

Fachzeitschrift für naturgestützte Interaktion
Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

Green Care

Jahrgang 12 | Heft 1 | 2025

Grüne Aktivierungsräume | Draussen stark werden |
Waldkraft | Forschung und Wissenschaft

News | Veranstaltungstipps



Online Infoabend Masterlehrgang Green Care, 24. März 2025 um 18 Uhr

Der 7. MSc-Lehrgang „Green Care: Pädagogische, therapeutische und beraterische Interventionen mit Tieren und Pflanzen“ startet im November 2025. Pflanze, Tiere und die Natur werden bei Green Care Angeboten zielgerichtet eingesetzt, um die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Beim Online Infoabend wird der Lehrgang inhaltlich und organisatorisch vorgestellt und offene Fragen werden beantwortet.

Weiter Informationen erhalten Sie [hier](#).

11. April 2025 – Tag der offenen Tür – Hochschule für Agrar – und Umweltpädagogik

Schule – Beratung und Erwachsenenbildung: Berufe mit Zukunft.

Am 11. April 2025 laden wir herzlich zum Tag der offenen Tür an die Hochschule ein.

Mehr Infos zum [Tag der offenen Tür](#) oder auf www.haup.ac.at



Meilenstein bei GREEN CARE Schweiz: www.greencareschweiz.ch ist online



GREEN CARE Schweiz, die Dachorganisation der sozialen und therapeutischen Landwirtschaft, hat einen Meilenstein erreicht. Am 6. Februar 2025 ging die neue Website online. Herzstück der neu gestalteten Website, www.greencareschweiz.ch, ist eine Präsentationsplattform, auf welcher sich Betriebe, welche Angebote im Bereich soziale Landwirtschaft anbieten, vorstellen können.



Bildung am Hof – Lernen mit allen Sinnen (31.1)

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, um Sie herum entsteht ein Bauernhof. Was nehmen Sie zuerst wahr? Ist es der im städtischen Volksmund liebevoll als „Landluft“ bezeichnete Geruch? Ist es der weiche, leicht unebene Boden der unter Ihren Gummistiefeln nachgibt? Ist es die feuchtwarme Schnauze einer Kuh, die Sie mit ihrer Hand berühren? Sind es blökende Schafe, meckernde Ziegen, gackernde Hühner? Oder der Geschmack frisch gemolkener Milch, ganz anders als aus dem Tetrapak? Egal welchen Eindruck Sie am ehesten mit dem Bauernhof assoziieren, es ist mit ziemlicher Sicherheit ein sinnlicher!

Kennen Sie verschiedene Lerntypen? Visuell, auditiv, kinästhetisch oder auch logisch, sozial, forschend... Wir wissen, dass uns das Lernen leichter fällt, wenn wir die Information mit weiteren Komponenten verknüpfen und obwohl die Sachinformation ein wichtiger Aspekt der Naturvermittlung ist, setzen wir in erster Linie auf ein möglichst allumfassendes Erlebnis, mit dem die Information verknüpft und damit langfristig abgespeichert werden kann.

Wer wir sind? Die Naturvermittlerinnen und Naturvermittler der St. Martins Therme & Lodge. Seit 2009 führen wir unsere Gäste durch den Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel und machen die Natur für unsere Gäste so gut es geht begreifbar. Selbstverständlich gelten in einem Nationalpark das Wegegebot sowie andere strenge und sehr sinnvolle Schutzbestimmungen. Damit stößt man allerdings früher oder später an gewisse „Grenzen der Begreifbarkeit“. Schutzflächen zu betreten, Pflanzen zur Ansicht oder für das olfaktorische Erleben zu pflücken oder der Versuch einen Seeadler zu streicheln, all das wird natürlich nicht gern gesehen. (Bitte das mit einem Augenzwinkern zu betrachten!)

So kam es, dass wir seit 2018 auf unserem Gelände eine eigene Landwirtschaft aufgebaut haben, die wir unseren Gästen als Lern- und Erlebnisort zur Verfügung stellen. Hier gibt es zwar keine streichelbaren Seeadler aber wir können das Nächsthbeste, nämlich für die tiergestützte Intervention ausgebildete und zertifizierte Hühner, anbieten. Diese Hühner bieten einen Einblick in das Verhalten der Vogelwelt, wie das ein Mensch nie hinbekommen würde!

Lernen können unsere Gäste von den Hühnern unter Anderem etwas über Kommunikation. In unserem Seminar „Tiere als Lehrmeister“ bringen unsere menschlichen und tierischen Kolleginnen und Kollegen den Gästen bei wie man durch die richtige Kommunikation zum richtigen Zeitpunkt gemeinsam Ziele erreicht.

Businesslodge



Teambuildings



Termin:
07. – 08. Mai 2025
Anfahrt:
Mi, 7.05.2025 um 6:35 Uhr Villach (Zustieg in Klagenfurt und Bad St. Leonhard entsprechend früher)
Rückfahrt:
Do, 8.05.2025 ca. 19:50 Uhr Villach (Klagenfurt und Bad St. Leonhard entsprechend früher)
Anmeldung:
bis spätestens 29. April 2025
beim LFI Kärnten
Tel.: 0463/5850-2500
E-Mail: office@lfi-ktn.at
Kursnummer: 2-0027961

Teilnehmerbetrag:
250,00 € gefördert für Landwirte
750,00 € ungefordert
inkludiert sind:
Busfahrt, Betriebsbesichtigungen und 1 Übernachtung mit Frühstück im Doppelzimmer im Zentrum von Melk
Einzelzimmeraufpreis 26,00 €
exkl. Mittagessen und Abendessen

Referenten:
Bäuerinnen und Bauern mit Interesse an den vielfältigen Angebotsbereichen von Green Care

Organisation und Information:
DI Dr. Monika Nell
Tel.: +43 463/5850-1397
E-Mail: monika.nell@lfi-karnten.at

Green Care Exkursion 2 Tage | 4 Betriebe | 3 Bundesländer

Bäuerliche Familien mit sozialberuflichem Interesse haben von 7. – 8. Mai die Gelegenheit im Rahmen der Green Care Exkursion 4 Best Practice Betriebe in anderen Bundesländern kennenzulernen.

Am ersten Tag gibt es Einblicke in die Betreuung und Pflege beeinträchtigter Menschen am **Sozialtherapeutikum Steiermark** im bäuerlichen Umfeld. Am Nachmittag führt uns die Reise ins nördliche Niederösterreich zum **Sonnenplutzerl** in Maria Roggendorf. Dort wohnen Seniorinnen und Senioren entweder in betreuten Wohngemeinschaften oder kommen ins Tageszentrum, wo sie in Gemeinschaft nach Lust und Laune körperlich und geistig gefordert werden.

Am zweiten Tag lernen wir das Pionierkonzept und den Alltag vom Bauernhofkindergarten **Franzhof** in Oberösterreich kennen. Auf der Rückfahrt tauchen wir in das gesundheitsfördernde Angebot am Auszeitthof **Wieserhof** in St. Peter ob Judenburg ein.

Die Green Care Exkursion gibt uns die einzigartige Möglichkeit die Angebotsvielfalt von der visionären Idee bis zur erfolgreichen Umsetzung auf den Bauernhöfen kennenzulernen.

Für die Landwirtschaftskammer Kärnten, Referat LebensWirtschaft

Referatsleiterin Green Care Koordinatorin Kärnten
Mag. Friederike Parz DI Dr. Monika Nell



Sehr geehrte Leserin! Sehr geehrter Leser!

Der Frühling ist da – mit ihm erwachen nicht nur Pflanzen und Tiere, sondern auch neue Ideen und Impulse für die Verbindung zwischen der Natur und unserer menschlichen Gesundheit.

In dieser Ausgabe werfen wir praxisnahe und wissenschaftsorientierte Blicke auf aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich.

Unser erstes Schwerpunktthema, **„Grüne Aktivierungsräume“**, widmet sich der Natur als unterstützendes Element in der Betreuung von Menschen mit Demenz. Zwei Good-Practice-Beispiele zeigen, wie Green Care-Angebote für Betroffene und Angehörige wertvolle Unterstützung bieten. Ein weiterer Beitrag stellt eine praxisnahe Entscheidungshilfe zur Auswahl geeigneter Gartenscheren für den Einsatz in der Gartentherapie dar.

Unter **„Draußen stark werden“** steht die Natur als Lern- und Therapieumfeld für Kinder im Fokus. Eine Abschlussarbeit aus der Schweiz befasst sich mit naturgestützter Ergotherapie bei ADHS und stellt deren Erkenntnisse vor. Ergänzend dazu gibt eine schweizweite Umfrage unter Lehrkräften und in Schulgärten aktiven Akteur:innen Aufschluss darüber, wie sich dieser Bereich derzeit entwickelt.

„Waldkraft“ stellt die positiven Effekte des Waldes auf unsere Gesundheit in den Mittelpunkt. Den Auftakt einer dreiteiligen Serie bildet ein Beitrag zum Forschungsprojekt **„Wald-Entdecker:innen“**, das tiefgehende Erkenntnisse über diese spannenden Aktivitäten liefert. Ein weiterer Beitrag untersucht, ob Waldbaden effektiver ist, wenn es professionell angeleitet wird, oder ob ein individueller Zugang vergleichbare Effekte erzielen kann.

Das vierte Schwerpunktthema, **„Forschung und Wissenschaft“**, beschäftigt sich mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und innovativen Ansätzen. Ein Beitrag berichtet über den österreichischen Citizen Science Award, der die Bedeutung bürgerwissenschaftlicher Forschung hervorhebt. Zudem beginnt mit dieser Ausgabe eine vierteilige Serie zur Phytoresonanz-Hypothese, einer besonderen Form der pflanzenbasierten Therapie. Die Serie wird in den kommenden drei Ausgaben fortgesetzt und bietet vertiefende Einblicke in dieses faszinierende Thema.

Ob im Garten, im Wald oder im wissenschaftlichen Diskurs – die Natur hält zahlreiche Möglichkeiten bereit, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu fördern. Wir hoffen, dass diese Ausgabe wertvolle Impulse gibt und freuen uns, den Dialog über die vielfältigen Potenziale der Natur gemeinsam weiterzuführen.

In diesem Sinne, machen Sie es gut und take (green) care,



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

Veranstaltungstipps

Lehrgang "Inklusive Tiergestützte Pädagogik – Schwerpunkt Pferd"



Vielleicht bist du auf der Suche nach einer spannenden, vielseitigen Weiterbildung im tiergestützten Bereich? Dann informiere dich über unseren Lehrgang „Inklusive Tiergestützte Pädagogik – Schwerpunkt Pferd“. Im April startet der nächste Lehrgang!

<https://schottenhof.at/ausbildung/inklusive-tiergestuetzte-paedagogik-schwerpunkt-pferd/>

www.schottenhof.at

Schottenhof: Praktikumsplatz / Grundkurs-Reiten für Erwachsene

Vielleicht suchst du einen Praktikumsplatz oder möchtest du dich ehrenamtlich engagieren? Bei einem Praktikum am Schottenhof hast du die Chance, unter kompetenter Anleitung den Bereich der TGI näher kennenzulernen. (Wir sind unter anderem auch eine vom Ministerium gelistete Praktikumsstelle für das Psychotherapeutische Propädeutikum). <https://schottenhof.at/praktikum/>

Du wolltest schon immer reiten lernen, findest jedoch als Erwachsener nicht das passende Konzept? Dann ist unser Erwachsenen-Grundkurs zu Pfingsten eine gute Möglichkeit, in die Welt der Pferde einzutauchen. <https://schottenhof.at/angebote/angebote-fuererwachsene/grundkurs-reiten/>



www.schottenhof.at

TGI-Fortbildungsangebote



Achtsamkeit im tiergestützten Setting – Eine Einführung!

Der Einsatz von Tieren im therapeutischen und pädagogischen Kontext erfreut sich immer größerer Beliebtheit und findet einen stetig wachsenden Anwendungsrahmen. Gerade im Setting der tiergestützten Intervention kann Achtsamkeit als grundlegende Haltung eingebracht und gelebt werden. Die Wirkung von Achtsamkeit und einen Überblick über die Bedeutung von Achtsamkeitspraxis im täglichen Leben, wird in diesem Seminar vermittelt. Sie erhalten Einblicke, wie man die Natur, den Hof und die Therapietiere hierfür einbinden kann.

Kursort: tierapie®-Hof
Termin: 13.06.2025 von 09:00 – 17:00 Uhr / 9 UE
Kosten pro Teilnehmer:innen: 225 Euro
Die Teilnehmer:innenanzahl ist begrenzt.
Anmeldung: office@tierapie-zentrum.at
Referent:in:



Doris Gilli, MSc
Psychotherapeutin – Integrative Therapie;
Skillstrainerin; Fachkraft für tiergestützte Intervention und Nutztierprüferin. Weiterbildungen in Achtsamkeit, MBSR und Green Meditation®; NaturalHorsemanShip, Tellington Touch und Klickertraining;
Tätig im klinischen Setting sowie in eigener Praxis und im tierapie® Zentrum.

Herausforderungen in tiergestützten Anwendungsfeldern?!

Das tiergestützte Setting ist für Klient:innen und Klienten eine Bereicherung, stellt jedoch an Fachkräfte und Tiere hohe Anforderungen. Dieses Weiterbildungsseminar richtet sich an Personen, welche bereits im tiergestützten Setting tätig sind und mit Dynamiken und schwierigen Situationen konfrontiert sind. Ressourcen- und lösungsorientiert nehmen wir diese in den Blick.

Kursort: Zoom
Termin: 25.03.2024 von 18:00 – 21:15 / 4 UE
Kosten pro Teilnehmer:innen: 95,- Euro
Die Teilnehmer:innenanzahl ist begrenzt.
Anmeldung: office@tierapie-zentrum.at
Referent:in:



Mag.ª Romana Gilli, BA
Psychotherapeutin – Verhaltenstherapie;
Säuglings-, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin; Skillstrainerin; Sozialarbeiterin; Kindergarten- und Hortpädagogin; Tätig im klinischen Bereich sowie in eigener Praxis und im tierapie® Zentrum. Fachkraft für tiergestützte Intervention und Nutztierprüferin. Weiterbildungen in Achtsamkeit, NaturalHorsemanShip, Horse - Harmony - Trainerin®, Tellington Touch und Klickertraining;



GREEN CARE SENIOR:INNENBETREUUNG AM HOF

LFI Zertifikatslehrgang

Der Lehrgang „Green Care Senior:innenbetreuung am Hof“ richtet sich an Bäuerinnen und Bauern, die am eigenen Hof ein niederschwelliges Betreuungs- und/oder Freizeitangebot für ältere Menschen im familiären Umfeld aufbauen möchten.

Die Teilnehmenden nutzen dabei das Potenzial des Hofes (Tiere, Natur, gesunde Lebensmittel, etc.) für die Entwicklung von naturnahen Angeboten und sinnstiftenden Aktivierungsmöglichkeiten.

Der Lehrgang berechtigt auch zur Green Care Zertifikatsprüfung.

Die Lehrgangsinhalte umfassen:

- Persönlichkeitsbildung
- Grundlagen der Gerontologie und Krankheitsbilder im Alter
- Alltagsgestaltung und Aktivierungsmöglichkeiten am Hof
- Marketing, Recht
- Konzeption und Angebotsentwicklung

Nähere Informationen zum Lehrgang, den Terminen sowie Lehrgangskosten finden Sie ab Juni 2025 auf stmk.lfi.at oder kunth@lfi.at.

Ansprechperson:in:

LFI Steiermark, Elisabeth-Josegger-Platz 1, T 0316/8050111
oder elisebeth.josegger@stmk.lfi.at

Green Care Kärnten: Monika Nell, T 0463/ 5850 1397 oder monika.nell@lfi.at

LFI STEIERMARK | LFI KÄRNTEN

STARTTERMIN UND ORT

09.06.2025
Elisabeth-Josegger-Platz

LEHRDANGSDAUER

103 UE (rund 13 Kurstage, teilweise online),
www.stmk.lfi.at
Anmeldung: März 2025

KURSORT

Der Lehrgang findet in Graz und Klagenfurt sowie auf Betrieben in Kärnten und der Steiermark statt.

KOSTEN

Informationen zu den Kurskosten erhalten Sie ab Juni 2025 beim LFI Steiermark bzw. LFI Kärnten.

ZIELGRUPPE

Landwirt:innen mit aktivem landwirtschaftlichen Betrieb. Weitere Eingangsvoraussetzungen erfahren Sie beim LFI Steiermark.

INFORMATIONEN

LFI Steiermark:
0316/8050111
www.stmk.lfi.at

LFI Kärnten:
0463/58501397
www.lfi.at

IN KOOPERATION MIT



Ihr Wissen wächst stmk.lfi.at | ktn.lfi.at

GREEN CARE

Fachzeitschrift | Ausgabe 01 2025

Grüne Aktivierungsräume

- 4 Das Herz wird nicht dement
- 7 Pflegeacker fördert Menschen mit Demenz
- 10 Fortschritt im Pflanzenschnitt

Waldkraft

- Die "Wald-Entdecker:innen", Teil 1 20
- Waldbaden – auf eigene Faust? 24

Draussen stark werden

- 13 Naturbasierte Ergotherapie bei ADHS
- 17 Schulgärtnern in der Schweiz

Forschung und Wissenschaft

- 10 Jahre Citizen Science Award 28
- Phytoresonanz-Hypothese 31

Editorial

- 1 Vorwort
- 2 Veranstaltungstipps | News
- 42 Veranstaltungstipps
- U Veranstaltungstipps | News
- U3 Impressum

Service

- Inhaltsverzeichnis 3
- Rezensionen 34
- Welt der Wissenschaft 37
- Nachschau U3

Icons und ihre Bedeutung



Tiere



Gesundheit



Pädagogik



Praxis



Garten



Soziale
Landwirtschaft



Forschung



Wald und Flur



Therapie



Das Herz wird nicht dement

Komisch – warum klappt das mit dem Treffen mit IHR zum Mittagessen nicht? Warum kommt SIE nicht? Wo ist SIE nur? Diese Fragen standen vor wenigen Jahren auf meiner Tagesordnung – doch – wer ist SIE? Wie alles begann.

Es geht um meine Mutter, der 80. Geburtstag war bereits gefeiert worden, Corona war nun ein Thema. Mein Verständnis und meine Wahrnehmung, so wie ich meine Mutter bis zu diesem Zeitpunkt erlebte, wurden mit einem Mal grundlegend über den Haufen geworfen. Ich kannte sie als sehr gewissenhafte, liebevolle Person (sie war ihr Leben lang als Buchhalterin tätig), es klappte auf einmal nicht mehr – auch der Standardsatz – „ich schreibs mir auf“ – half nicht mehr weiter (wo war der Zettel?). Der Weg zur Diagnose Alzheimer Demenz dauerte aufgrund der Corona Pandemie einige Monate.

Mit der Diagnose stand ich Herausforderungen gegenüber, die ich so noch nicht erlebt hatte – die sich einerseits auf meine Mutter selbst bezogen – sie war nun nicht mehr die Person, die ich bis zu diesem Zeitpunkt erkannt hatte. Doch es galt auch, die vielfältigen gesellschaftlichen Strukturen und potentielle Netzwerke, die Unterstützung bieten konnten, zu entdecken, und das neben dem Leben, das ich bis zu diesem Zeitpunkt gewohnt war zu führen.



Andrea Berger Leitner, LSB @ Demenzfreundliche Region

Für mich war es wirklich ein besonderer Glücksfall, dass praktisch zeitgleich in meiner Wohngemeinde, die zur Kleinregion [„Wir 5 im Wienerwald“](#) gehört, das Projekt [„Demenzfreundliche Kleinregion Wir 5 im Wienerwald“](#) gestartet wurde. Zur Kleinregion „Wir 5 im Wienerwald“ gehören die Gemeinden Gablitz, Mauerbach, Purkersdorf, Tullnerbach und Wolfsgraben, westlich von Wien gelegen.

Eine Region wird demenzfreundlich

Das Projektvorhaben wurde in den Jahren 2022 - 2024 von einer Arbeitsgemeinschaft – bestehend aus der Stadtteilarbeit der Caritas der Erzdiözese Wien und dem kleinregionalen Trägerverein „Wir 5 im Wienerwald“ – umgesetzt. Das Projektteam setzte sich aus diversen Professionen und Organisationen zusammen, übernahm die Aufgabe der Konzeption, Koordination und Dokumentation der verschiedenen Projektaktivitäten und gestaltete diese in partizipativer Weise.

Am Beginn dieses gemeinsamen Weges der Erkenntnis, des Lernens stand das Kennenlernen von Bedürfnissen der Region und von Visionen für die Region. Ab dem Frühjahr 2023 wurden diese Ergebnisse im Rahmen von insgesamt 5 Netzwerktreffen vorgestellt, diskutiert und weiterentwickelt, die Umsetzung von Angeboten für Menschen mit Demenz UND deren Angehörige startete.

Bei diesen Netzwerktreffen wurde jener Raum geschaffen, der es ermöglichte, betroffene Menschen, deren Angehörige und am Thema interessierte Menschen aus den Gemeinden sowie Vertreter:innen aus der Kommunalpolitik und von Einrichtungen zusammenzubringen.

Die Teilnahme von regionalen Entscheidungsträgern an diesen Treffen bewirkte, dass dieses Thema nachhaltig in den Gemeinden und damit in der Region verankert wurde. So nahmen etwa alle Mitarbeiter:innen



Stammtisch pflegende Angehörige @ Demenzfreundliche Region

der Gemeinden an einer online Schulung zum Thema Demenz teil.

Für Betroffene und deren Angehörige ...

...wurden bunte Nachmittage ins Leben gerufen – als Orte der Begegnung, des Austausches und des Mit-einanders (einmal pro Monat, insgesamt 20 mal während des Projektes). Der Stammtisch für pflegende Angehörige (einmal pro Monat, insgesamt 22 Termine während des Projektes) ermöglichte einen Austausch, der von großer Wertschätzung und dem Gefühl, verstanden zu werden, getragen wurde, eine Möglichkeit, die pflegende Angehörige im Allgemeinen sonst nur selten finden. Auch ich fühlte mich in dieser Gruppe sofort verstanden und aufgenommen, alle Teilnehmenden schätzen die so besondere Atmosphäre dieser Treffen.

Begleitend gab es im Frühjahr 2024 eine Schulung für pflegende Angehörige, um das Thema Demenz besser verständlich zu machen. In zehn Einheiten wurde ein tiefgehendes Verständnis für die vielen Formen dieser Erkrankung und deren Ausprägungen sowie deren Verlauf vermittelt. Die Sensibilisierung für das Thema erfolgte auch in der Volksschule Mauerbach – die Literaturvermittlerin Patricia Floch hat mit dem Buch „Die Geschichte vom Fuchs, der den Verstand verlor“ einen kindgerechten Weg gefunden, Kindern das Thema Demenz näherzubringen. Ältere Schüler:innen der AHS Purkersdorf nahmen an einer Lesung von Arno Geiger teil, der in seinem Buch „Der alte König in seinem Exil“ seine Erfahrungen im Umgang mit der Demenzerkrankung seines Vaters beschreibt. Und ebenfalls ab Frühjahr 2024 wurden im Rahmen des Projektes aus der Region eingereichte Initiativen umgesetzt. Das waren

Fahrten ins Künstlerhaus in Wien, wo der Kreativität freier Raum gelassen wurde und Entdecker:innen Touren unter dem Titel „Miteinander unterwegs“, die in den Naturpark Sparbach und zum Tierpark Wolfsgraben führten. Die Stadtbibliothek Purkersdorf nahm sich ebenfalls dieses Schwerpunktes an, die Leiterin der Stadtbibliothek selbst engagierte sich über eines der Netzwerktreffen hinaus und so wurde die demenzfreundliche Bücherei aus der Taufe gehoben. Hier stehen nun den Nutzer:innen eine Vielzahl an Büchern zum Thema Demenz zur Verfügung.

Als zentrale informationsplattform wurde eine [Homepage](#) geschaffen, die neben den laufenden Terminen auch über die oben beschriebenen Aktivitäten informiert.



Kunstvermittlung © Demenzfreundliche Region

Ausgezeichnet!

Einer der Erfolge all dieses unermüdlichen Tuns der am Projekt beteiligten Personen war die Auszeichnung der Region „Wir 5 im Wienerwald“ im Rahmen des Projektes „Demenz Aktivgemeinde“ der Donau Universität Krems.

Es geht weiter 😊

Und nun? Nach Ende der Projektlaufzeit war es wichtig, Wege zu finden, damit die initiierten Maßnahmen zumindest zum Teil weiterlaufen können und werden. Der Angehörigen-Stammtisch und auch die bunten Nachmittage werden jedenfalls weitergeführt, [Informations- und Schulungsangebote](#) werden auch in Zukunft stattfinden.

Kurz vor Redaktionsschluss kam die erfreuliche Nachricht: das Projekt wird in fast allen Teilen weitergeführt – unter dem Titel: Sorgende Gemeinschaft /Wir 5 im Wienerwald.

Eines ist sicher – auch wenn manche Menschen, die im Rahmen dieses Projektes zu den Nutznießer:innen gehört haben, diese Welt für immer verlassen haben, das Thema Demenz bleibt. In einer immer älter werdenden Gesellschaft darf man davon ausgehen, dass

in wenigen Jahren 40-50 % der über 70-Jährigen in irgendeiner Form einer dementiellen Erkrankung betroffen sein werden. Das bedeutet auch, dass die Gesellschaft als Gesamtes über Anzeichen einer dementiellen Erkrankung und deren Ausprägungen besser informiert sein muss und es auch ausreichendes Betreuungsangebot - sprich Pflegeplätze - geben muss. Nicht jede:r ist in der Lage, in die Rolle des pflegenden Angehörigen einer an Demenz erkrankten Person zu schlüpfen. Und dafür gilt es vorzusorgen.

Bleibt zu wünschen, dass dieses Projekt für viele weitere Regionen Vorbildcharakter hat und Nachahmer findet.

Das wünsche ich mir – im Namen aller, die als pflegende Angehörige und in einer caring community tätig sind.

Autor:in



DI. in Susanne Käfer, MSc leitet das Wienerwald Naturparkbüro in Sparbach und ist seit mehr als 20 Jahren in verschiedenste Umweltbildungsaktivitäten im Land Niederösterreich eingebunden, Verfasserin verschiedener Artikel und Buchautorin.



Miteinander unterwegs @ Caritas Stadtteilarbeit



Pflegeacker fördert Menschen mit Demenz

Beim Projekt Pflegeacker gärtnern Pflege- und Betreuungskräfte gemeinsam mit Menschen in Pflegeeinrichtungen. Das stärkt den Teamgeist und bringt Abwechslung in den Pflegealltag. Die sinnstiftende Arbeit fördert motorische und kognitive Fähigkeiten und neben Gemüse gibt es viel Lebensfreude zu ernten.

In der Seniorenresidenz Hundsmühlen bei Oldenburg ([Seniorenresidenz Hundsmühlen - Bezirksverband Oldenburg; bvo.de](https://www.bezirksverband-oldenburg.de)) steht heute eine Ackersprechstunde auf dem Programm. Die auf Demenzbetroffene spezialisierte Einrichtung nimmt am Projekt Pflegeacker [Für Pflegeeinrichtungen - Ackerpause](#) teil. Das Unternehmen Ackerpause bringt Gemüsebau in Pflegeeinrichtungen. Hier gärtnern Mitarbeitende regelmäßig gemeinsam mit der Bewohnerschaft. Die Gartenprofis von Pflegeacker stellen nicht nur Hochbeete, Saatgut und Jungpflanzen, sondern auch einen Ackercoach zur Verfügung: Chioma Ndukwe leitet die bunte Truppe an. „Heute wollen wir ernten und nachsäen. Alles muss raus“, sagt die Umweltstudentin. Während die Demenzbetroffenen erst einmal im Schatten zuschauen, legen die Mitarbeitenden gleich los: Sie ernten Palmkohl und ein paar Cocktailtomaten und schneiden im Kräuterbeet Petersilie und Schnittlauch ab. Die kümmerlichen Brokkoli fliegen ganz raus. Platz für Neues. Sozialbetreuerin Maria Kaya lebt hier ihre grüne Ader aus: „In meiner Familie gab es viele Landarbeiter.

Aber ich habe nur eine Dachwohnung mit einem kleinen Balkon.“

Menschen mit Demenz erinnern sich

Nach und nach lassen sich die Heimbewohner:innen motivieren. Besonders die älteren Herren mischen kräftig mit. Zunächst lockern sie den Boden der abgeernteten Beete mit der Handhacke. In einem Hochbeet wimmelt es von Ameisen. „Alles lebt“, sagt Rentner Tschsch. Berührungängste mit der Erde hat er keine. Und Chemikalien muss er beim Bio-Gärtnern nicht fürchten. Überhaupt blüht der Senior auf, erzählt von seinem eigenen großen Garten und glücklichen Grillabenden. Genau das ist erwünscht. Der Geschmack, der Geruch und der Umgang mit Pflanzen graben Erfahrungen wieder aus. Die Demenzbetroffenen kommen ins Reden.

„Es geht hier um Erinnerungspflege. Wir möchten das Wissen der Senioren wieder hochholen“, erläutert Christiane Bock. Die Leiterin Soziale Betreuung hat das Gartenprojekt initiiert. Ihr gefällt der ganzheitliche Ansatz.



Ackercoach Chioma mit Mitarbeitenden © Jutta Schneider-Rapp



Menschen mit Demenz sollten möglichst viel selbst in die Hand nehmen © Jutta Schneider-Rapp

Säen fördert Feinmotorik

Eine feinmotorische Höchstleistung ist das Säen. Die kleinen Samen von Kresse, Spinat und Ackersalat flutschen allzu leicht durch die Finger. Hobbygärtner Tschsch probiert es trotzdem. Er sät so dicht, dass der Samen nur für eine halbe Reihe reicht. Macht nichts. „Wichtiger als viel zu ernten, ist die Teamarbeit zwischen Mitarbeitenden und den zu Pflegenden. Sogar die Angehörigen sind eingebunden“, freut sich Christiane Bock. „Es machen auch Bewohnende mit, von denen wir das gar nicht erwartet haben.“ Aber auch außerhalb der Ackersprechstunde darf hier jede:r etwas tun, riechen oder naschen.

AOK unterstützt Gärtnern in Pflegeheimen

Die AOK Niedersachsen unterstützt das Projekt. Insgesamt fördert die Gesundheitskasse derzeit drei Jahre lang 25 Pflegeacker-Projekte in Niedersachsen. „Ziel ist es, die Gesundheitsförderung für die Mitarbeitenden und die Bewohnenden zu verbinden. So entsteht ein gutes Miteinander zwischen Bewohnenden und Pflegekräften, außerdem wird die Sensibilisierung für eine gesunde Ernährung gefördert“, so Jessika Grass, AOK-Präventionsberaterin. Die Unterstützung soll den Keim für ein nachhaltiges grünes Engagement der Einrichtungen legen.

Pflegeacker schmecken

Die selbst geernteten Kräuter und Gemüse landen nach der Ackersprechstunde normalerweise in der Kü-



Ackercoach Chioma trainiert das Gedächtnis mit Gemüsearten: Rhabarber? Nein Mangold. © J. Schneider-Rapp

che. Zum Abschluss der Saison genießen heute alle gemeinsam die Früchte ihrer Arbeit. Ernährungsexpertin Beate Bohlen ist dafür extra gekommen und leitet die Kochaktion. „Ich möchte einen Mix aus Altbewährtem und modernem Kram mit euch machen.“ Es gibt Rotkohl als Suppe und Salat, Hummus aus Kichererbsen und Fetacreme. Die Auswahl ist durchdacht: „Kichererbsen sind wie alle Hülsenfrüchte sehr eiweißhaltig. Demenzzranke brauchen eine hohe Menge an Eiweiß“, erklärt die gelernte Diätassistentin Bohlen. Das Küchenpersonal freut sich über die Tipps und fragt nach den Rezepten.



Mitarbeitende bei der Arbeit. © Jutta Schneider-Rapp

Gemeinsam kochen und essen

Die Kochdüfte locken viele weitere Menschen aus dem Haus. Die Gruppe wächst und die Arbeit floriert. Wer kann, schnippelt Äpfel, Zwiebeln und Kräuter oder mischt Salat. Die Aufstriche lassen sich mit frischen Kräutern, Knoblauch und Chili vom Hochbeet leicht aufpeppen. Eine ältere Dame schnuppert versonnen am Basilikum. „Ich kenne das, ich kenne das“, murmelt sie immer wieder. Schließlich steckt sie das Basilikum lächelnd in den Mund. Nicht nur Gärtnern macht glücklich.

Autor:in



Jutta Schneider-Rapp hat Agrarwissenschaften und Journalismus studiert und beackert seitdem grüne Themen für Online- und Printmedien. Besonders gern engagiert sie sich für ein besseres Miteinander zwischen Mensch, Tier und Natur.

Infokasten

Vom Acker auf den Teller: Die Ackerpause bringt seit 2019 Gemüseanbau in Unternehmen, Pflegeeinrichtungen sowie Nachbarschaften.

Das Programm für Pflegeeinrichtungen läuft drei Jahre. Danach sind die Teilnehmenden befähigt, selbständig weiterzumachen.

Die Wurzeln der Ackerpause liegen im Verein Acker e. V. Der betreut auch Gemüseprojekte in Schulen [Ackern in der Schule \(oekolandbau.de\)](https://oekolandbau.de) und

Kindergärten [Kinderleicht gärtnern mit AckerRacker \(oekolandbau.de\)](https://oekolandbau.de).

Dieser Beitrag ist ursprünglich auf dem Informationsportal oekolandbau.de erschienen und ist [hier abrufbar](#).



Nichts vergessen: Günter Tschsch hat zeitlebens gegärtnert. © Jutta Schneider-Rapp



Fortschritt im Pflanzenschnitt

Wenn man von Gartentherapie und therapeutischen Gärten spricht, denkt man generell an Pflanzenarten und Designkriterien. Für eine therapeutische Wirkung muss jedoch auch die Arbeit angepasst werden. Dies erfolgt durch geeignete Werkzeuge.

Das Thema von speziell für die Gartentherapie angepassten Gartenscheren war ein spezifisches Hauptthema eines Workshops der [SGGTA](#) im September 2024 in Wädenswil.



Workshop © Martina Foehn

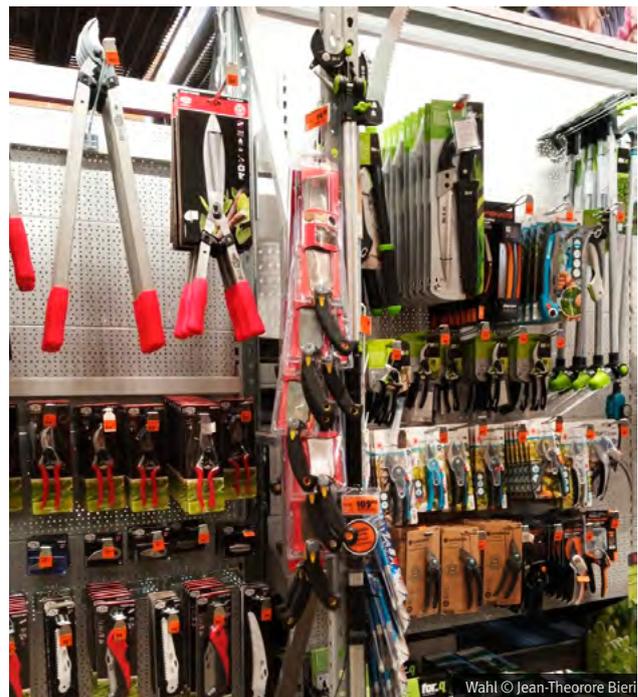
Zuerst muss man daran erinnern, dass Scheren nicht obligatorisch sind. Mit Fingern kann man viel pflücken und ernten. Solche Bewegungen sind wertvoll für Feinmotorik, da mehrere Finger benützt werden können. Ein Stiel kann mit zwei Fingern geschnitten oder zerbrochen werden. Petersilie oder kleine Blumen wie Kamille können mit drei Fingern gezogen werden. Mit Minze oder Melisse werden so die Finger auch schön parfümiert.

Dann kann man natürlich auch mit einfachen Scheren oder Messern schneiden. Wer schon Salat gepflückt hat, weiß, dass ein Messer das beste Werkzeug bleibt. In der Gartentherapie müssen solche Gegenstände aber bewusst benützt werden.

Eine Gartenschere bleibt ein traditionelles Gartenwerkzeug und sein Benutzen bereitet Gärtner:innen oft Freude. Seit dem 19. Jahrhundert ist sie ein Symbol von Gartenarbeit sowie Professionalität und fördert ein Gefühl von Macht, da sie uns erlaubt, Pflanzen zu schonen, aber auch zu zerstören.

Zur Wahl

Ein Besuch im Hobbyladen erlaubt oft, eine Übermenge von Modellen zu entdecken. Eine Vielzahl von Werkzeugen ist vorhanden, online ist die Situation mit wohl tausend Referenzen noch schwieriger.



Wahl © Jean-Theodore Bieri

Die wichtigsten Kriterien sind oft auf kleinen Bildern an der Verpackung sichtbar, aber die Hersteller zeigen meist nur jene Informationen, die ihr Produkt loben. Eine umfassende Beobachtung und Überlegungen bleiben wertvoll, will man Geräte finden, die auch in der Gartentherapie eingesetzt werden können.

Einige Kriterien sind sehr spezifisch und schnell bemerkbar: Modelle mit langen Stielen oder Ratschen geben mehr Kraft, um harte Äste zu schneiden, Amboß-Scheren sind für totes Holz besser geeignet und Heckenscheren passen natürlich für Hecken.



Kriterien © Jean-Theodore Bieri

Diese müssen aber nicht beiseitegelassen werden, da sie für ein geeignetes Publikum oder eine gezielte Arbeit wertvoll sein können.

Traditionelle Gartenscheren zeigen noch eine größere Vielfalt von Kriterien. Zuerst bemerkbar ist die Größe des Werkzeuges.

Die sogenannte „Blumenschere“ ist generell kleiner und leichter, sie repräsentiert ungefähr 10% der verfügbaren Modelle. Eine Gartenschere wiegt zwischen 100 und 500 Gramm, während eine Blumenschere nicht mehr als 200 Gramm schwer sein sollte. Solche Modelle werden häufig von kleinen Händen benutzt. Ihre Länge ist meistens 20 cm, während Gartenscheren bis 30 cm lang sein können. Die Griffe sind auch oft identisch und beide Klingen sind geschärft. Das heißt, dass sie mit beiden Händen gleich benutzt werden können. Jemand mit kognitiven Behinderungen oder weniger Aufmerksamkeit kann sie nicht falsch halten. Der Verschluss ist oft am Ende der Griffe, also mit der anderen Hand, leicht anfassbar.

Aufpassen muss man jedoch, da mehrere Modelle sehr spitz sind. Abgerundete Klingen werden in der Regel in Therapiegärten bevorzugt.

Richtige Gartenscheren haben eine Klinge und eine Gegenklinge, die einen sehr präzisen Schnitt erlauben. Um diese Präzision zu erhalten, haben spezifische Modelle für Linkshänder:innen die schneidende Klinge auf der anderen Seite. In solchen Fällen ist auch die Stelle des Verschlusses wichtig, um ihn mit dem Daumen zu manipulieren. Solche Details sind wichtig,

wenn man die Besonderheiten aller Patient:innen respektieren will.

Gartenscheren haben auch verschiedene Größen, die die Öffnungsweite beeinflussen. So öffnen sich beispielsweise Gartenscheren zwischen 1 und 3 cm, mit einem Durchschnitt von ungefähr 2 cm. Große Öffnungen können größere Stängel schneiden (nicht nur Holz, sondern auch dicke Blumenstangen wie Sonnenblumen oder große Gräser). Das Risiko von Verletzungen bleibt jedoch auch größer. Der Griff wird sich aber ebenso breiter öffnen und ist für kleinere Hände weniger geeignet. Besonders interessant ist das von Fiskars® entwickelte System, das eine parallele Öffnung der Griffe erlaubt und bei drei Modellen vorhanden ist. Bei den meisten Herstellern sind wie bei Kleidungen die Größen oft mit S, M, L oder XL bezeichnet. Bei gewissen Modellen kann auch die Öffnung angepasst werden. Ein kleiner Knopf verhindert das vollständige Öffnen und der Druck beim Schneiden wird besser auf die Finger und die Handfläche verteilt. Dies scheint eine interessante Lösung zu sein, da ein Modell mit unterschiedlichen Leuten benutzt werden kann. In solchen Fällen bleiben aber die Griffe etwas zu lang und ihr Profil entspricht nicht gänzlich der Form der Hand. Große Hände hat man beispielsweise bei alten Bauern, die in einem Altersheim leben, oder bei Jugendlichen mit Behinderungen. Bei ihnen werden große Modelle bevorzugt, auch wenn sie schwerer sind.

Wenn die Schere oft zu Boden fällt, z.B. wegen Zittern oder Schwäche, kann man eine Schlaufe benutzen, die um das Handgelenk gelegt wird. Mehr als 60% der Modelle haben bei den Griffen eine rutschfeste Beschichtung, die verhindert, dass das Werkzeug abrutscht. Die Berührung ist so auch angenehmer.

Auf diese Weise wird zum Beispiel vermieden, dass eine Person regelmäßig Misserfolg erlebt oder dass sie das Werkzeug häufig auf dem Boden suchen muss.

Wenn die Gartenschere dann doch einmal fällt, kann sie manchmal verschwinden. Unter üppigen Gräsern ist sie nicht immer leicht zu finden. Die rote Farbe ist spezifisch dafür geeignet, weshalb 40% der Modelle rot sind. Eine Farbe, die auch bei verminderter Sehfähigkeit geschätzt wird, aber nicht bei Rot-Grün-Sehschwäche; hier sind gelbe oder blaue Modelle besser geeignet.



Bei gewöhnlicher Farbwahrnehmung



Bei Rot-Grün-Sehschwäche

Farben © Jean-Theodore Bieri

Eine originelle Verzierung wird oft auch geschätzt. Jede:r kann so ein beliebtes Modell haben und sich leichter in eine Tätigkeit integrieren lassen.

Es sollten auch ergonomische Kriterien berücksichtigt werden. Um das Handgelenk zu schützen, ist die Klinge bei gewissen Modellen schräg. Die Mehrheit der Modelle bietet Klingen an, die zwischen 10° und 30° schräg sind. Die Nerven im Handgelenk werden weniger gebeugt, wenn man auf den Griff drückt. So ist es wichtig, die Ergonomie von Patient:innen zu berücksichtigen, um die Werkzeuge anzupassen.

In der Gartentherapie kann es wichtig sein, solche Kriterien zu betrachten, wenn sich Personen auf den Berufseinstieg vorbereiten. Dies wird eine gesundheitsbewusste berufliche Arbeit versichern.

Zuletzt gilt für Werkzeuge auch Nachhaltigkeit. Bei Gartenschere kann man z.B. europäische Hersteller:innen bevorzugen. Ebenso kann man die Nachhaltigkeitsbemühungen der Marken konsultieren und vergleichen. Manchmal sind Teile auch mit recyceltem Plastik hergestellt.

Im Bereich der Nachhaltigkeit beachtet man auch die Lebensdauer der Teile und die Möglichkeit, sie zu ersetzen. Obwohl das Zerlegen und die Reinigung z.B. auch einen pädagogischen Sinn haben, wird dieses Kriterium eine längere Nutzung des Werkzeuges versichern.

Wie teuer ist eine Gartenschere?

Der Preis wird hier bewusst nicht diskutiert. Obwohl dieses Kriterium oft an erster Stelle steht, können die Schweizer Preise nicht mit den Auslandspreisen verglichen werden. Dazu kommt noch, dass der Preis für ein gleiches Modell je nach Verkäufer:in um das Doppelte variieren kann. Dieses Kriterium ist auch bei der Gartentherapie wichtig.

Die Ratschläge dieser Analyse, wie immer bei der Gartentherapie, setzen die Bedürfnisse der Patient:innen

in den Mittelpunkt. Eine systematische Anpassung der Werkzeuge wird einen positiven Kontext für das Wohlbefinden oder die Genesung schaffen. Im Grunde genommen werden am besten verschiedene Modelle vorgeschlagen, um die Selbstständigkeit, die Befriedigung und das Gefühl der Kontrolle zu fördern.

Info zum Artikel

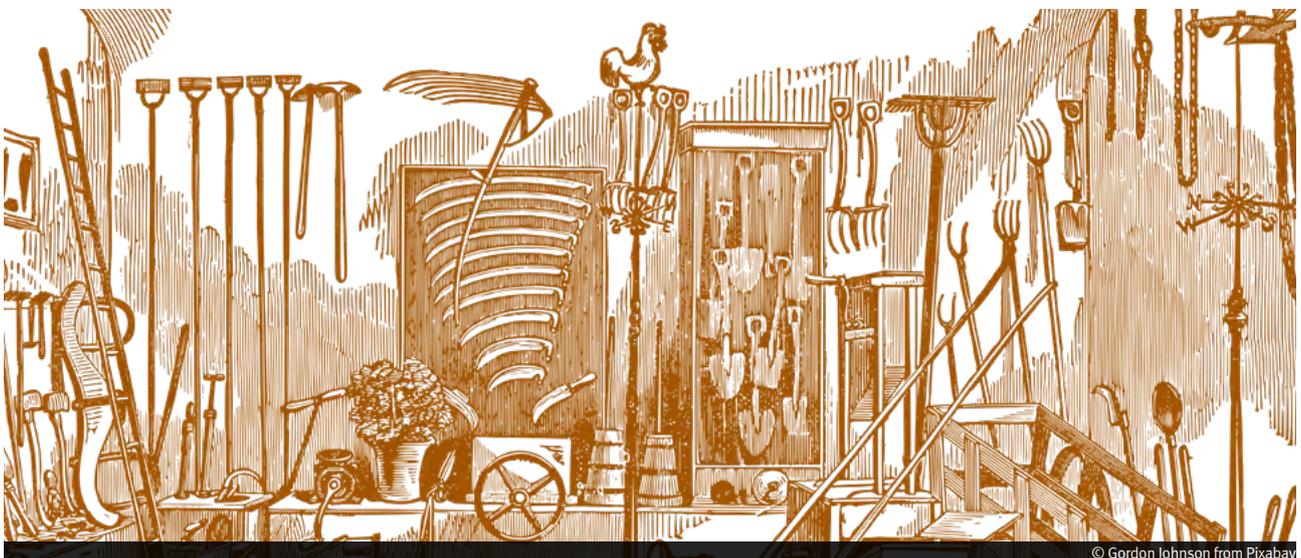
Diese Analyse wurde ursprünglich anlässlich der CAS Therapiegärten an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil (CH, ZH) geführt. Die Diskussion über Gartentherapie fand mit Institutionen und Patient:innen statt, besonders im Altersbereich. Interessant war, dass die Ergonomie (Gewicht, Anpassung an die Handgröße) und Sicherheit (abgerundete Spitze) besonders wichtig für alle waren. Wenn die Institutionen im generell die Sicherheit in den Vordergrund setzen, sieht man oft, dass die Patient:innen die Ergonomie bevorzugen. Zu ergonomische Modelle erscheinen aber teils weniger professionell, Patient:innen betrachten sie mehr als Spielzeuge und können sich infantilisiert fühlen.

Autor:in



Jean-Théodore Bieri ist ein Schweizer Gartenbauingenieur. Er arbeitete zuerst mit Menschen mit psychischen Behinderung und dann im Grünflächenmanagement. Nach

15 Jahren bei der Geschäftsleitung der Grünstadt Genf spezialisierte er sich in der Gartentherapie und fördert seit 2022 als selbstständiger Unternehmer die Gartentherapie in der Westschweiz. Er steht im Vorstand der [Schweizerischen Gesellschaft Gartentherapie und Gartenagogik \(SGGTA\)](#), der [Internationalen Gesellschaft Gartentherapie \(IGGT\)](#) und des französischen [Vereins Garten & Gesundheit](#).



© Gordon Johnson from Pixabay



Naturbasierte Ergotherapie bei ADHS

Zeit in der Natur zu verbringen hat viele positive Effekte für uns Menschen. Lassen sich diese auch im ergotherapeutischen Setting bei Kindern mit ADHS nutzen?.

In der ergotherapeutischen Bachelorarbeit „Aufblühen in der Natur“, von Tiffany Bordon und Nadja Näf, der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Gesundheit, wurde der Einfluss von naturbasierten Interventionen auf die Handlungskompetenz von Kindern mit ADHS untersucht. Dabei wurden verschiedene Studien, Artikel und Bücher analysiert und der Frage nachgegangen, wie sich diese Interventionen auf die pädiatrische Ergotherapie übertragen lassen.

Ergotherapie bei Kindern mit ADHS

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung ist eine neurologische Entwicklungsstörung, die mit Einschränkungen in allen Lebensbereichen einhergehen kann. Die Kernsymptome sind Einschränkungen in der Aufmerksamkeit, Impulsivität und/oder Hyperaktivität (World Health Organization, 2022). In der Ergotherapie werden an den Kernsymptomen wie auch an Komorbiditäten, wie zum Beispiel fein- und grafomotorischen Schwierigkeiten, gearbeitet (Kost, 2016). Ziel der Ergotherapie ist es, Menschen in jedem Alter zu befähigen, alltägliche Aktivitäten möglichst selbständig durchführen zu können (EVS, 2024).

Naturbasierte Ergotherapie

Naturbasierte Therapien zeigen bei Menschen aller Altersgruppen verschiedene positive Effekte in den Bereichen der mentalen und physischen Gesundheit und fördern soziale Beziehungen. Naturbasierte Interventionen werden von verschiedenen Professionen durchgeführt, so auch in der Ergotherapie, wobei der Begriff nicht geschützt ist. Sie nutzen die Natur als Behandlungsmethode zur Förderung, Genesung und/oder Rehabilitation. Die Kernelemente der Ergotherapie, wie Ressourcenorientiertheit, Ganzheitlichkeit und Förderung der Autonomie, decken sich mit denen der

naturbasierten Interventionen. Der Fokus und der Einbezug der vorhandenen Fähigkeiten und Stärken sowie die Berücksichtigung von körperlichen, geistigen und emotionalen Aspekten zielen darauf ab, die Autonomie und Handlungsfähigkeit von Klient:innen zu fördern. Im Bereich der naturbasierten Ergotherapie, im Besonderen bezüglich der Diagnose ADHS, besteht jedoch noch eine große Forschungslücke, wodurch die Bachelorarbeit einen wichtigen Beitrag leistet, um die positiven Effekte der naturbasierten Interventionen in der Ergotherapie zu identifizieren.

Unendliche Möglichkeiten in der Natur

Betrachtet man das Setting Natur genauer, wird deutlich, dass die Natur selbst eine Fülle an verschiedenen Materialien und Räumen bietet. Naturbasierte Interventionen benötigen nicht viele materielle Anschaffungen, und Naturmaterialien können kostenlos in den Interventionen eingesetzt werden. Zudem unterscheiden sich die natürlichen Materialien in ihrer Beschaffenheit und finden dadurch unterschiedliche Anwendungsgebiete. So variieren zum Beispiel Abstände zwischen Bäumen im Wald und fordern somit die Kinder mit ADHS heraus, die verschiedenen Gegebenheiten zu evaluieren und ihr Verhalten und ihre Motorik daran anzupassen (Harper et al., 2019). Die saisonalen Veränderungen in unseren Breitengraden erweitern zudem die Interventionsmöglichkeiten. Diese Umstände erfordern, dass Therapeut:innen eine sorgfältige Planung und Risikoeinschätzung durchführen.

Mit Motivation und Entscheidungsfreiheit am Werk

Gemäß Barfield und Driessnack (2018) verbringen Kinder mit ADHS gerne Zeit in der Natur. Daraus lässt sich schließen, dass diese Kinder eine intrinsische Grundmotivation für naturbasierte Interventionen mit-



bringen, welche für eine erfolgreiche Therapie zentral ist. Es zeigt sich, dass Kinder mit ADHS in der Natur Fähigkeiten und Engagement zeigen, welche im Indoor-setting nicht zum Vorschein kommen (Van Den Berg & Van Den Berg, 2011). Eine Verallgemeinerung ist jedoch nicht möglich. In naturbasierten Interventionen ist die klient:innenzentrierte Herangehensweise stark vertreten, gekennzeichnet durch ein hohes Mit- und Entscheidungsrecht des Kindes. Dies stärkt das Selbstbewusstsein und die Autonomie der Kinder mit ADHS. Interventionen in der Natur ermöglichen Kindern mit ADHS, vielseitige und wertvolle Erfahrungen beim Ausführen von Aktivitäten zu machen. Sie bieten zudem Ergotherapeut:innen die Möglichkeit, Handlungen flexibel und spezifisch anzupassen, sodass Ziele einfacher und konstanter erreicht werden können.

Förderung der Handlungskompetenz in allen Lebensbereichen

Das Handeln von Kindern mit ADHS kann in drei Lebensbereiche zusammengefasst werden. Auf alle drei Bereiche, der Freizeit, der Schule und den Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL), kann im naturbasierten Therapiesetting eingegangen werden. Im Bereich der ADL fördern naturbasierte Interventionen besonders die Selbstständigkeit. Beim Zubereiten von Gerichten über dem Feuer können Kinder mit ADHS Fertigkeiten erlernen, diese festigen und auf eine spielerische Art und Weise den Umgang mit Werkzeugen oder die Arbeitsplanung weiterentwickeln. Weitere Alltagsaktivitäten wie Ankleiden können gemäß Wagenfeld und

Marder (2023) natürlich in die Therapie eingebaut werden. Beginnt es zum Beispiel während der Intervention zu regnen, erfordert es das Anziehen von Regenkleidung, welches somit fließend Teil der therapeutischen Intervention wird. Im Vordergrund der Intervention stehen die vom Kind gesteckten Ziele.

Im Bereich der Freizeit können durch das freie Spiel und die damit verbundenen Aktivitäten verschiedene Fertigkeiten von Kindern mit ADHS gefördert werden. Die Kinder werden in die Planung miteinbezogen und in der Durchführung wird ihnen Verantwortung überlassen. So werden bei Kindern mit ADHS spielerisch und hochmotiviert die Kreativität, Problemlösekompetenzen und die Handlungsplanung gefördert. Park Figueroa (2019) gestaltet zum Beispiel mit Kindern aus Naturmaterialien einen Zauberstab, der in einer weiteren Intervention die Grundlage bietet, ins freie Spiel einzutauchen. Kinder mit ADHS können selbst Erfahrungen sammeln, lernen und Herausforderungen meistern. Das vielseitig anwendbare und umfunktionierbare Material aus der Natur unterstützt diesen Lernprozess.

In der Schule verbringen Kinder mit ADHS viel Zeit, somit ist diese ein zentraler Bestandteil ihres Lebens. Finden Lerneinheiten in der Natur statt, reduzieren sich gemäß Henke und Wendler (2012) die ADHS-Kernsymptome und die Symptome der Komorbiditäten. Kinder mit ADHS können im naturbasierten Setting ihr Potential besser entfalten, da die Umweltbedingungen förderlich für sie sind. Weiter erhalten die Kinder mit ADHS die Möglichkeit, den Lerninhalt durch praktisches Erleben erfahren zu können. Als Beispiel kann

mittels Sammeln und Vergleichen von Blättern das Verständnis für Größenverhältnisse gelernt werden.

Stärkung auf allen funktionellen Ebenen

Die ADHS-Kernsymptome und ihre Komorbiditäten zeigen sich auch durch Schwierigkeiten in verschiedenen funktionellen Bereichen. Naturbasierte ergotherapeutische Interventionen führen dazu, dass Kinder mit ADHS in kognitiven, sozialen und motorischen Bereichen ihre Fähigkeiten stärken können. Versteck- oder Anschleichspiele fördern gemäß Park Figueroa (2019) die motorischen Fertigkeiten, da sich die Kinder mit ADHS auf unebenem Untergrund möglichst leise fortbewegen müssen. Auf emotionaler Ebene kann das Interventionsziel auf die Frustrationstoleranz und die Impulskontrolle gelegt werden. Beim genauen Suchen können die Kinder Strategien für die Aufmerksamkeit umsetzen. Zudem bringt dieses Spiel auch eine soziale Komponente mit sich, da es in der Gruppe gespielt wird. Kommunikation, Kooperation und soziale Beziehungen werden gefordert und gefördert.

Bei komplexen Aktivitäten, wie dem Feuer machen, können ebenso viele verschiedene Therapieziele berücksichtigt werden. Ausdauer und Aufmerksamkeit werden beim Suchen von geeigneten Holzstücken benötigt. Beim Herstellen einer Anzündhilfe können Kinder mit ADHS ihre feinmotorischen Fähigkeiten verbessern. Das Entfachen des Feuers erfordert sensorische Fähigkeiten und Impulskontrolle. Bei gescheiterten Versuchen kann die Frustrationstoleranz thematisiert werden. Kreativität ist gefordert, sodass

das Feuer doch noch zum Brennen kommt. Damit das Feuer weiterbrennen kann, sind Aufmerksamkeit und Arbeitsplanung verlangt. Auch können soziale Fertigkeiten, wie Kommunikation und Kooperation, gestärkt werden, indem zum Beispiel das Sammeln von Holz oder die Feuerwache gemeinsam besprochen werden. Jede Aktivität in der Natur bietet somit unzählige Möglichkeiten an Therapiezielen. Der Fokus muss daher immer individuell und in Zusammenarbeit mit dem Kind erfolgen.

Vielseitig und vielversprechend

Die Ergebnisse der Bachelorarbeit zeigen, dass naturbasierte Interventionen eine wertvolle Erweiterung und Ergänzung im ergotherapeutischen Therapieprozess von Kindern mit ADHS darstellen können. Die positiven Effekte der Natur auf die Symptome von Kindern mit ADHS können wertvoll genutzt werden. Dies eröffnet die Möglichkeit, in diesem speziellen Setting Kompetenzen und Strategien zu erarbeiten, die durch einen Transfer später in der Schule, im häuslichen Setting und in der Freizeit der Kinder angewendet werden können. Die vielseitigen Materialien aus der Natur können in der Therapie genutzt und angepasst werden, sodass die persönlichen Bedürfnisse jedes Kindes mit ADHS berücksichtigt werden können. Auf diese Weise wird eine individuelle Förderung mit der jeweiligen Intervention gewährleistet. Kinder mit ADHS werden durch naturbasierte Interventionen in ihrer Handlungskompetenz gestärkt, was positive Effekte auf ihr Leben und ihr Wohlbefinden hat.



Literaturhinweise

- Barfield, P. A., Driessnack, M. (2018). [Children with ADHD draw-and-tell about what makes their life really good](#). *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 23(2), e12210.
- EVS. (2024). [Ergotherapie](#). Ergotherapie-Verband Schweiz.
- Harper, N., Rose, K., Segal, D. (2019). *Nature-based therapy: A practitioner's guide to working outdoors with children, youth, and families*. New Society Publishers.
- Henke, U., Wendler, M. (2012). [„Wald statt Ritalin?“. Ein nichtmedikamentöser Förderansatz für Kinder mit ADHS zur Teilhabe am Unterricht in der Offenen Ganztagschule](#). In H.-J. Balz, B. Benz, & C. Kuhlmann (Hrsg.), *Soziale Inklusion: Grundlagen, Strategien und Projekte in der Sozialen Arbeit* (S. 273–282). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kost, I. (2016). In A. M. Baumgarten & H. Strebel (Hrsg.), *Ergotherapie in der Pädiatrie: Klientenzentriert—Betätigungsorientiert—Evidenzbasiert* (1. Auflage). Schulz-Kirchner Verlag.
- Park Figueroa, L. (2019). *Therapy in the great outdoors: A start-up guide to nature-based pediatric practice with 44 kid-tested activities*. Outdoor Kids Occupational Therapy, Inc.
- Van Den Berg, A. E., Van Den Berg, C. G. (2011). [A comparison of children with ADHD in a natural and built setting: Nature and ADHD](#). *Child: Care, Health and Development*, 37(3), 430–439.
- Wagenfeld, A., Marder, S. (2023). *Nature-based allied health practice: Creative and evidence-based strategies*. Jessica Kingsley Publishers.
- World Health Organization. (2022). [International Classification of Diseases, Eleventh Revision \(ICD-11\)](#) (11. Aufl.).

Autor:innen



Tiffany Bordon und **Nadja Näf** schlossen im Jahr 2024 ihr Studium als Ergotherapeutinnen an der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ab. Anika Stoffel, Ergotherapeutin MSc OT, Dozentin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.



© Stock Foto



Schulgärtnern in der Schweiz

Schulgärtnern erfreut sich in der Schweiz wachsender Beliebtheit. Es gibt jedoch keine aktuellen Zahlen und Erkenntnisse zu diesem Thema. Deshalb wurde im Jahr 2024 eine nicht-repräsentative, landesweite Umfrage unter Schulgarten-Akteur:innen durchgeführt.

Die schulische Gartenarbeit hat sich im Laufe des letzten Jahrhunderts mehrfach gewandelt. Während sie früher der Vermittlung von Hygiene, Arbeitsorganisation und handwerklichem Geschick diente, rückte nach dem Zweiten Weltkrieg die Nahrungsmittelproduktion in den Vordergrund. Heute werden Schulgärten wieder vermehrt eingeführt – mit unterschiedlichen Schwerpunkten: In den USA steht die gesunde Ernährung im Fokus, in Europa hingegen der naturwissenschaftliche Unterricht sowie die Bildung für nachhaltige Entwicklung. Trotz der positiven Effekte auf Verhalten, Motivation, soziale Beziehungen und Ernährung bleibt die Integration nachhaltiger Bildung in den Schulalltag eine Herausforderung.

Obwohl in der Schweiz ein wachsendes Interesse an Schulgärten zu beobachten ist, gibt es wenig Forschung zu deren aktueller Entwicklung und den dahinterstehenden Gründen. Um dahingehend mehr Wissen zu generieren, wurde eine qualitative Studie durchgeführt. Ziel ist es, das Potenzial und die Herausforderungen der schulischen Gartenarbeit im Land aufzuzeigen und Maßnahmen zu identifizieren, die ihre Entwicklung fördern könnten.

Deshalb untersucht diese Studie die folgenden Fragen:

1. Was sind die Gründe für die Durchführung von Gartenaktivitäten in Schweizer Schulen?
2. Wie werden diese Aktivitäten umgesetzt?
3. Handelt es sich um Initiativen einzelner Lehrkräfte, um Teamarbeit oder um institutionelle Maßnahmen?
4. Wie oft und wie lange dauern solche Aktivitäten für die Kinder, die Zugang zu ihnen haben?
5. Sind sie in den verschiedenen Sprachregionen des Landes mehr oder weniger entwickelt?

Methodik

Die Studie basiert auf einer Fragebogenuntersuchung, die einen ersten explorativen Einblick in das Thema Schulgärten bietet. Die Stichprobe ist nicht repräsentativ, erlaubt aber interne Vergleiche zwischen den italienisch-, französisch- und deutschsprachigen Teilnehmenden. Der Fragebogen umfasste 30 Fragen, darunter sowohl geschlossene als auch offene Fragen zu Motivation, Umsetzung und Herausforderungen von Gartenaktivitäten in Schulen.

Der Fragebogen war drei Monate lang online verfügbar und wurde über ein Schneeballsystem verbreitet, beginnend mit dem Netzwerk des Vereins [„Bildungs- und Schulgärten Schweiz“](#). Insgesamt nahmen 126 Personen teil, wobei die Mehrheit (82) aus dem Tessin kam, gefolgt von 33 deutschsprachigen und 11 französischsprachigen Teilnehmenden. Die ungleiche Verteilung ist auf die bessere Organisationsstruktur im Tessin zurückzuführen.

Die meisten Teilnehmenden sind aktiv in der Schulgartenarbeit tätig (entweder als Lehrkräfte (38-78%) oder in anderen Rollen wie Projektleitung, Vereinsarbeit oder Lehrer:innenfortbildung), wobei das Engagement zwischen den Sprachgruppen variiert (it: 55%, de: 82%, fr: 73%). Die Mehrheit begann vor 1–5 Jahren mit der Gartenarbeit, was auf ein wachsendes Tätigkeitsfeld hinweisen könnte – oder auf eine hohe Ausstiegsrate nach wenigen Jahren, möglicherweise aufgrund von Arbeitsüberlastung. Dennoch gibt es auch Teilnehmende, die seit über 10 Jahren aktiv sind (9–15%). Schulgartenaktivitäten finden hauptsächlich mit Kindern im Grundschulalter (6–11 Jahre) statt (50–70%), aber bis zu einem Drittel der Teilnehmenden arbeitet auch mit jüngeren oder älteren Schüler:innen. In deutschsprachigen Regionen scheinen Gärten an Sekundarschulen und Gymnasien seltener zu sein (~10%), wobei genauere Studien notwendig wären. Die Initiative zur Anlage eines Schulgartens geht in den meisten Fällen (59–67%) von Einzelpersonen aus, was bestätigt, dass Schulgärten meist durch persön-

Allgemeine Ergebnisse

Die Initiative zur Anlage eines Schulgartens geht in den meisten Fällen (59–67%) von Einzelpersonen aus, was bestätigt, dass Schulgärten meist durch persön-

liches Engagement entstehen. Zwar arbeiten viele Initiator:innen später in kleinen Teams (50–64%), doch etwa ein Viertel (23–29%) bleibt allein für den Schulgarten verantwortlich. Nur in wenigen Fällen (7–25%) gibt es institutionelle Unterstützung.

Zwei Drittel der Teilnehmenden (67–100%) bringen Kinder mindestens einmal im Monat in den Garten, und die Hälfte davon sogar wöchentlich oder öfter. Dies deutet darauf hin, dass die Aktivität über Jahre hinweg stabil bleibt.

Mehr als die Hälfte der Befragten (53–63%) möchte ihre Schulgartenaktivitäten weiterentwickeln, während 38–44% sie zumindest unverändert fortführen möchten. Nur wenige (0–7%) planen, ihre Verantwortung abzugeben, was gegen die Annahme eines schnellen Ausstiegs spricht und das Bild eines aufstrebenden Tätigkeitsfeldes stärkt.

Laut den Teilnehmenden sind die nützlichsten Ressourcen für die Schulgartenarbeit:

1. Informelles Lernen (z. B. Ratschläge von Kolleg:innen, Gartenbesuche)
2. Fachliteratur
3. Schulungen und Kurse
4. Unterrichtsmaterialien
5. Digitale Ressourcen (Videos, Blogs etc.)

Die besondere Bedeutung des informellen Lernens zeigt, dass mit einer wachsenden Zahl an Schulgärten auch das Netzwerk an Lehrkräften wächst, die ihr Wissen weitergeben und so die Entwicklung dieser Praxis unterstützen können.

Wahrnehmung der Teilnehmenden

Die Schulgartenarbeit wird von den Lehrkräften als besonders erfolgreich eingeschätzt, wenn sie das Interesse und die Begeisterung der Schüler:innen weckt. Begriffe wie „Freude“, „Verständnis“ und „Begeisterung“ wurden häufig genannt und deuten darauf hin, dass Schulgärten als Ergänzung zum klassischen, oft als wenig motivierend empfundenen Unterricht betrachtet werden. Im Schulgarten wird emotionale Beteiligung als zentraler Aspekt gesehen, was sich von herkömmlichem Unterricht unterscheidet, bei dem Emotionen meist weniger Beachtung finden. Schulgartenprojekte hinterlassen oft bleibende Erinnerungen bei den Kindern, da sie das Erlernte praktisch anwenden und Erfolge wie die Ernte sichtbar machen können.

Erfahrungsbasiertes Lernen im Schulgarten fördert tiefere, langfristige Erinnerungen und bietet einen Kontrast zum oberflächlichen Wissen, das häufig unter Prüfungsdruck erlangt wird. Man darf vermuten, dass Schulgärten eine neue Perspektive auf den Bildungsprozess bieten und den traditionellen Unterricht erneuern könnten. Bildung im Schulgarten wird als Prozess

verstanden, wobei der Fokus nicht nur auf den Endergebnissen liegt, sondern auf der Begleitung des Lernprozesses, was zu einer Neubewertung schulischer Leistungen führen könnte. Dies könnte auch dazu beitragen, den Lehrpersonen mehr Freiraum zu geben, um Momente der Freude und Neugier in den Unterricht zu integrieren.

Wichtige Erfolgsfaktoren für Schulgartenaktivitäten sind persönliche Erfahrung der Lehrkräfte, sowohl im Gartenbau als auch in der pädagogischen Praxis. Enthusiasmus, Kreativität und Motivation der Lehrkräfte und Schüler:innen spielen eine zentrale Rolle, da die Schulgartenarbeit stark von der Begeisterung aller Beteiligten abhängt. Weitere Schlüsselfaktoren für den Erfolg sind organisatorische und materielle Unterstützung, wie ausreichend Zeit, Ressourcen (z. B. Saatgut), ein klar definierter Gartenstandort und die Unterstützung durch die Gemeinde. Die Arbeit im Garten profitiert auch von gut funktionierenden Teams, wobei Teamarbeit und Kooperation als wesentliche Erfolgsfaktoren genannt werden.

Neben den praktischen Aspekten fördert die Gartenarbeit auch soziale Kompetenzen und Verantwortung. Schüler:innen lernen, respektvoll miteinander umzugehen und übernehmen Verantwortung, etwa beim Umgang mit Tieren. Vielfältige, sowohl körperliche als auch ästhetische Erfahrungen werden als wichtig für den Bildungserfolg angesehen. Die Offenheit der Schulgartenlehrkräfte für externe Unterstützung und Kooperation zeigt eine Bereitschaft zur Weiterentwicklung. Diese Offenheit deutet darauf hin, dass die Begeisterung für das Gärtnern auch die Bereitschaft zur eigenen Weiterbildung und zum Austausch mit Expert:innen fördert. Die Schulgartenarbeit könnte somit nicht nur das Lernen der Schüler:innen bereichern, sondern auch den Lehrkräften neue Perspektiven und Motivation bieten.

Fazit

Diese Studie bietet einen ersten qualitativen Überblick über das aufkommende Feld der Schulgartenpädagogik in der Schweiz, ohne eine repräsentative Stichprobe der Bevölkerung widerzugeben. Die Stichprobe zeigt regionale Unterschiede in der Anzahl der Teilnehmenden, doch es gibt viele übereinstimmende Ergebnisse, die einen klaren Überblick über die aktuelle Situation geben.

Dadurch liefert diese Umfrage zu Schulgartenaktivitäten in der Schweiz wertvolle Einblicke in die Entwicklung dieses Bereichs:

- Die meisten Teilnehmenden sind erst seit kurzer Zeit (1–5 Jahre) im Schulgärtnern tätig.
- Schulgärten entstehen oft durch die Initiative einer Einzelperson, gefolgt von der Bildung eines kleinen Teams.

- In einem Viertel der Fälle wird der Garten auch nach mehreren Jahren noch von einer einzigen Person betreut, was das Risiko birgt, dass der Garten ohne Wissenstransfer verschwindet.
- Schulgärtnern wird in der Regel nicht institutionell unterstützt.
- Die Teilnehmenden sind optimistisch und erwarten, weiterhin in gleichem Umfang mit Schüler:innen im Garten zu arbeiten.
- Die durchschnittliche Teilnahme an Gartenaktivitäten liegt bei mindestens einmal im Monat.

Ausblick und weiteres Forschungsinteresse

Insgesamt bestätigen die Ergebnisse, dass das Schulgärtnern ein wachsendes Tätigkeitsfeld darstellt, das eine vielversprechende Möglichkeit bietet, Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein zu vermitteln. Allerdings sind entsprechende Initiativen auf höheren Bildungsebenen (Sekundarstufe II, Berufsschulen, Universitäten) noch selten. Eine gezielte Förderung und Unterstützung in diesen Bereichen wäre sinnvoll.

Des Weiteren bestehen noch viele Fragen zur langfristigen Nachhaltigkeit und Motivation der Initiatoren. Das Schulgärtnern fördert eine tiefere Beziehung zur Natur und könnte als Alternative zu einem eher abstrakten, frühzeitigen Wissensaufbau dienen. Weitere Forschung ist notwendig, um die langfristigen Potenziale des Schulgärtnerns besser zu verstehen und weiterzuentwickeln: So wurde gerade das Schulgärtnern von den befragten Teilnehmenden als eine Praxis beschrieben, die soziale Interaktion und Kooperation stärkt – sowohl unter Kindern als auch unter Lehrkräften, teilweise sogar über die Schulgrenzen hinaus. Sollte dies tatsächlich der Fall sein, könnten Schulgärten genau die Art von Pädagogik unterstützen, die für die Zukunft notwendig ist. Euler (2022, S. 377) schreibt dazu: „Die pädagogisch orientierte Weitergabe von Wissen an

die nächste Generation darf daher kein Verhältnis der Unterordnung unter den Lehrstoff oder der bloßen Aneignung von Fähigkeiten sein, sondern erfordert die Ermöglichung einer lebendigen Beziehung zwischen Subjekt und Subjekt.“ Diese Form der Pädagogik ist auch entscheidend für die Bildung von Einstellungen gegenüber Natur und Nachhaltigkeit, wie Gebhard et al. (2021) betonen: „Aufgrund ihrer positiven Auswirkungen auf die geistige Entwicklung, Gesundheit und das Wohlbefinden können Erfahrungen in natürlichen Räumen und mit natürlichen Objekten auch als Elemente eines guten Lebens interpretiert werden“.

Literaturhinweise

Euler, P. (2022). Verstehen als pädagogische Kategorie Am Beispiel subjektiver Sach- und Facherschließung der Naturwissenschaften. In: M. Müller, S. Schumann (Eds). Wagenscheins Pädagogik neu reflektiert. Mit Martin Wagenschein Bildungserfahrungen verstehen und unterstützen (S. 376-403). Münster: Waxmann.

Gebhard, U., Lude, A., Möller, A., Moormann, A. (Eds) (2021). Naturerfahrung und Bildung. Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-35334-6>

Autor:innen



Bildungs- und Schulgärten Schweiz
Orti didattici e scolastici Svizzera
Jardins éducatifs et scolaires Suisse

Alaric Kohler (HEP-BEJUNE, Biene), **Svantje Schumann** (FHNW, Muttentz), **Jan Egger** (FHNW, Muttentz sowie PH Bern, Bern), **Stephanie Graf** (Verein Bildungs- und Schulgärten Schweiz), **Gionata Pieracci** (Orto a Scuola, Lugano), **Dorit van Meel** (ZHAW, Wädenswil), **Susan Wakeman** (Établissement secondaire Nyon-Marens, Vaud).



© congerdesign auf Pixabay



Die "Wald-Entdecker:innen", Teil 1

Das Projekt "Wald-Entdecker:innen" der Stadt Marburg (Hessen) denkt Lern- und Bildungsprozesse erweitert. In drei Teile gegliedert, bringen wir hier und in den nächsten beiden Ausgaben die Erkenntnisse einer Begleitstudie zu naturbezogenen Bildungsprozessen im Ganzttag.

Der Fachdienst Schule der Universitätsstadt Marburg initiierte im Schuljahr 22/23 erstmalig das neue Betreuungs- und Ganztagsangebot für Grundschulkindern mit dem Titel „Wald-Entdecker:innen“. An drei Marburger Grundschulen suchten drei erste und vier zweite Klassen im kombinierten Vormittags- und Nachmittagszeitraum regelmäßig in der Woche für 3-5 Stunden ein Waldstück auf. Der Ablauf der Wald-Entdecker:innen-Zeit war an allen Standorten sehr ähnlich: In gemeinsamen Absprachen der pädagogischen Fachkräfte werden die Stunden vorher geplant und vorbereitet. Am Tag der Durchführung treffen sich die Schüler:innen mit den pädagogischen Fachkräften auf dem Schulgelände und gehen gemeinsam den mehr oder weniger weiten Weg zum Wald. Dort angekommen, trifft sich die Gruppe an einem gemeinsamen Lagerplatz zur Absprache der Arbeitsaufträge oder zur Strukturierung und Regelung des Freispiels. Dann findet das Arbeiten, das angeleitete Spiel oder das freie Spiel in Kleingruppen statt, ggf. mit Ess- und Trinkpausen. Am Ende kommen nochmal alle zusammen und stellen ggf. besonders gestaltete Projekte vor oder es wird ein Gemeinschaftsspiel, Singen o.ä. in der Gesamtgruppe durchgeführt. Dann erfolgt der gemeinsame Gang zurück zur Schule, wo die Wald-Entdecker:innen-Zeit beendet wird. Begleitet wurden diese Einheiten jeweils durch geschulte Tandems aus dem Mitarbeitendenkreis der Grundschulen, bestehend je aus einer Lehrkraft und einer pädagogischen Betreuer:in pro Klasse. Inhaltlich geht es beim Wald-Entdecker:innen-Angebot um ein naturnahes, spielerisch-ganzheitliches Lernen, wie z.B. in der Unterstützung motorischer und kognitiver Fähigkeiten durch Bewegungsformen, wie Klettern, Rennen, Bauen oder Balancieren oder im Aufbau eines Verständnisses für das Miteinander von Mensch und Natur als Grundlage eines umweltbewussten Handelns. Damit wird das hoch aktuelle Thema aufgegriffen, Lern- und Bildungsprozesse erweitert zu denken und fachübergreifend in alternativen naturnahen Orten anzure-

gen. Um die Erfahrungen und die Effekte der Pilotphase zu erfassen, wurde das Projekt evaluiert. Im Kern ging es um die Erfassung bildungsrelevanter Elemente in der pädagogischen Praxis in naturnahen Räumen. Ergänzend wurde dabei die Naturverbundenheit der Kinder als Kernindikator für nachhaltiges und umweltfreundliches Handeln mit in den Blick genommen. Dazu wurden die Zufriedenheit mit dem Angebot sowie die wichtigsten positiven und negativen Erfahrungen und Erkenntnisse der Praxis strukturiert erfasst, um die Ergebnisse und Lernerfahrungen in weitere Zusammenhänge und Folgeangebote naturbezogener Bildungsprozesse im Ganzttag einfließen zu lassen.

Methodik

Die Evaluation fokussierte den Einbezug der Erfahrungen aller beteiligten Personengruppen. Für die Erhebung von Bildungsaspekten in naturnahen Räumen im Schulkontext wurden unterschiedliche Erkenntnisquellen in einer Methoden-Triangulierung nutzbar gemacht. Mit den leitfadengestützten „Expert:innen-Interviews“ mit Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften wurden sowohl bildungsrelevante Aspekte als auch Lernerfahrungen - im Sinne der „Best Practice“ - erhoben. Zudem wurde mit dem qualitativen Verfahren der „Gruppendiskussion“, in Form eines Reflexionsgesprächs zu den (Lern-)Inhalten, die Sicht der Kinder erfasst. Um die gewonnenen Daten auszuwerten, wurde die Methode der Grounded Theory gewählt. Der mehrstufige induktive Prozess des offenen, axialen und selektiven Kodierens und Systematisierens (vgl. Strübing 2021, 15ff) wurde mit Hilfe der Analyse-Software MAXQDA vorgenommen. Die Naturverbindung wurde in den zweiten Klassen im Vorher-Nachher-Design mit dem kindgerechten quantitativ interpretierbaren Bildverfahren der „Inclusion of the nature in the self-Scale“ (INS- Skala) verglichen. Zur Abfrage der Zufriedenheit mit dem Angebot wurden zudem quantitativ-qualitati-

hof, die Vögel schöne Musik machen und es mehr frische Luft gibt als in der Schule. Für die sozialen Kompetenzen interessant berichten die Kinder zudem, dass sie sich im Wald weniger streiten, auch einmal mit anderen Kindern spielen und neue Freund:innen finden:

„Ja. Und manchmal such' ich immer meine Freunde in der Pause. Weil so viele Kinder hier sind (im Wald Anm. d. Verf.) und hier kann ich ziemlich auch- und ich spiel hier öfters mit anderen Kindern als in der Pause ... weil es hier viel mehr Möglichkeiten gibt.“

Auf die Frage, was die Kinder in der Wald-Entdecker:innen-Zeit lernen, wird besonders das Wissen über die Tiere, Pflanzen und Bäume im Wald betont:

„Ja hier lernen wir was anderes als- in der Schule lernen wir ja Mathe oder Deutsch oder Religion und in der Waldzeit, also bei den Waldentdecker:innen lernen wir was über Bäume, Tiere, Käfer, Spinnen, Insekten (...) und also- in der Schule ist es ja auch ganz anders als im Wald. Im Wald sind wir ja unter freiem Himmel und in der Schule haben wir immer ein Dach über uns und dann sind da auch ganz viel- in der Schule sind auch ganz viele Spiele und elektrische Sachen, aber im Wald gibt es einfach- in der Schule ist zwar auch toll, aber im Wald ist es halt anders toll.“

Auch wird der achtsame Umgang mit dem Wald als Lerngegenstand erwähnt. Hier trägt das Ziel der pädagogischen Fachkräfte ihre Früchte, eine Naturverbundenheit und einen sorgsamen Umgang mit der Natur anzuregen. Auch wird erneut das soziale Lernen erwähnt, z.B. das „Rücksicht nehmen“ auf die anderen. Was bei den Kindern z.T. ebenfalls gut anzukommen scheint, ist die besonders handlungsorientierte und auf Experimente und Fragen ausgelegte Forscherzeit im Wald:

„Ich finde es auch cool, dass man in der Wald-Entdecker:innen-Zeit forschen kann und in der Schule kann man halt nicht so viel forschen wie im Wald.“

Zuletzt werden auch praktische Lebenswelterfahrungen aufgeführt, z.B. mit welchen Ästen eine Hütte gebaut wird, dass Laub ganz weich ist, wenn man hineinspringt oder einige andere Dinge:

„Also in der Wald-Entdecker:innen-Zeit kann man halt sehr viel lernen. Man kann lernen, welche Pflanzen giftig sind, welche Bäume gut zum Klettern sind. Wie man testen kann, ob die Äste stark genug sind. Wie hoch man Klettern darf, dass es nicht gefährlich wird. Dass immer ein:e Aufpasser:in am Baum stehen muss, falls man runter fällt. Dass man nicht jedes Tier anfassen darf, das tot oder in Winterstarre ist ... und man darf nicht alles essen.“

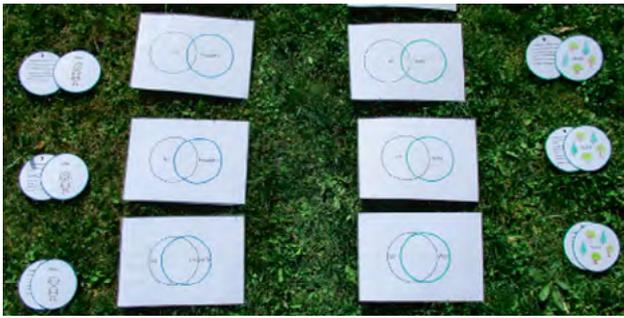
Aber natürlich ist für die Kinder auch nicht alles toll bei den Wald-Entdecker:innen. Dazu befragt, was ih-

nen nicht so viel Spaß macht, wird z.B. die lange und anstrengende Wegstrecke zum und im Wald genannt. Auch nasses und kaltes Wetter wird als Faktor aufgeführt, der bei einigen am Anfang eher demotivierend wirkt. Dahingehend werden auch die Matschhosen z.T. als unbequem, bewegungseinschränkend und als zu warm beurteilt. Daneben werden die walddtypischen Gefahren, also z.B. Astbruch in Bäumen, mitunter als einschränkend erlebt, da sie die möglichen Spielräume z.T. einschränken. Hierzu gehört auch der ungewünschte Kontakt mit Zecken. Darüber hinaus übt der Waldraum einen hohen Reiz als freier Spielraum aus, sodass einige Kinder verpflichtende Aufträge während der Wald-Entdecker:innen-Zeit als weniger freudvolle Arbeitszeit wahrnehmen. Ein weiterer Punkt ist der Vergleich mit dem Schulhof, dessen Spielmöglichkeiten von einigen Kindern - im Gegensatz zum Wald - auch sehr wertgeschätzt werden. Ein ganz spannender Aspekt auf die Frage, ob die pädagogischen Fachkräfte im Wald anders sind, wird einhellig von den Kindern berichtet, dass sie netter, offener, entspannter und kreativer sind und mehr erlauben, dass sie nicht so viel Stress mit den Streiten haben und weniger schimpfen.

„Die finde ich alle da freudiger, genau, irgendwie auch witziger.“

Nicht nur die pädagogischen Fachkräfte können in der Wald-Entdecker:innen-Zeit die Kinder anders wahrnehmen, offensichtlich bietet sich auch die umgekehrte Gelegenheit, dass die Kinder die Erwachsenen anders sehen, was einen zusätzlichen positiven Effekt auf die Beziehung haben kann, als Grundlage eines guten Lehr-Lern-Verhältnisses.

In einer ersten Erprobung wurde ergänzend versucht, die Naturverbundenheit der Kinder in einem Vorher-Nachher-Vergleich in zwei Grundschulen in der Klasse 2 zu messen. Eine gehobene Naturverbundenheit steht u.a. im Zusammenhang mit der Einschätzung von Vitalität, Lebenszufriedenheit und Glück (vgl. Capaldi et al. 2014). Dazu ist sie ein Indikator für das Engagement in Umweltgruppen, nachhaltigen Konsum und die Identifikation als Umweltschützer:in. Zur Erfassung der Naturverbundenheit wurde die sehr einfach verständliche, bildliche „Inclusion of the nature in the self“-Scale (INS- Skala) von Schultz (2002) genutzt, um sie in Anlehnung an Schwarzer (2020, zit. nach Moormann et al. 2021, 68) für den Gebrauch mit Kindern anzupassen. Dazu erfolgte eine Reduktion auf fünf Stufen und ein Vergleich mit der Verbundenheit in Freundschaften, welche den Kindern mit Hilfe von sich unterschiedlich überlappenden Kreisen nähergebracht und auf die Verbundenheit mit der Natur und dem Wald übertragen wurde.



Wie nah gehören die Natur und du zusammen?

Vorname
1. Buchstabe

Nachname
1. Buchstabe

Abb.2: Für Kinder angepasste INS- Skala zur Erhebung der Naturverbundenheit

In der ersten Grundschule (24 Kinder) zeigte sich im Zeitraum von Mitte März bis Mitte Juni (98 Tage) eine signifikante Steigerung der Naturverbundenheit ($P(T \leq t)$ einseitig 0,045 - Zweistichproben t-Test bei abhängigen Stichproben).

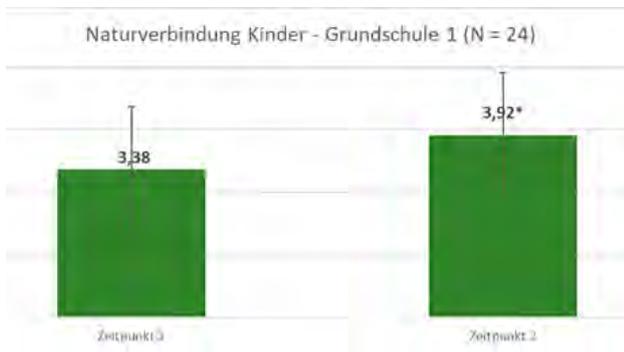


Abb.3: Veränderung Naturverbundenheit Pilotphase WaldentdeckerInnen Grundschule 1

In der zweiten Grundschule (28 Kinder) zeigte sich im Zeitraum von Mitte April bis Mitte Juli (89 Tage) keine signifikante Veränderung der Naturverbundenheit ($P(T \leq t)$ einseitig 0,279 - Zweistichproben t-Test bei abhängigen Stichproben).

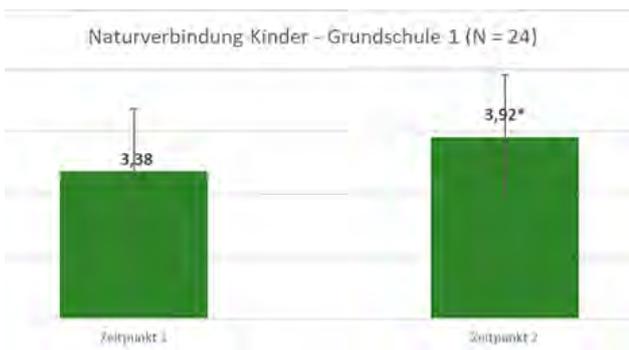


Abb.4: Veränderung Naturverbundenheit Pilotphase WaldentdeckerInnen Grundschule 2

Die Ergebnisse des Vergleichs der Naturverbundenheit vorher/nachher sind mit Vorsicht zu interpretieren. Zum einen war der Abstand der Messzeitpunkte mit jeweils ca. drei Monaten sehr gering. Zum anderen zeigt sich, dass der signifikante Endwert der Grundschule 1 in etwa so hoch ist, wie der Ausgangswert der Grundschule 2, was auf unterschiedliche Ausgangslagen der Stichproben, den Einfluss von Wetter und Jahreszeit oder auch ein sozial erwünschtes Ankreuzverhalten hindeuten könnte. Trotzdem erscheint der signifikante Unterschied in Grundschule 1 bemerkenswert, sodass eine Untersuchung der Naturverbundenheit mit größeren Stichproben, mehr Grundschulen und über einen längeren Zeitraum weitere interessante Einblicke in die Naturverbundenheit von Grundschüler:innen geben könnte.

Literaturhinweise

- Capaldi, C.A., Dopko, R.L., Zelenski, J.M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. In: Journal frontiers of psychology, 5, 1-15.
- Moormann, A., Lude, A. Möller, A. (2021). Wirkungen von Naturerfahrungen auf Umwelteinstellung und Umwelthandeln. In: Gebhard, U., Lude, A., Moormann, A. (Hrsg.). Naturerfahrung und Bildung. Springer VS, Wiesbaden, 57-78.
- Schultz, P.W. (2002). Inclusion with nature: The psychology of human-nature relations. In: Schmuck, P., Schultz, P.W. (Hrsg.). The psychology of sustainable development. Kluwer, New York, 61-78.
- Strübing, J. (2021). Grounded Theory. Zur sozialtheoretischen und epistemologischen Fundierung eines pragmatistischen Forschungsstils. 4. Auflage. Springer VS, Wiesbaden.

Autor:in



Dr. phil. Thorsten Späker ist Motologe, Wildnislehrer und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaft und Motologie der Universität Marburg. Einer seiner Arbeits- und Forschungsschwerpunkte liegt in der Bedeutung von Naturerfahrungen für die menschliche Entwicklung und Gesundheit. spaekert@staff.uni-marburg.de



Waldbaden – auf eigene Faust?

Zahlreiche Studien weisen bereits auf die gesundheitsförderlichen Effekte des sogenannten "Waldbadens" hin. Macht es dabei jedoch einen Unterschied, ob wir schlicht eine halbe Stunde spazieren gehen oder uns mit professioneller Hilfe angeleitet im Wald aufhalten?

Eine Studie im Rahmen der Masterarbeit an der Donau Universität Krems beschäftigte sich mit den gesundheitsförderlichen Effekten des Waldes im Allgemeinen und konkret mit der Beantwortung dieser Forschungsfrage.

Die Natur bietet einen Ort der Erholung und Entspannung, sie ist jedoch für viele von uns kein selbstverständlich, instinktiv und zwangsläufig genutzter Teil unseres Alltags mehr; vielmehr bedarf es der aktiven Bemühung, den Wald in unseren Alltag zu integrieren. Dass sich das für die Gesundheit lohnt, zeigen mittlerweile viele Studien, die hauptsächlich im asiatischen Raum angesiedelt sind. Das aus Japan stammende „Shinrin Yoku“, auf Deutsch Waldbaden, ist eben dort eine weit etabliertere Entspannungsmethode als hierzulande. Durch Verankerung im Augenblick, Fokus auf natürliche Elemente und bewusste Bewegungen kann der Mensch zur Ruhe kommen, seine Gesundheit erhalten, stärken oder wiedererlangen. Es wurden zahlreiche positive Effekte des Waldbadens auf den Körper gefunden, darunter beispielsweise auf Immunsystem, Schmerzempfinden, Blutzirkulation, Stoffwechsel, Gedächtnis oder psychischen Zustand. Besonders auf den Stresszustand scheint sich ein Waldaufenthalt signifikant positiv auszuwirken. Aber: Bereits erfolgte, asiatische Studien und deren Ergebnisse einfach auf die hiesigen Umstände zu applizieren und damit die Aussagen zu generalisieren, wäre wissenschaftlich nicht korrekt. Denn viele Faktoren, wie Waldzusammensetzung, Temperatur, Luftfeuchtigkeit oder die kulturellen Einflüsse, unterscheiden sich und machen eine Vergleichbarkeit unmöglich. Diese Tatsache stärkte den Wunsch einer Studie im österreichischen Wald. Dabei lassen sich die positiven Wirkungen der Natur nicht auf eine eindeutige Ursache zurückführen, sondern sind vielmehr eine Kombination vieler wirkenden Faktoren. Kotte et al. (2019) unterscheiden zwei Wirkpfade: Indirekt wirkt die Lärmreduktion, eine reduzier-

te Luftverschmutzung und eine regulierte Temperatur. Direkte Wirkmechanismen umfassen die Stimulation der Sinne sowie die Aufnahme von natürlichen Substanzen wie den sogenannten Terpenen über Atmung und Haut.

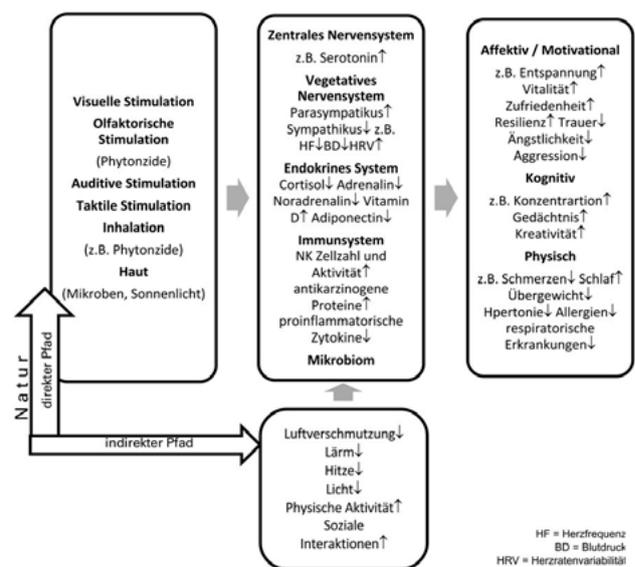


Abb.1: Indirekte und direkte Wirkmechanismen der Natur, nach Kotte et al. (2019, S.12)
HF=Herzfrequenz, BD=Blutdruck, HRV=Herzratenvariabilität

Der eindeutigen Evidenz folgend binden nun auch europäische Länder das Waldbaden vermehrt in Therapie- und Präventionsmaßnahmen ein. Zu Recht, denn die weltweit stattfindenden geopolitischen, soziokulturellen oder klimatischen Veränderungen erhöhen das Risiko der (mentalen) Gesundheitsbelastungen der Menschen und steigern so die Bedeutung effektiver und kostengünstiger Erholungs- und Stressumgangsmethoden. Wenn wir den Wald also nutzen können und sollen, um unsere Gesundheit zu stärken – wie genau soll diese Nutzung dann aussehen?

Methodik: Unsere Vorgehensweise

Um diese Frage zu beantworten, wurden insgesamt 30 Teilnehmende rekrutiert. Diese waren in Österreich ansässig, gesund, zwischen 18 und 80 Jahre alt und erfüllten keines der Kriterien, die gegen eine Teilnahme sprachen (sogenannte Exklusionskriterien wie unbehandelter Bluthochdruck, akute Infektion, schwerwiegende Operationen in den letzten drei Monaten, Allergie gegen Bäume u.a.). Die Teilnehmenden wurden zufällig in zwei Gruppen aufgeteilt: Gruppe 1 (begleitete Gruppe, BG) wurde angeleitet von der ausgebildeten Waldbade-Trainerin Martha Seif, Gruppe 2 (unbegleitete Gruppe, UG) sollte unbegleitet und einzeln spazieren gehen. Dabei gab es gruppenunabhängige Anweisungen: Auf Koffein-, Alkohol-, Nahrungs- und Nikotinkonsum oder Sport musste vor und während des Waldbadens verzichtet werden, um eine Verzerrung der gemessenen Werte bestmöglich zu vermeiden. Weiters war das Reden sowie die Verwendung jeglicher elektronischen Geräte wie Kameras oder Handys zu unterlassen. Die Teilnehmenden der UG sollten, wie die der BG, 30 Minuten im Wald verbringen, dabei ruhig und langsam gehen sowie steile Pfade und Anstrengung meiden, um den Puls nicht zu erhöhen.

Während die UG den Wald allein erkundete, durchlief die BG ein „Wald-Bade-Programm“: Die ersten acht Minuten fand eine auf den Atem fokussierte Sitzmeditation statt, an die sich eine wiederum achtminütige Übung zu den vier Sinnen anschloss. Die Teilnehmenden wurden angeleitet, den Wald durch Hören, Fühlen, Sehen sowie Riechen selbstständig zu erkunden. In den nächsten sechs Minuten wurde der zurückgelegte Weg für eine Gehmeditation genutzt. In den letzten Minuten fand eine Abschlussmeditation im Stehen statt, wobei u.a. der Transfer des Gefühls der Entspannung in den Alltag hervorgehoben wurde.

Der für die Studie genutzte Wald liegt in Senftenberg, einer kleinen Marktgemeinde im Bezirk Krems-Land (NÖ). Es handelt sich um einen privaten Wald, der räumlich dem Gesundheitszentrum „Nuhr-Medical-Center“ angeschlossen ist und dessen Zweck als Heilwald u.a. die Nutzung als indikationsspezifischer Therapieort ist.

Um Aussagen über die Wirkung des Waldspaziergangs tätigen zu können, wurden alle Teilnehmenden jeweils direkt vor und nach diesem auf unterschiedliche Werte untersucht. Diese Parameter wurden nach ihrer Eignung gewählt, Aussagen über die Wirkung des Waldes auf den physischen und psychischen Stresszustand der Teilnehmenden treffen zu können. Da die Aktivierung des Entspannungssystems im Körper, des Parasympathikus, mit einer Verringerung des Blutdrucks und Puls einhergeht, wurden Systole, Diastole und Puls bei allen Teilnehmenden direkt vor und nach dem Waldaufenthalt gemessen. Dabei wurde der Durch-

schnittswert dreier Messungen gebildet. Daneben wurden zwei Fragebögen zur subjektiven Bewertung der aktuellen Stimmung ausgefüllt: die Aktuelle Stimmungsskala (ASTS) bot Einblicke in Veränderungen der Trauer, Hoffnungslosigkeit, Müdigkeit, Zorn und positiver Stimmung der Individuen. Zudem wurden Gefühle der Natürlichkeit, Behaglichkeit und Entspanntheit abgefragt.

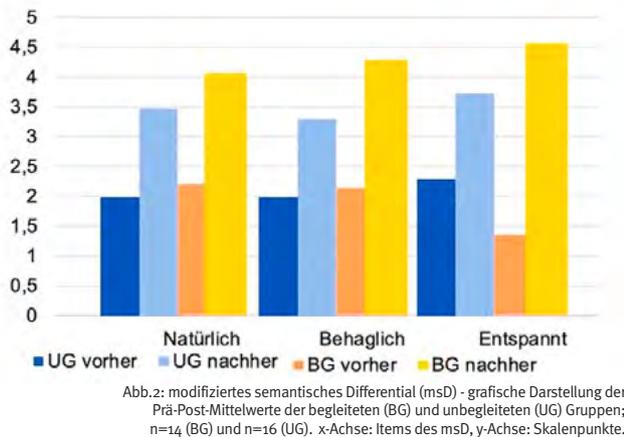
Ergebnisse und Interpretation: Unsere Erkenntnisse

Ein Blick auf die Ergebnisse zeigt, dass das Waldbaden in beiden Gruppen Auswirkungen auf psychische und physische Parameter hatte. Die psychischen Veränderungen waren dabei in Einklang mit den physischen – ein insgesamt entspannender, Parasympathikus aktivierender Effekt konnte verzeichnet werden. Dabei lassen die Studienergebnisse keine Rückschlüsse auf kausale Faktoren zu – wie bereits erwähnt, existieren im Wald multiple Faktoren, die in ihrer Kombination eine mögliche Erklärung für die positiven Effekte bieten. Der systolische und diastolische Blutdruck sowie der Puls verringerten sich in beiden Gruppen, wobei die Reduktion nur beim systolischen Blutdruck in BG und UG und beim Puls nur in der BG signifikant, d.h. wissenschaftlich als bedeutsam anzusehen war. Der Puls reduzierte sich nur in der BG signifikant. Dies könnte durch die Anleitung zum bewussten, langsamen Gehen und Atmen erklärbar sein.

Ein Blick auf die psychologischen Effekte des Waldbadens zeigt eindeutige entspannende Wirkungen in beiden Gruppen. Die Teilnehmenden beider Gruppen fühlten sich nach dem Waldaufenthalt im Schnitt deutlich natürlicher, behaglicher und entspannter, dabei war der Effekt etwas stärker in der BG. Auch die ASTS zeigte Veränderungen, wobei sich in der BG alle negativen Skalen (Trauer, Hoffnungslosigkeit, Zorn, Müdigkeit) signifikant verringerten und die eine positive sich signifikant erhöhte. Den stärksten Effekt hatte der Waldaufenthalt dabei auf Müdigkeit, Trauer und positive Stimmung. In der UG waren Trauer, Müdigkeit und Zorn signifikant reduziert; der stärkste Effekt war bei der Verringerung der Müdigkeit zu erkennen. Der Waldaufenthalt hatte also gruppenunabhängig einen besonders aktivierenden, stimmungserhellenden Effekt. In allen Skalen war die Stärke des Effekts in der BG höher. Insgesamt scheint die BG also auch in psychologischen Parametern stärker profitiert zu haben als die UG. Der Grund hierfür könnte in der Anleitung zur Achtsamkeit liegen.

In der Gesamtbetrachtung zeigt sich jedoch, dass sich bereits bei einem 30-minütigen unbegleiteten Waldspaziergang deutliche positive Effekte zeigten – vorrangig auf die Psyche. Hier könnte es entscheidend gewesen sein, dass die Aufmerksamkeit der Teilneh-

menden angesichts fehlender sozialer oder digitaler Ablenkung auf die Natur und sich selbst gerichtet war.



Limitationen: Einschränkungen bei der Interpretation

Trotz aller Bemühungen, eine möglichst reliable, objektive und valide Studie durchzuführen, gibt es immer limitierende Faktoren, die zur korrekten Einordnung in Betracht gezogen werden müssen. So erhielten die Teilnehmenden beispielsweise Verhaltensanweisungen für die Zeit vor und während der Intervention, hier musste aber auf die selbstverantwortliche Einhaltung vertraut werden, da eine strikte Kontrolle nicht möglich war. Weiterhin sind sowohl Blutdruck als auch Puls physiologische Parameter, die schwankungsanfällig sind. Obwohl zahlreiche Maßnahmen ergriffen wurden, um die Messqualität zu gewährleisten, könnte es dennoch zu Verzerrungen durch individuelle Faktoren gekommen sein. Auch waren Faktoren wie Geräusche im Hintergrund oder Insekten im Wald nicht gänzlich kontrollierbar, was Einfluss genommen haben könnte. Unabhängig von der Qualität der Studie sollte als einschränkender Faktor noch beachtet werden, dass ein Individuum stets eine Vielzahl verschiedener Waldbezüge hat (Wahrnehmung, Wertschätzung, Erfahrungen, eigene Assoziationen usw.), was immer auch Einfluss auf die Wirkungen des Waldaufenthalts nimmt.

Ausblick: Wege und Chancen

Die zunehmende Urbanisierung stärkt die Notwendigkeit und Nachfrage nach Natur im Alltag. Der Wald ist ein Ort der Introspektion und Entspannung, wo die Kombination aus Düften, Farben und Formen, Raum und Zeit die vielen positiven Effekte auf Psyche und Körper begründet. Der präventive Einsatz von Naturtherapien könnte neben gesundheitsförderlichen Effekten dabei auch zu deutlichen Kosteneinsparungen im Gesundheitssektor führen. Nach japanischem Vorbild könnten auch in Österreich qualitative Angebotsorte entstehen. Pröbstl et al. (2010) sprechen von

Österreich als Land mit viel Potential für waldbasierte Angebote, da eine hohe prozentuale Waldabdeckung (47,2%) sowie günstige klimatische Bedingungen (verglichen zu heißen Südstaaten) herrschen. Um dieses Potential auszuschöpfen und das Waldbaden als Entspannungsmethode zu etablieren, bedarf es jedoch noch zahlreicher Bemühungen: Identifizierung geeigneter Forstgebiete, waldbolitische Anpassungen, Forschungsinvestitionen und die Stärkung multidisziplinärer Kommunikation sowie die Weiterentwicklung des defizitären Kenntnisstandes in der Bevölkerung sind nur einige Puzzleteile. Hohe wissenschaftliche Qualitätsstandards, ein einheitliches Qualifikationssystem für Waldtrainer:innen und gesellschaftliche Etablierung könnten langfristig die Wahrscheinlichkeit einer Kooperation mit Krankenkassen und eine Subvention für Präventions- und Therapiezwecke erhöhen. Künftige Forschungsthemen sollten u.a. untersuchen, wie der Waldaufenthalt gestaltet werden kann, um die positiven Wirkungen zu optimieren (und die potentiell Negativen zu vermindern). Ebenso sinnvoll, gerade im therapeutischen Bereich, wäre die Erkundung weiterer profitierender (stressassoziierter) Indikationen in Kombination mit der optimal wirkenden Waldbadeintervention. All diese Bemühungen würden in Zukunft dazu beitragen, strukturelle Bedingungen zu schaffen, Angebote auszubauen sowie Vertrauen und Nachfrage zu steigern. Die WHO definiert Gesundheit nicht als bloße Abwesenheit von Krankheit, sondern als vollständiges Wohlergehen – im sozialen, physischen und psychischen Kontext. Die Nutzung des Waldes, ob nun begleitet oder auf eigene Faust, könnte eine Möglichkeit sein, diesem, oftmals als utopisch kritisiertem Ziel, etwas näherzukommen.

Literaturauswahl

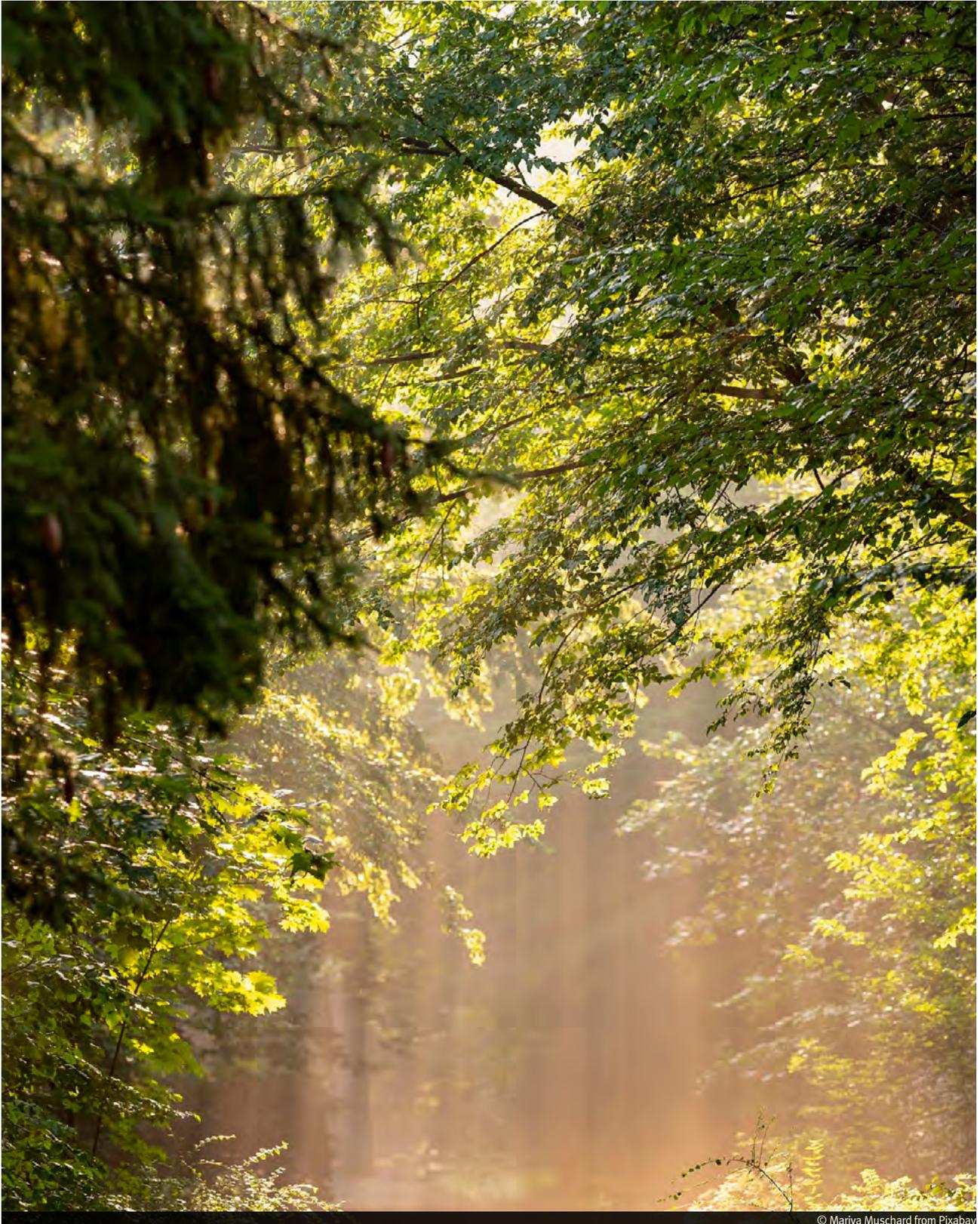
- Clifford, M. A. (2018). *Your Guide to Forest Bathing: Experience the Healing Power of Nature*. Red Wheel/Weiser.
- Jänig, W. (2011). Vegetatives Nervensystem. In R. Schmidt, F. Lang, & M. Heckmann (Eds.), *Physiologie des Menschen*. Springer.
- Kotte, D., Li, Q., Shin, W. S., Michalsen, A. (Eds.). (2019). *International Handbook Of Forest Therapy*. Cambridge Scholars Publishing.
- Li, Q. (2011). *Forest medicine*. Nova Science Publishers.
- Pröbstl, U., Wirth, V., Elands, B. H. M., & Bell, S. (Eds.) (2010). *Management of Recreation and Nature Based Tourism in European Forests*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-03145-8>
- Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y., Gu, X., Liu, Y. (2019). Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): A systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*. <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0822-8>

Autor:in



Salina Neubert studierte B.Sc. Gesundheitswissenschaften (Technische Universität München) sowie M.Sc. Natural Medicine (Donau Universität Krems) und ist mittlerweile mit ihrem Unternehmen Happy and Healthy

selbständige Gesundheitsberaterin mit Schwerpunkt Ernährung und Verdauungsproblematiken. Bei Interesse kann die vollständige Studie mit dem Titel „Effekte von 30-minütigem, begleitetem und unbegleitetem Waldbaden auf Blutdruck, Puls und Stimmung“, die im Juli 2021 stattfand, jederzeit angefordert werden. Anfragen an: kontakt@happyandhealthy.com



© Mariya Muschard from Pixabay



10 Jahre Citizen Science Award

Mitforschen für alle! Seit 2015 können sich jedes Jahr von 1. April bis 31. Juli Schulklassen, Jugendgruppen, Einzelpersonen und Familien österreichweit an ausgewählten Citizen-Science-Projekten beteiligen und dabei Preise gewinnen.

Forschung verständlich und zugänglich zu machen und der Gesellschaft zu vermitteln, wie wissenschaftlicher Erkenntnisgewinn zustande kommt, ist in unserer zunehmend komplexer werdenden Welt wichtiger denn je. Eine ideale Möglichkeit, Bürger:innen und Forschende miteinander in Kontakt zu bringen, ist Citizen Science – also die direkte Beteiligung der Bevölkerung an wissenschaftlichen Projekten. Das hat neben dem Datengewinn für die Forschung viele weitere Vorteile: Die Citizen Scientists erhalten beim gemeinsamen Forschen tiefgehende Einblicke in wissenschaftliche Prozesse, erfahren von neuen Erkenntnissen und entwickeln ein besseres Verständnis für Forschung. Dies trägt dazu bei, das Vertrauen der Gesellschaft in Wissenschaft und demokratische Strukturen zu stärken.

Wissenschaft erlebbar machen: Citizen Science als Schlüssel zur Teilhabe

In Österreich ist Citizen Science seit vielen Jahren gelebte Praxis und wird gezielt durch das österreichische [Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung](#) (BMBWF) gefördert und ausgebaut. Ein zentrales Element ist dabei das europaweit einzigartige Forschungsprogramm [„Sparkling Science“](#), das seit 2007 Schüler:innen und Lehrpersonen aktiv und umfassend in Forschungsprozesse miteinbezieht. Aus diesen Projekten sind stabile, tragfähige Partnerschaften zwischen Forschung und Bildung entstanden, die eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten darstellen (siehe unten).

Das BMBWF möchte über die Sparkling-Science-Projektpartnerschaften hinaus Wissenschaft zunehmend auch für Erwachsene und breitere Bevölkerungsschichten erlebbar machen und Interessierten die Möglichkeit geben, sich für Forschung zu engagieren. Das Potential in der Bevölkerung abseits von Schulklassen ist jedenfalls groß: Viele Erwachsene haben sich im Lauf der Jahre oft

großes Detailwissen zu Spezial-Interessen angeeignet, das mittels Citizen Science für die Wissenschaft nutzbar gemacht werden kann. Und auch Jugendgruppen, die sich gerne ehrenamtlich engagieren, finden beim Mitforschen an Citizen-Science-Projekten eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung.

Um diese Potentiale aufzugreifen und die breite Gesellschaft mit Wissenschaft und Forschung in einen fruchtbaren Dialog zu bringen und den Austausch zu fördern, rief daher das BMBWF 2015 den vom [Österreichischen Austauschdienst](#) (OeAD) organisierten und seither jährlich stattfindenden Forschungswettbewerb [„Citizen Science Award“](#) ins Leben. Menschen jeder Altersgruppe und aus den unterschiedlichsten Bevölkerungsschichten können dabei von 1. April bis 31. Juli aktiv an ausgewählten, jährlich wechselnden Citizen-Science-Projekten mitforschen. Ob mit der Schulklasse im Unterricht oder der Jugendgruppe in der Freizeit, allein oder gemeinsam mit der Familie in den Ferien – alle können sich beim Citizen Science Award einbringen und Forschung kennenlernen. Schulklassen und Jugendgruppen gewinnen Geldpreise, Einzelpersonen und Familien können sich über attraktive Sachpreise freuen.

Citizen Science Award: Eine Erfolgsgeschichte

Das 10-jährige Jubiläum des Citizen Science Awards ist ein schöner Anlass zum Feiern, denn die vergangenen Jahre waren überaus erfolgreich: Der OeAD konnte gemeinsam mit insgesamt 66 Projekten mehr als 25.000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene für Wissenschaft begeistern. Die Citizen Scientists haben die Forscher:innen allein seit 2018 mit fast 235.000 Beiträgen unterstützt. Die Aufgaben der Citizen Scientistis reichten dabei in der Vergangenheit von Hummeln beobachten, (Extrem)Wetterereignisse dokumentieren und Gründäcker erforschen über alte Dialektwörter transkribieren und Pilze bestimmen bis zum Dokumentieren des in der Natur gefundenen Plastikmülls. Diese breite themati-



Die Gewinner:innen 2024 © OeAD/APA Fotoservice Hörmandinger

sche Fächerung und die Diversität an Mitforschmöglichkeiten – analog und digital - ermöglichten es, möglichst viele für Forschung begeisterte Bürger:innen in die Citizen-Science-Award-Projekte zu involvieren. In einigen Projekten war die Beteiligung sogar so groß, dass zusätzliche Expert:innen engagiert werden mussten, um die unerwartet großen Datenmengen auszuwerten. Besonders erfreulich: Der Citizen Science Award hat Menschen in allen neun Bundesländern mobilisiert – von Volksschul- bis zu Maturaklassen und von Familien bis zu Pensionist:innen.

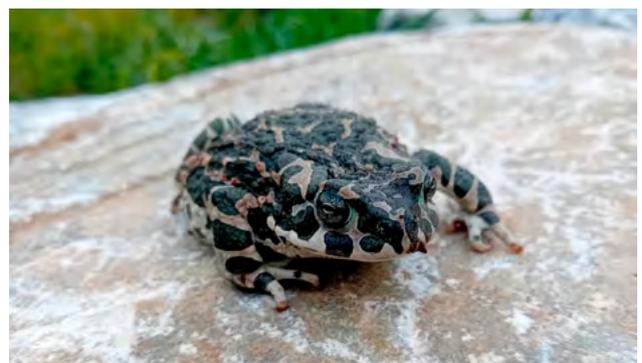
Die Citizen-Science-Award-Projekte 2025

Auch 2025 sind die Beteiligungsmöglichkeiten wieder vielfältig. Sowohl analog als auch digital können die Citizen Scientists den Forschenden eine Fülle von Daten liefern und dabei tiefe Einblicke in die Wissenschaft erhalten. Insgesamt stehen sieben Projekte aus den Natur-, Geistes- und Sozialwissenschaften, der Lehr-Lernforschung sowie Technik und Informatik zur Verfügung. Schulklassen und Jugendgruppen können sich an allen sieben Projekten beteiligen, Einzelpersonen an vier und Familien an drei. Das Mitforschen ist österreichweit möglich.

Zwei Projekte erforschen auf unterschiedliche Weise Sprache(n): Beim sozialwissenschaftlich orientierten Projekt [„Multilingual Spaces“](#) geht es darum, die Mehrsprachigkeit in der eigenen Umgebung mit Fotos zu dokumentieren und zu reflektieren. Ganz anders geht das Projekt [„DialektDetect“](#) aus dem Bereich Technik und Informatik an Sprache heran. Es verknüpft das Thema KI mit Dialektforschung: Dabei wird erforscht, ob eine KI oder Menschen Dialekte den Orten, an denen sie gesprochen werden, besser zuordnen können und ob die KI ihre Entscheidungen verständlich erklären kann. Naturwissenschaftlich interessierte Citizen Scientists können sich entweder mit Amphibien, Moskitos oder Bodengesundheit auseinandersetzen: Im Projekt [„AmphiBiom“](#) erfassen die Teilnehmenden die Rufe der Wechselkröte und anderer Amphibien und erforschen so deren Verbreitung. Invasive Mosquitoarten sind Thema im Projekt [„Buzz off!“](#): Ziel in diesem Projekt ist es, umweltfreundliche Moskitofallen zu bauen und gleichzeitig wichtige Daten zur Verbreitung von Moskitos zu sammeln. Im Projekt [„SoilBlitz“](#) erheben die Teilnehmenden mit einem Toolkit Daten zur regionalen Bodengesundheit. Dadurch wird das Bewusstsein für die Wichtigkeit der Bodengesundheit geschärft.



Mathematik einmal anders: Im Projekt „MatheConnect“ erforschen die Citizen Scientists, wie gesellschaftlich relevante Alltags-Themen sinnvoll mit Mathematik verknüpft werden können. © Umweltdachverband/Canva Grafik



Das Projekt „AmphiBiom“ erfasst mit Unterstützung von Interessierten Amphibienrufe in ganz Österreich, um wichtige Erkenntnisse für den Schutz bedrohter Amphibienarten zu gewinnen. © Sigrid Dragon

Eine neue und ungewöhnliche Herangehensweise an Mathematik bietet das Projekt „[MatheConnect](#)“. Schulklassen und Jugendgruppen, aber auch Einzelpersonen und Familien suchen dabei in gesellschaftlich relevanten, übergreifenden Themen nach Verknüpfungen zur Mathematik, stellen dies fotografisch dar und verfassen dazu Erklärtexpte. Die Forschenden entwickeln daraus Unterrichtsmaterialien, die im fächerübergreifenden Mathematik-Unterricht eingesetzt werden können. Städtische Räume und Mobilität stehen im Zentrum des geisteswissenschaftlichen Projekts „[City Layers](#)“. Dabei wird die unmittelbare Umgebung in der Stadt fotografiert und hinsichtlich Barrierefreiheit, Zugänglichkeit, Verkehrssicherheit, Lärm und vielem mehr bewertet. Die Citizen Scientists liefern dadurch Stadtplaner:innen wichtige Erkenntnisse für die Gestaltung städtischer Räume.

Details zu den Projekten, den Mitforsch-Möglichkeiten sowie der Verwendung der gesammelten Daten finden sich auf www.youngscience.at/citizenscienceaward.

Preisverleihung im Rahmen des 4. Young-Science-Kongresses

Die Preise werden im Rahmen einer feierlichen Festveranstaltung beim 4. Young-Science-Kongress, der am 23. Oktober 2025 stattfindet, verliehen. Veranstaltungsort und Kooperationspartnerin ist in diesem Jahr die Johannes Kepler Universität Linz.

Der gesamte Kongresstag steht ganz im Zeichen des Dialogs zwischen den Jugendlichen und den Forschenden: Am Vormittag gibt es ein spannendes Workshop- und Vorlesungsprogramm zu vielfältigen wissenschaftlichen Themen. Am Nachmittag werden die Preise von Vertreter:innen des BMBWF, des OeAD und der Projekte vergeben.

Alle Informationen zum 4. Young-Science-Kongress folgen im Sommer auf der Young-Science-Webseite unter www.youngscience.at.

Tipp für Lehrpersonen und Jugendgruppen-Leiter:innen

Damit Lehrpersonen und Jugendgruppen-Leiter:innen das Mitforschen optimal in den Unterricht bzw. in die Jugendarbeit integrieren können, bietet der OeAD im März je einen Online-Einführungs-Workshop für Lehrpersonen (in Kooperation mit der PH Wien) und für Jugendgruppen-Leiter:innen (in Kooperation mit dem

Institut für Freizeitpädagogik/wienXtra) an. Alle Informationen zu den Terminen und den Anmelde-Modalitäten [finden Sie hier](#).

Citizen Science in der Schule: Die Vorteile im Überblick

Für Schüler:innen und Lehrpersonen bringt das aktive Mitforschen zahlreiche Vorteile: Die Schüler:innen erhalten durch forschendes Lernen einen praktischen Zugang zur Wissenschaft, können ihre Interessen vertiefen und Inspiration für ihre berufliche Zukunft gewinnen. Zudem stärkt die aktive Teilnahme ihre Selbstwirksamkeit und ermöglicht neue Formen der Zusammenarbeit zwischen allen Beteiligten. Durch die Teamarbeit mit den Forschenden werden gleichzeitig fachliche, soziale und kommunikative Kompetenzen der Schüler:innen gefördert.

Auch Lehrpersonen profitieren von Citizen-Science-Projekten. Sie können Inhalte des Lehrplans anschaulich vermitteln und haben darüber hinaus die Gelegenheit, wissenschaftliche Prozesse in ihrem Fachgebiet aktiv mitzugestalten.

Für die gesamte Schulgemeinschaft eröffnen sich durch Citizen Science langfristige Partnerschaften mit Forschungseinrichtungen, die den Schulalltag bereichern und neue Impulse für die Zusammenarbeit mit Wissenschaft geben.

Konkrete Angebote, Initiativen und Projekte des OeAD, um Citizen Science in den Unterricht einfließen zu lassen, finden sich auf der Young-Science-Webseite unter www.youngscience.at.

In der vom OeAD herausgegebenen Handreichung „Citizen Science – Forschen mit Schulen. Grundlagen, Empfehlungen & praktische Tipps für gemeinsame Projekte“ gibt es umfassende Informationen zur Planung und Durchführung von Citizen-Science-Projekten in Schulen. Näheres unter <https://zenodo.org/records/5865482#YgoiKOjMI2y>.

Autor:in



Mag.ª Melanie Mayrhofer arbeitet seit 2011 im OeAD und begleitete dort bis 2019 das Forschungsprogramm Sparkling Science. Aktuell betreut sie den Citizen Science Award und die Initiative „Schülerinnen und Schüler an die Hochschulen“.





Phytoresonanz-Hypothese

Im ersten Teil dieser vierteiligen Beitragsreihe geht es um die Erklärungen von Begrifflichkeiten und die Vorstellung der Phytoresonanz-Hypothese.

Wenn wir durch Wald und Flur gehen, können wir Folgendes erleben: Wir blicken auf den Weg und lenken unsere Füße mal hierhin, mal dorthin, treten auf einen Stein, weichen einem Stock oder einer Wasserlache aus und suchen uns einen Weg, der unseren Augen und Füßen gefällt, mal auf festem, mal auf weichem Untergrund. Unser Blick schweift durch das Unterholz, nimmt verschiedene Farbtöne und organische Strukturen wahr, von denen kaum zwei sich gleichen; der Blick wechselt zwischen Nähe und Ferne, nimmt helle und dunkle Bereiche wahr, Höhen und Tiefen, Enge und Weite. Hin und wieder nehmen auffällige Strukturen den Blick gefangen: schlank oder bizarr gewachsene Gehölze und von Mal zu Mal herausragend große oder dicke Bäume oder solche, die mit ihrer Farbe oder Helligkeit unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. An diesen verweilt unser Blick bisweilen länger, begleitet von einem längeren oder einem vertieften Atemzug.

Im Verlaufe eines solchen Spazierganges nehmen unsere Augen nicht nur wahr, sie „be-greifen“ im wahren Sinne des Wortes unsere Umgebung: Jede Form, jede Struktur, alle wahrnehmbaren Unterschiede finden im Gehirn eine neurologische Entsprechung. Auf den verschiedenen Ebenen des somatischen Leibes nehmen wir dies bewusst, vorbewusst und unbewusst wahr. Dort entstehen Impulse, die in den Muskeln, den Sehnen und im Bindegewebe in Zustände von Spannung und Entspannung, von Enge und Weite, von Leichtigkeit und Schwere übersetzt werden. Auf diese Weise werden viele Bereiche unseres Körpers einem raschen Wechsel verschiedener Spannungszustände unterworfen. Am Ende eines 20- bis 60-minütigen Spazierganges durch Wald, Feld und Parkanlage fühlen wir uns entspannt wie nach einer Massage, während der viele Bereiche des Körpers berührt und bewegt wurden, mehr und anders als bei anderen Denk- und Bewegungsprozessen. Doch es sind nicht die Hände, es sind körpereigene Prozesse, die durch die visuelle

Anregung und die psychophysiologische Verarbeitung während eines Spazierganges durch Wald und Feld Entspannung bewirken. Im Folgenden soll der Begriff „Phytoresonanz“ vorgestellt und anschließend in Bezug zu anderen relevanten Phänomenen gesetzt werden.

Der Begriff „Phytoresonanz“, wie ich ihn hier verwende, wurde von Paul Shepard (1925–1996) geprägt. Er war Vordenker der Umweltschutzbewegung in den USA und von 1973 bis 1994 Professor für „Natural Philosophy and Human Ecology“. Er lehrte 21 Jahre am Pitzer College in Claremont, Kalifornien. Seine Forschungsgebiete waren Ökologie, Domestikation (von der Wildzur Kulturpflanze) und Ökopsychologie. Den Begriff „Phytoresonanz“ erläuterte er auf dem zweiten People-Plant-Symposium 1990 in Sacramento (Shepard, 1994). Zu Beginn seiner Ausführungen stellte er fest, dass *„die Umwelt ein Repertoire an Konnotationen beinhaltet, und zwar nicht als zufällige Bezugsgröße, sondern als essenzieller Teil der Kognitionsentwicklung“* (Shepard, 1994, S. 153). Die geistige Entwicklung des Menschen geschah in enger Wechselwirkung mit Natur und Umwelt.

Diesen Einfluss der pflanzlichen Umwelt möchte ich mit dem Fokus auf Pflanzen erkunden. Wenn Resonanz das Zusammenklingen zweier Körper bedeutet, so bedeutet Phytoresonanz die Reaktion des menschlichen Organismus auf Pflanzen seiner Umgebung. Phytoresonanz – das ist die Wechselwirkung zwischen einem inneren Aspekt des Selbst und einer äußeren Pflanze.

Phytoresonanz-Hypothese

Paul Shepard schlägt vor, *„dass Pflanzen (für die menschliche Wahrnehmung) in ähnlicher Weise funktionieren wie Tiere und dass sie zusammen eine wenig bekannte holografische Korrespondenz zwischen der natürlichen Welt und dem menschlichen Geist darstellen“* (Shepard, 1994, S. 154). Die holografische Korre-

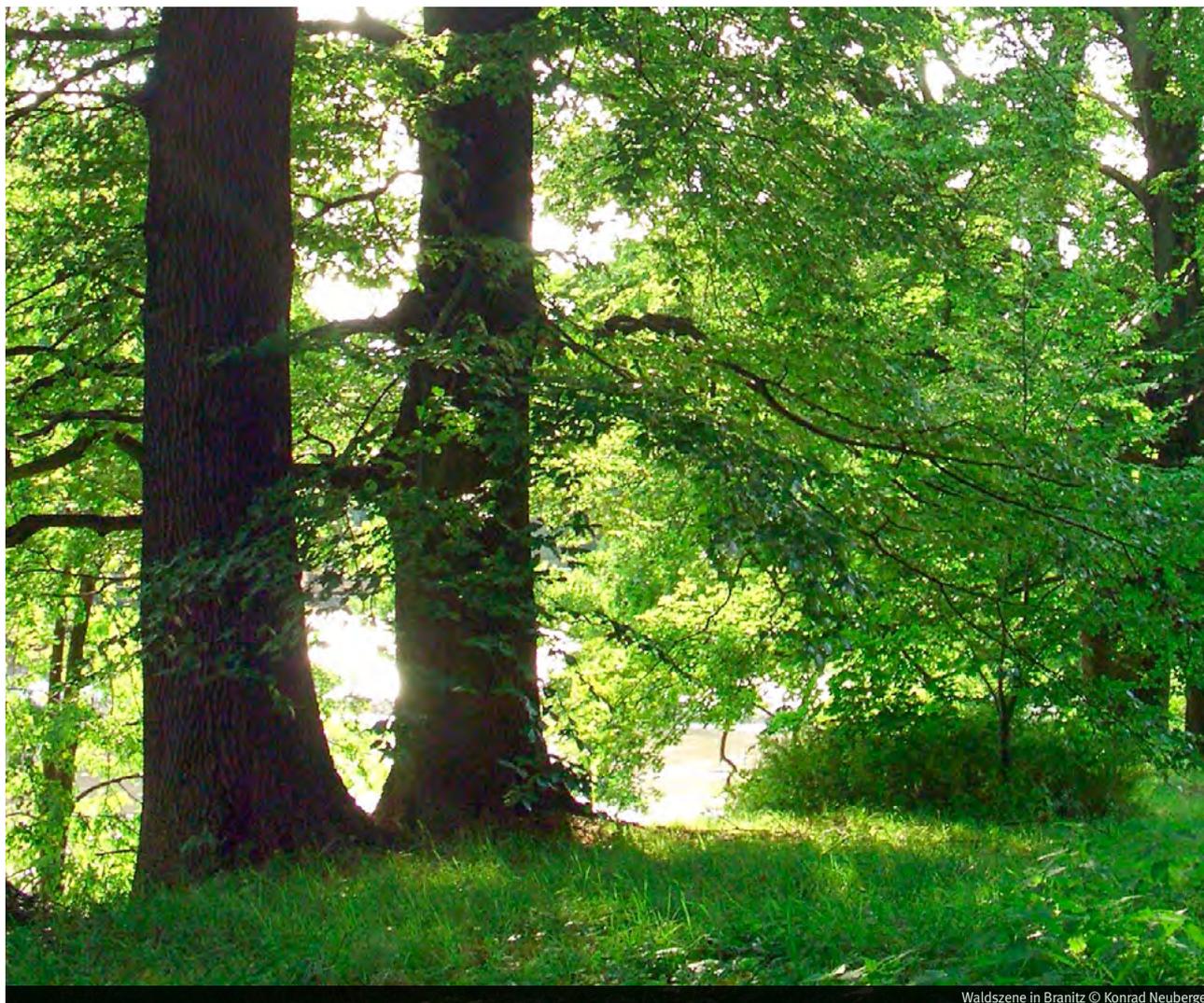
spondenz verstehe ich als ganzheitliche Kommunikation, die die natürliche Umwelt auf den verschiedenen Körperebenen (u.a. Soma, Kognition, Morphologie, Psychophysiologie) abbildet, indem die verschiedenen Modi der pflanzlichen Umgebung von hell und dunkel, leicht und schwer, gespannt und entspannt, Farbe und Struktur mit verschiedenen Bereichen des menschlichen Körpers korrespondieren. Und es ist nicht nur der Geist (mind), wie Shepard schreibt, sondern das ganze bio-psycho-sozial-ökologische Wesen (Petzold) des Menschen, das hierbei in Resonanz tritt.

Shepard betont, dass sich die analoge Begegnung von Pflanze und Mensch von der Begegnung mit Tieren unterscheidet. Diese könne sich auf einer viel fundamentalen Ebene abspielen als die Begegnung mit Tieren (Shepard, 1994, S. 154). Pflanzen und Pflanzengemeinschaften lassen die dem Menschen ähnlichen Merkmale vermissen und können sich daher als externalisierte Elemente des Selbst¹ präsentieren, die weniger auffallend sind (Shepard, 1994, S. 154); „unser Verwurzelt-Sein und die räumlichen Qualitäten unserer Beziehungen, die sich auf einem realen Ort gründen, prägen sich dem Unbewussten ein und sind einem botanisch sensitiven inneren Organisator

verfügbar. Zu dieser Resonanz sind wir als Wesen intrinsisch prädisponiert und aufgrund unserer Ontogenese psychologisch determiniert“ (Shepard, 1994, S. 154). Shepard weist auf Sigmund Freud hin, der das Unbewusste mit einem Wald verglich, und erinnert uns daran, dass

„Pflanzen mehr noch als Tiere als ein Kollektiv wahrgenommen werden, von den Blättern eines Baumes, den Gräsern einer Wiese bis zu den Bäumen eines Waldes. In dieser Hinsicht scheinen sie gleichbedeutend mit einem Gewebe, eher als mit einem Organ, eher ein organisches Verwoben-Sein als eine Gemütsbewegung. Landschaft scheint dem Körper zu entsprechen. Sogar das Gelände mit seinen feingekörnten, verstreuten, beständigen mineralischen Charakteristiken könnte in unserem Bewusstsein mit elementaren Aspekten des Selbst harmonisieren, mit skelettartigen oder sogar mit molekularen Aspekten“ (Shepard, 1994, S. 155).

„Die einzigartige Qualität dieser Metaphern liegt darin, dass Pflanzen ihren Platz behalten und einen haltenden Untergrund in Natur und Gedanken darstellen“ (Shepard, 1994, S. 155).



Waldszene in Branitz © Konrad Neuberger

Was ist Phytoresonanz?

Natürlich kann jedes Objekt, das Menschen sehen, ob belebt wie Tiere und Pflanzen oder unbelebt wie Gebäude oder andere Strukturen, Spuren in mentalen und psycho-physischen Repräsentationen hinterlassen. Im menschlichen Wahrnehmungs- und Erkenntnisssystem ist eine stete Spurensuche nach „bekannt – unbekannt“, „ähnlich – unähnlich“, „trifft zu – trifft nicht zu“, „hinzufügen – aussortieren“ am Werk.

Phytoresonanz ist die Spur, die Pflanzen im Menschen hinterlassen.

Es ist unsere menschliche Fähigkeit, auf Pflanzen ohne Worte zu reagieren. Menschen reagieren psychophysiologisch auf Pflanzen in einer Weise, die Beziehungen zur physischen Erscheinung der Pflanzen zeigt, ebenso wie zu Pflanzen als Abbild oder als Begriff. Man nennt diesen Prozess auch Repräsentation. Wenn wir uns dies bewusst machen, kann das zu einer neuen Bedeutung und einem neuen Verständnis von lebenden Pflanzen und Bäumen führen: Sie sind wesentliche Bestandteile unserer Umwelt mit elementarer physiologischer Bedeutung.

Es gibt jedoch einen ausgeprägten, wahrnehmbaren Unterschied in der Weise, wie z.B. Häuser einerseits oder Bäume andererseits repräsentiert werden: Bäume wie auch Pflanzen antworten auf der Vitalitätsebene – beim Betrachten erleben Menschen, wirklich lebendig zu sein. Sie können sich als zugehörig oder verbunden erleben. Beim Betrachten von Gebäuden erleben die Betrachtenden eher Unbeweglichkeit und Starre als Lebendigkeit. Phytoresonanz kann von jedem Menschen erfahren werden; um sie zu erkennen, braucht es nur ein ausreichendes Maß an körperlich-sensitiver Selbstwahrnehmung.

Veranschaulichung

In der gartentherapeutischen Praxis wie auch mit Weiterbildungsteilnehmer:innen zeigt sich, dass viele Menschen in der Lage sind, diese spezifischen Körperwahrnehmungen zu benennen, die sich in Gegenwart von Pflanzen einstellen. Am leichtesten gelingt das bei Bäumen. Der Abstand zu den Bäumen bei dieser Übung sollte mindestens der Höhe der Bäume entsprechen; so können die in den Fokus genommenen Bäume mit einem Blick erfasst werden. Es ist zielführend, in etwa gleich große Bäume in Bezug auf die eigene Resonanz zu vergleichen. Nach einer kurzen Einstimmung können sich spezifische Körperempfindungen einstellen, die von Baum zu Baum anders sein können.

Machen Sie selbst eine Probe. Stellen Sie sich schulterbreit auf, lassen Arme und Hände hängen, nehmen zwei bezüglich der Größe vergleichbare Bäume in ihren Blick, atmen Sie ein und aus und konzentrieren sich zuerst auf den einen, dann auf den anderen Baum. Sehen, erspüren Sie mit ihrem Körper: Welche Stellen Ihres Körpers reagieren auf den einen, welche reagieren auf den anderen Baum?

Diese Empfindungen nennen wir Phytoresonanz: Das ist die menschliche Resonanz auf diese Bäume. Sie ist flüchtig und entgeht für gewöhnlich unserem Alltagsbewusstsein, ist jedoch mit etwas Aufmerksamkeit und Übung als Veränderung in verschiedenen Bereichen der Körper selbstwahrnehmung (leicht/schwer, eng/weit, Druck/Ziehen, innen/ außen, konzentriert/flächig, hell/dunkel, warm/kalt) zu spüren und zu benennen. Dabei treten bemerkenswerte Ähnlichkeiten, aber auch Unterschiede zwischen verschiedenen Menschen zutage. Die gleiche Übung kann – außer mit Bäumen – auch mit Tieren oder mit Gebäuden durchgeführt werden, selbst mit dem Ergebnis einer vollzogenen Gartentätigkeit: Was hat sich verändert? Wo spüre ich das in meinem Körper? Dabei ergeben sich spezifische „Impressionen“ im wahrsten Wortsinn. Doch im Rahmen dieser Darstellung möchte ich mich auf das Phänomen beschränken, wie wir es bei Bäumen und Pflanzen erleben. Paul Shepard hat mit dem Begriff „Phytoresonanz“ ein Wort für diese Wechselwirkung gefunden. Aus meiner Sicht handelt es sich nicht um ein isoliertes Phänomen oder Geschehen. Darauf stoßen wir in vielen Bereichen des Lebens und der Wissenschaft.

Die Phytoresonanz-Hypothese in zwölf verschiedenen Aspekten

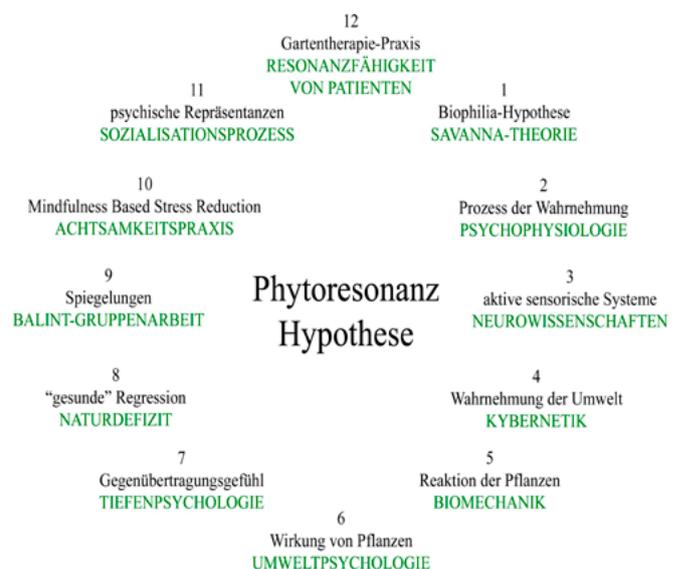


Abb.1: Phytoresonanz-Hypothese in zwölf verschiedenen Aspekten (Grafik: Neuberger)

Die behandelten Aspekte aus Wissenschaft und Praxis

Aus den Humanwissenschaften, der Umweltpsychologie wie aus der Hirnforschung und anderen sind verschiedene Phänomene bekannt, die im Ansatz eine Ähnlichkeit zum Phytoresonanz-Phänomen aufweisen. Wie sie die Phytoresonanz-Hypothese unterstützen, wird in Teil 2 in der Juni-Ausgabe 2025 deutlich werden.

Literaturhinweise

Einzelne Aspekte des Beitrags wurden bereits in Teilen veröffentlicht in: Gallis, C. (Hrsg.). (2007). *Green Care in Agriculture: Health Effects, Economics and Policies* (S. 161–164). Thessaloniki: University Studio Press. Übersetzung, Überarbeitung und Erweiterung des Artikels: Neuberger, K. (2007). *Phyto-Resonance Hypothesis, Part II: A Model to Describe the Process Between Plants and Human Beings. Part of a Theoretical Framework and a Model of the Benefits of Green Care on a Micro Level*. In C. Gallis (Hrsg.), *Green Care in Agriculture: Health Effects, Economics and Policies* (S. 161–166). Thessaloniki: University Studio Press. Mit freundlicher Genehmigung der University Studio Press, Thessaloniki, vom 30. Juni 2016.

Der gesamte Beitrag wurde bereits veröffentlicht in: K. Neuberger (2019). *Phytoresonanz-Hypothese*. In: Pfeifer, E. (Hrsg.). *Natur in Psychotherapie und Künstlerischen Therapien*. Psychosozial-Verlag Wiesbaden 2019.

Shepard, P. (1994). *Phyto-Resonance of the True Self*. In M. Francis, P. Lindsey & J.S. Rice (Hrsg.), *The Healing Dimensions of People-Plant Relations – Proceedings of a Research Symposium* (S. 153–159). Center for Design Research, Dept. of Environmental Design, University of California. California: UC Davis.

ENDNOTE

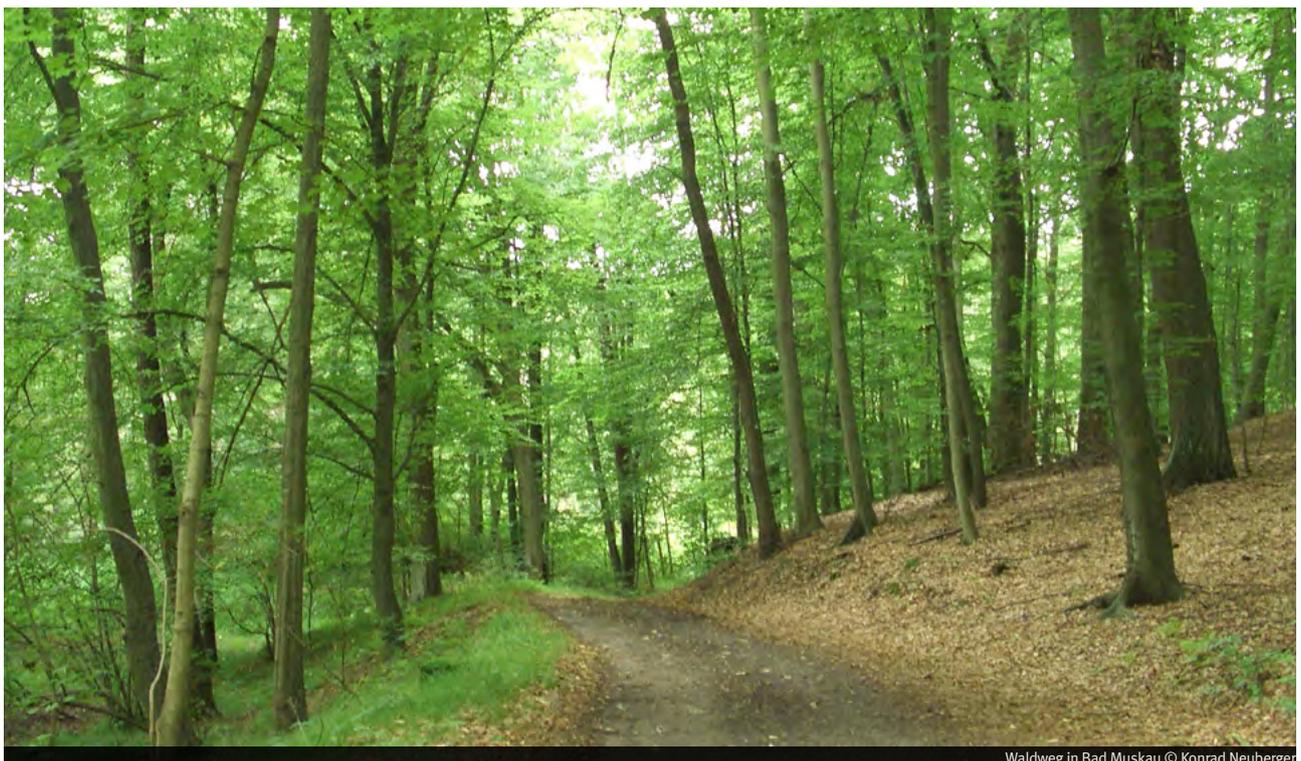
- 1 Selbstsein (selfhood) ist nach Shepard eine kombinierte bewusste und unbewusste Konstruktion. Sie wird unterstützt durch die Fähigkeit, nicht greifbare Aspekte des eigenen Seins auf gedankliche Bilder zu beziehen, die der äußeren Welt entlehnt sind (Shepard, 1994, S. 153).

Autor:in



Konrad Neuberger, M.A. arbeitete 35 Jahre mit psychiatrisch erkrankten Menschen im Garten. Deutsche und englische Veröffentlichungen, Vorträge und Seminare zu Gartenbau und Therapie seit 1988. Mitwirkung bei COST 866 *Green Care in Agriculture*, GreenME; Vorstand der GGUT, Mitbegründer der IGGT. Lehrbeauftragter Uni Krefeld und EAG-FPI; tätig in LKH Langenfeld, Leiter der AT-bio-dynamischer Gartenbau und Hof Sondern e.V., Wuppertal, psychiatrische Nachsorge, Gartentherapie (1983 bis 2018).

Kontakt: konrad.neuberger@ggut.org oder www.konrad-neuberger.de.



Waldweg in Bad Muskau © Konrad Neuberger

Rezensionen

Praxishandbuch Dementia Green Care

Von: Garuth Chalfont | Verlag: Hogrefe
Verlag, Bern | Jahr: 2024 | Seiten: 107 |
ISBN: 978-3-456-85564-6

Passend zu einem unserer Schwerpunktthemen in dieser Ausgabe möchten wir dieses Werk vorstellen, welches schon voriges Jahr erschienen ist. Das „Praxishandbuch zur naturgestützten Pflege und Aktivierung von Menschen mit Demenz“ (so der Untertitel) beschreibt, wie Außenräume (vorwiegend in Form von Gärten) für Menschen mit Demenz gestaltet und genutzt werden können, um deren Orientierungsfähigkeit, Sinneswahrnehmung, Naturverbundenheit, Neu-

gierde und kognitive Leistung zu unterstützen. Bewusst mit vielen Fotos, Zeichnungen, Plänen und Checklisten ausgestattet, bietet das Buch einen guten Leitfaden, um gartengestützte Angebote für Menschen mit Demenz zu ermöglichen



Birding

Von: Silke Hartmann | Verlag: Léman
Publishing | Jahr: 2024 | Seiten: 48 |
ISBN: 978-2-9701720-1-70

„Birding“ bezeichnet das Beobachten von Vögeln in der Natur. In dieser Neuerscheinung aus dem Jahr 2024 vermittelt die Autorin Kindern ab einem Alter von sieben Jahren auf spielerische Weise viele wichtige und grundlegende Informationen zu heimischen Vogelarten, ihrem Aussehen, ihrem Verhalten, ihrer Lebensweise und anhand welcher Merkmale man sie bestimmen und beobachten kann. Ich finde das Buch dafür ausgesprochen gut geeignet, da es mit vielen

Bildern und wenig – aber relevantem – Text gestaltet ist und unterschiedliche Möglichkeiten bietet, über die sich Kinder mit der Vogelwelt auseinandersetzen können. Dies sowohl im Buch selber, als auch draußen in der Natur. Ganz ohne Anleitung und Unterstützung durch Erwachsene wird dies wahrscheinlich nicht gelingen, aber auch für uns ist es doch spannend und schön, gerade jetzt im Frühling Vögel und ihre Lebensweisen zu ergreifen.



Unsere Wildbienen

Von: Wyndham Lewis | Verlag: HLW.Buch
im Landwirtschaftsverlag, Münster |
Jahr: 2025 | Seiten: 207 | ISBN: 978-3-
7843-5793-5

Wer sich lieber mit kleinen Flugkünstlern auseinandersetzt, dem sei dieses Werk ans Herz gelegt. Mit viel Fachwissen und Liebe fürs Detail hat die britische Autorin Wyndham Lewis ein informatives Nachschlagewerk über Wildbienen zusammengestellt. Nach einleitenden Kapiteln zur Welt der Bienen, ihrem Verhalten und ihrer unterschiedlichen Lebensweisen widmet sich der Großteil des Buches der Vorstellung vielzähliger Wildbienenarten. Abschließend wird noch auf die Beziehungen zwischen Menschen

und Wildbienen eingegangen und was man tun kann, um ihnen das (Über)Leben etwas leichter zu machen. Ich finde das Buch informativ und vor allem optisch sehr schön gestaltet; Bei den zeichnerischen Darstellungen der Artenportraits vermisste ich manchmal jedoch das ein oder andere Detail, beziehungsweise Hinweise auf unterschiedliche Merkmale innerhalb der Arten, da das Bestimmen von Wildbienen doch oft eine große Herausforderung sein kann.

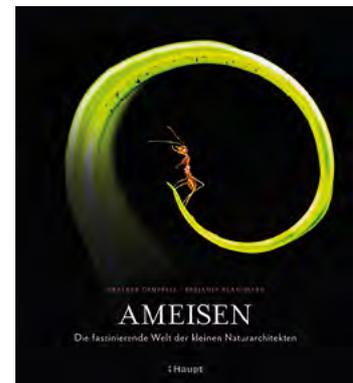


Ameisen

Von: Heather Campbell und Benjamin
Blanchard | Verlag: Haupt Verlag, Bern
| Jahr: 2024 | Seiten: 224 | ISBN: 978-3-
258-08374-2

Man mag es glauben oder nicht, nahe mit den Bienen verwandt sind Ameisen, da auch sie zu der Gruppe der Hautflügler gehören. Diese Neuerung nimmt uns mit in die faszinierende Welt dieser kleinen Wunderwesen und erklärt, warum sie sich im Laufe der Evolution fast überall auf der Welt und in beinahe allen Habitaten mit einer Vielzahl von Formen, Sozialstrukturen und Verhaltensweisen erfolgreich etablieren konnten. Die ein-

zelnen Kapitel beschäftigen sich mit den Themen der Evolution von Ameisen, ihrem Lebenszyklus, ihrer Fortpflanzung und Entwicklung, ihrem Verhalten, ihrer Rolle in unterschiedlichen Ökosystemen und ihren wechselseitigen Beziehungen zu Menschen. Dabei besticht das Buch besonders durch seine atemberaubenden Fotografien.



Erntewunder trotz Wetterchaos

Von: Robert Elger | Verlag: HLVBuch im Landwirtschaftsverlag, Münster | Jahr: 2025 | Seiten: 144 | ISBN: 978-3-7843-5792-8

Leider ist ja inzwischen davon auszugehen, dass sich das Klima in den nächsten Jahren weiterhin verändern wird. So werden auch unsere Gärten von Hitze, Überschwemmungen, Stürmen, Hagel und Temperaturverschiebungen nicht verschont bleiben. Robert Engler, selbst ausgebildeter Pflanzenzüchter und Gärtner, hat in dieser Publikation seine vielfältigen Erfahrungen zusammengetragen und zeigt anhand konkreter Tipps, praktischer Anleitungen sowie weiterer Hilfestellungen, wie man den eigenen

Gemüsegarten trotz dieser Veränderungen erhalten kann. Dies etwa durch die Anpassung von Aussaat-Zeiten, einer optimierten Wasserspeicherung im Boden, die Auswahl passender Gemüsesorten und eine nachhaltige Bewässerung. Somit handelt es sich hierbei um einen nützlichen Ratgeber für all jene, die trotz sich ändernder klimatischer Verhältnisse auf eine reiche eigene Gemüseernte nicht verzichten möchten.

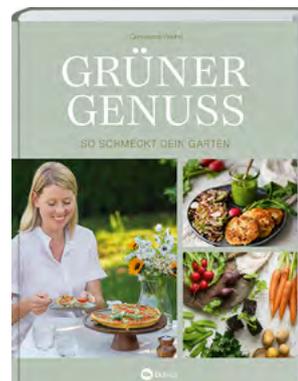


Grüner Genuss

Von: Genevieve Wiehe | Verlag: LV.Buch im Landwirtschaftsverlag, Münster | Jahr: 2025 | Seiten: 144 | ISBN: 978-3-7843-5791-1

Wenn man erfolgreich gegärtnert und das eigene Gemüse wohlbehalten in die Küche geschleppt hat, möchte man sich natürlich auch etwas Leckereres damit kochen. Dafür möchten wir Ihnen abschließend noch dieses Buch ans Herz legen: Auf 144 Seiten nimmt uns die Bloggerin Genevieve Wiehe mit in ihre eigene kreative Gemüseküche und zeigt aufgeteilt in die vier Jahreszeiten, welche vegetarischen, saisonalen Gerichte aus selbst angebautem Gemüse zubereitet werden könnten. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Pesto aus Radieschengrün im Frühling, einer Gemüselasagne im Sommer, einem

Zwiebel-Chutney mit Zwetschgen im Herbst, und Grünkohl-Bratlingen im Winter?



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: In der Publikationsliste der Website www.greencare.at/publikationen sind sie ebenfalls gelistet.

Gärtnern

Gaikwad, D.S., Veerbhadrannavar, V., Kori, S., Mane, R. (2024). An Evaluation of the Impact of Horticultural Therapy on Depression in Elderly Individuals Living in Assisted Living Facilities. *International Journal of Geriatric Nursing* 7(2), S. 26–41. [Download hier](#)

Kaczmarczyk, A.L., Pizzuti Piccoli, A. (2025). The Vegetable Garden for All: Twenty Years of Horticultural Therapy Experiences at the “Animal Farm” in Ladispoli (Rome, Italy). *International Journal of Environment, Agriculture and Biotechnology* 10 (1). [Download hier](#)

Kim, R., et al. (2025). Horticultural activity in soil inoculated with *Streptomyces rimosus* improved depressive mood with altered electroencephalogram and serum metabolism in adults. *Scientific Reports* 15, S. 2197. [Download hier](#)

Kor, P.P.K., et al. (2025). Effectiveness of a Dyadic Technology-Enhanced Home-Based Horticultural Therapy on Psychosocial Well-Being Among People With Dementia and Their Family Caregivers: Multimethods Pilot Study. *JMIR Aging*, 8:e66017. [Download hier](#)

Rören, A., (2024) Effects of horticultural therapy versus handiwork on anterior cingulate cortex activity in people with chronic low back pain: A randomized, controlled, cross-over, pilot study. *PLoS ONE* 19(12): e0313920. [Download hier](#)

Rozani, V., Vitman-Schorr, A. (2025). Assessing the effectiveness of horticultural therapy for family caregivers coping with dementia: A quasi-experimental mixed-method study. *Geriatric Nursing* 62, Part A, S. 181-187. [Download hier](#)

Son, H.-J., Park, S.-A. (2025). The impact of an agro-healing program on family resilience, parental stress, and social skills of children with developmental disabilities. *Heliyon* 11 (4), e42389. [Download hier](#)

Zhang, Y., et al. (2025). Enhancing Children’s Subjective Well-Being, Hope, and Perceived Benefits Based on

a Learned and Experiential Horticultural Curriculum: Results from a Randomized Controlled Trial. [Download hier](#) oder [Download hier](#)

Soziale Landwirtschaft

Forster, L. (2024). Care Farming – Entwicklung eines neuen Bildungsangebots. Seminararbeit 1 an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. [Download hier](#)

Gorman, E., Kingston, S. and Giles, N. (2024). Irish-based farmers’ experience of facilitating social farming. *Irish Journal of Occupational Therapy*. [Download hier](#)

Jarosz, K. (2024). Care farm as a chance for social services for the silver generation. *Social Entrepreneurship Review* 2, S. 39–55. [Download hier](#)

Tiere

Binfet, J.-T., et al. (2025). Keeping loneliness on a short leash: Reducing university student stress and loneliness through a canine-assisted intervention. *Human-Animal Interactions* 13 (1), 0001. [Download hier](#)

Brandão, C., et al. (2025). Effects of Animal-Assisted Therapy for Anxiety Reduction in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine* 14 (1), S. 287. [Download hier](#)

Godakanda, G.M.P.V. (2025). Grief Counseling Intervention After the Mass Trauma: Lessons Learned from the Victims of the Easter Sunday Attack in Sri Lanka. *Kashf Journal of Multidisciplinary Research* 2 (1), S. 13-31. [Download hier](#)

Iváncsik, R., et al. (2025). The Role of Animal-Assisted Intervention in Supporting the Preschool-to-School Transition. *International Journal of Early Childhood*. [Download hier](#)

Shih, H.-Y., et al. (2025). Behavioral and Physiological Responses of Therapy Dogs to Animal-Assisted Treatment in an Inpatient Stroke Rehabilitation Program. *Animals* 15 (2), S. 121. [Download hier](#)

Song, Y., et al. (2025). Effects of Canine-Assisted Intervention on Stress and Depression in Humans. *Journal of Animal Science and Technology*. [Download hier](#)

Turner, D.C. (2025). The role of animal behavior studies in animal-assisted services, *Applied Animal Behaviour Science* 282, 106495. [Download hier](#)

Yang, B., (2025). Multidimensional Intervention Strategies for Adolescent Depression and Anxiety. *Advances in Social Behavior Research* 15. DOI: 10.54254/2753-7102/2025.20868. [DownlDeoad hier](#).

Zagrai, A.M., et al: (2024). Assessing Stress Levels in Therapy Dogs During Animal-Assisted Activities for Children on the Autism Spectrum. *Rev. Rom. Med. Vet.* 34 (4), S. 135-140. [Download hier](#)

Wald und Flur

Danylchuk, L., et al. (2025). Sustainable Nature Therapy in Inclusive Educational Environments: Research Findings and Methodological Recommendations. *European Journal of Sustainable Development* 14(1), S. 121. [Download hier](#)

Dzulraidi, D.H., et al. (2025). Ecotherapy in the Tibb Nabawi Perspective: An Initial Approach to Holistic Mental Health. *International Journal of Research and Innovation in Social Science* 9 (17). [Download hier](#)

Hayati, R.S., Sirajuddin, S., Ma'rifah, D.R. (2024). Development of the Eastern Indonesia Green Therapy

Center as an Alternative Solution for Special Needs Children. *Jurnal Abdi Insani* 11(4), S. 2154–2168. [Download hier](#)

Huss, E., Nagamine, M., Zaccai, M. (2025). Observing versus creating flowers: a review of relevance for art therapy. *Frontiers of Human Neuroscience* 19, 1504057. doi: 10.3389/fnhum.2025.1504057. [Download hier](#)

Ishchuk, L., Hrabovjy, V., Ishchuk, H. (2024). Prerequisites and Prospects for the Creation of a Therapeutic Garden at the National Dendrological Park "Sofiyivka" of the National Academy of Sciences of Ukraine. *Journal of Native and Alien Plant Studies* 20, S. 33–50. [Download hier](#)

Kania, V.D., Dahlan, M.Z., Faisal, B. (2024). Enhancement of Urban Forest into Healing Forest towards Sustainable Urban Ecosystem. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*. DOI: 10.1088/1755-1315/1433/1/012013. [Download hier](#)

Ochiai, H., et al. (2025). Randomized controlled trial on the efficacy of forest walking compared to urban walking in enhancing mucosal immunity. *Scientific Reports* 15, S. 3272. [Download hier](#)

Yang, Y., et al. (2024). Gender Differences in Stress Reduction: How the Five Senses Forest Therapy Enhances Well-Being in University Students. *Forests* 15, S. 2208. [Downlaod hier](#)

Zhu, S., et al. (2024). Coniferous and broad-leaved mixed forest has the optimal forest therapy environment among stand types in Xinjiang. *Ecological Indicators* 169, S. 112950. [Download hier](#)



Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

TAG DER OFFENEN TÜR
11. April 2025

- Bachelor und Masterstudien
- Agrarbildung und Beratung
- Umweltbildung und Beratung

www.haup.ac.at

Because nature and people matters

HOCHSCHULE FÜR Agrar- und Umweltpädagogik



Zielgruppe
Bäuerinnen und Bauern mit und ohne Grundberuf aus dem Bildungs-, Gesundheits- oder Sozialbereich, die Angebote der TGI auf ihren Höfen umsetzen möchten.

Voraussetzungen
Für die Teilnahme am Lehrgang müssen bestimmte Eingangsvoraussetzungen erfüllt sein (zB Besuch einer Informationsveranstaltung zum Lehrgang).

Teilnehmerbeitrag
1.860 Euro pro Person gefördert (mit lwl-Betriebsnummer), 5.515 Euro ungefordert

Dauer, Termin, Ort
Do 24.4.2025 bis Mi 29.4.2026 (204 UE), Kursorte: St. Pölten, Linz, TGI-Höfe den Bundesländern, zu Hause vor dem PC

Information und Anmeldung
LFI NO, T. 05 0259 226100
E. lfi@lk-noe.at, www.lfi.at

Zertifikatslehrgang „Tieregestützte Intervention am Bauernhof“

Der Zertifikatslehrgang qualifiziert Bäuerinnen und Bauern zur Umsetzung von Angeboten der Tieregestützten Intervention (TGI) auf ihren Höfen.

Unter „Tieregestützter Intervention am Bauernhof“ versteht man den Einsatz landwirtschaftlicher Nutztiere mit dem Ziel, das Wohlbefinden von Menschen zu fördern oder, sofern die Bäuerin/der Bauer einen einschlägigen Grundberuf hat, konkrete Verbesserungen bei bestimmten Zielgruppen herbeizuführen zB im pädagogischen, gesundheitlichen oder sozialen Bereich. Der Bauernhof als einmalige Umgebung eröffnet dabei eine vielfältige Erfahrungswelt, die bewusst in die Entwicklung der TGI-Maßnahmen eingebunden werden kann.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, **WIR leben Land**
Regionen und Wasserwirtschaft, Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

Landwirtschaftliches Institut LFI
Foto: Sophie Baber/LFI/NO

Veranstaltungstipps

Team-Event



Deine Firma ist auf der Suche nach einem besonderen Team-Event? Durch die Interaktion mit unseren Tieren sowie durch erlebnis- und naturpädagogische Elemente werden neue Wege und Möglichkeiten der Reflexion und Zusammenarbeit eröffnet

<https://schottenhof.at/ausbildung/kommunikation-und-teamtraining/>

www.schottenhof.at

16. UND 17. MÄRZ 2025
Therapie-Tier-TRAININGSTAGE

LICHTBLICKHOF
 e.motion
 KINDERHOSPIZ

ANNA OBLASSER-MIRTL + BARBARA GLATZ + LICHTBLICKHOF

- Spannender Tiertrainings Kurs mit Anna Oblasser-Mirtl und Barbara Glatz vom ATC und Team vom Lichtblickhof
- Training mit den Therapie-Tieren vom Lichtblickhof (Pferde, Schafe, Kaninchen, Katzen und Hunde).
- Training in Kleinstgruppen. Bekanntes Wissen festigen und neues lernen in Theorie und Praxis.
- Medical Training - Skills für die Therapie
Alltagsrelevante Skills

KOSTEN: 590€*
 MAX. 16 PERSONEN

WO?
 LICHTBLICKHOF WIEN
 REIZENPFENNINGGASSE
 1A, 1140 WIEN

JETZT ANMELDEN:
[HTTPS://ANMELDUNG.COM/SA/LICHTBLICKHOF](https://anmeldung.com/sa/lichtblickhof)

www.lichtblickhof.at
info@lichtblickhof.at

*Für alle, die im Jahr 2024 Geld- oder Sachspenden an den Lichtblickhof geleistet haben, gilt der halbe Preis!
 Bitte in dem Fall bei uns melden.

FORTBILDUNG
WAHLMÖGLICHKEITEN IN KRISEN - Tiergestützte Selbstbestimmung

LICHTBLICKHOF
 e.motion
 KINDERHOSPIZ

4. - 6. APRIL 2025

- Wissenschaftliche Inputs
- Selbsterfahrung
- Vor Ort Austausch in der Community
- Blick auf unterschiedliche Tierarten

KOSTEN: 630€*
 16 TEILNEHMER*INNEN

WO?
 LICHTBLICKHOF WIEN
 REIZENPFENNINGGASSE
 1A, 1140 WIEN

JETZT ANMELDEN:
[HTTPS://EL.SPAGE.COM/SA/LICHTBLICKHOF](https://el.spage.com/sa/lichtblickhof)

www.lichtblickhof.at
info@lichtblickhof.at

*Für alle, die im Jahr 2024 Geld- oder Sachspenden an den Lichtblickhof geleistet haben, gilt der halbe Preis!
 Bitte in dem Fall bei uns melden.



Sie wollen alte Ausgaben?

Die Druckversionen der Zeitschrift bis einschließlich Ausgabe 4/22 können als Einzelhefte über die [Green Care Website](https://www.greencare.at) bestellt werden.

Dort finden Sie auch ausführlichere Informationen und Leseproben über die gedruckten Ausgaben.

Ausgabe 1/23 und alle weiteren stehen gänzlich online zur Verfügung.



Ausgabe 4/24

Garten-Effekte; Grundlagenarbeit; Forschung verbindet; Grünraum und Stadtleben



Ausgabe 3/24

Allem Anfang wohnt ein Zauber inne; Der frühe Vogel fängt den Wurm; Landwirtschaft als Brücken-Bauer zurück zur Natur; Jeder Tropfen zählt



Ausgabe 2/24

Kommunikation als Schlüssel zur Verbundenheit; Erfolgsrezepte aus dem Therapiegarten; Resilienz-förderung auf zwei und vier Beinen; Über Verantwortung und Handlungsfreiräume



Ausgabe 1/24

Grüne Wege durch die Dämmerung; Naturvermittlung für Jung und Alt; Die Universelle Sprache der Pferde; Internationale Green Care Aktivitäten

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

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

Chefredaktion

Dr.ⁱⁿ Dorit van Meel (geb. Haubenhofer)
dorit.vanmeel@haup.ac.at

Redaktionsteam

Armada Bonomo, Andreas Niepel,
DIⁱⁿ Roswitha Wolf

Anzeigen

Verwaltung: Marianna Muzsik
marianna.muzsik@haup.ac.at
<http://www.greencare.at/fachzeitschrift>

Grafik

Petra Bahr, petra.bahr@gmx.at

Erscheinungsweise

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

Coverbild/Bild Rückseite

Andreas Schirmbeck auf Pixabay

Alle Artikel im Heft stehen unter der Lizenz [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) zur Verfügung.

© 2025, Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Wien

GREEN CARE ist Mitgliederzeitschrift des Vereins GartenTherapieWerkstatt
www.greencare.at

Offenlegung nach § 25 Mediengesetz: Periodisch erscheinendes internationales Informationsblatt. Die Inhalte der Beiträge geben die Meinung der Autor*innen wider und müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgeforderte Manuskripte und Abbildungen übernimmt die Redaktion keine Verantwortung. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge zu überarbeiten.



