

## GREEN CARE

# Die heilende Kraft der Gartenarbeit

Säen, pflegen, ernten: Gartentherapie nutzt den Kontakt mit Pflanzen. Der Effekt ist wissenschaftlich erwiesen.

Es beginnt mit etwas sehr Einfachem: Erde unter den Fingern, ein Setzling in der Hand, ein Beet, das gepflegt und gegossen werden muss. Und doch steckt genau darin eine wissenschaftliche Idee: Gartentherapie, lange als nette Beschäftigung abgetan, ist ein klar definiertes, evidenzbasiertes Verfahren innerhalb des Konzepts Green Care. „Die Tätigkeit im Garten wirkt auf vielen Ebenen auf uns Menschen“, erklärt Prof. DI Birgit Steininger, Lehrgangsführung Gartentherapie an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik. „Einerseits ist da das Körperliche: Ich bewege mich an der frischen Luft, verbessere meine Motorik und Ausdauer. Und durch den Aufenthalt im Freien bessert sich auch meine Stimmung“. Studien belegen konkrete Effekte: Stresswerte sinken, depressive Symptome können sich verbessern, Konzentration und kognitive Leistungsfähigkeit steigen.

Die sensorischen Erfahrungen – das Berühren von Pflanzen, das Riechen von Blumen, das Hören von Naturgeräuschen – fördern die Achtsamkeit und helfen, den psychischen und physischen Gesundheitszustand zu verbessern oder zu erhalten. „Der Garten ist ein hervorragendes Medium, weil hier auf sehr vielen Ebenen auf die Bedürfnisse der PatientInnen eingegangen werden kann“, so Steininger. „Ich kann einen Samen in einen Topf mit Erde legen, im Sitzen, in einem Raum. Oder ich grabe draußen ein ganzes Feld um. Es gibt eine riesige Bandbreite an gärtnerischen Tätigkeiten im Innen- und Außenraum, die ich genau an das therapeutische Ziel anpassen kann.“

## Säen, gießen, pflegen

Ein zentraler Faktor ist die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Wer sät, gießt und pflegt, erlebt unmittelbar, dass das eigene Handeln Wirkung hat. „Gleichzeitig entsteht aber auch die Erfahrung des Scheiterns“, ergänzt Steininger. „Trotz aller Bemühungen wird es nicht immer so, wie ich es mir vorgestellt habe. Das ist Teil der



Wer sät, gießt und pflegt, erlebt dass das eigene Handeln Wirkung hat.

Natur – und Teil des Lernprozesses.“ Gartentherapie wird heute in Psychiatrie, Rehabilitation, Pädagogik und Pflege eingesetzt – vom Suchtbereich über Altenpflege und Demenz bis zur Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Auch in der Palliativversorgung ist sie eine wirksame Ergänzung zur medizinischen Betreuung, etwa um Schmerzen, Angst und Unruhe zu reduzieren. Gemeinsame Zeit im Garten ermöglicht Nähe ohne ständigen Gesprächsdruck.

## Vorzeigeprojekt in Hietzing

Dass die therapeutische Wirkung von Gärten zunehmend praktisch-wissenschaftlich untersucht wird, zeigt ein Projekt in Wien: Die 2. Psychiatrische Abteilung der Klinik Hietzing erhielt 2025 eine För-

derung für die Studie „Garten als Therapie- und Begegnungsraum“, mit dem Ziel, die Wirkung gartentherapeutischer Aktivitäten auf PatientInnen mit schweren psychischen Erkrankungen im akuten stationären Bereich erstmals zu erfassen. „Gartentherapie ist keine esoterische Sparte, sondern klar im medizinisch-sozialwissenschaftlichen Bereich angesiedelt“, betont Steininger. Zentrales Ausbildungszentrum dafür ist die Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien, Vorreiter auf dem gesamten Green-Care-Gebiet.

Am Ende bleibt ein schönes Bild: Jemand setzt eine Pflanze in die Erde und kehrt immer wieder zu ihr zurück. Sie wächst und verändert sich – währenddessen verändert sich auch der Mensch, der sie begleitet.

„Gartentherapie ist keine esoterische Sparte, sondern klar im medizinisch-sozialwissenschaftlichen Bereich angesiedelt.“

Birgit Steininger