigkeit, durch die man den „FLOW“ erleben kann. Das englische Wort bedeutet fließen, rinnen, strömen, bezeichnet aber auch die Empfindung im Einklang mit sich und der Welt zu sein. FLOW passiert dann, wenn ein eindeutiges Ziel vorhanden ist und die Fähigkeit

ten des Handelnden den Anforderungen der Tätigkeit gerecht werden, so der Psychologe M. Csikszentmihalyi. Die beabsichtigte Tätigkeit muss freiwillig und um ihrer selbst willen geschehen. Durch eine hohe Übereinstimmung äußerer Anforderungen und innerer Wünsche und Ziele entsteht Zufriedenheit, aber auch der Wunsch weiterzumachen.

Bei der Arbeit mit Pflanzen, unter freiem Himmel wie auf dem Balkon, ist dies wohl der Fall. Hinzu kommt, dass körperliche und geistige Aktivitäten im ausgeglichenen Verhältnis zueinander stehen. So wird Gartenarbeit zur Wohltat, wirkt gesundheitsfördernd und stärkt die Psyche. Wie



Alles im Fluß - ein Garten ist auch Erholung für die Seele. Fotos (2): as

schon ein betagter Spruch es sagt: „Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten.“

Auch buddhistische Mönche in Japan und mit ihrem auf Kontemplation und Meditation aus-

gerichtete Leben integrierten Gartenarbeit in ihre religiöse Praxis. So zum Beispiel die Prozedur des Harkens der berühmten Kiesgärten. Forschungsberichten zufolge geschieht während der Meditation eine Synchronisation der Hirnströme der rechten und linken Hirnhälfte. Folgen sind körperliche Ruhe und Entspannung, Zunahme von Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Selbstvertrauen, Tatkraft und gute Laune und damit verbunden eine bessere physische Gesundheit. Also: Auch wenn die kommende Herbstsaison viel Arbeit für der Gärtner bereithält – wer Äpfel und Birnen erntet, streichelt dabei auch ein bisschen die Seele.

Antje Seeger