



© Sandra Knümann

## Integration durch Gartentherapie

Wer den „Rehabiliteringsträdgård“ im schwedischen Alnarp besuchen will, muss gut zu Fuß sein. Der Therapiegarten liegt versteckt in einem abgelegenen Winkel auf dem weitläufigen Gelände der dortigen Universität für Agrarwissenschaften. Die Abgeschiedenheit ist Teil des Projekts.

Wenn man den Weg bis vor das rote Gartentor schließlich gefunden hat, kommt man in der Regel nicht weiter. Der Garten ist für die Öffentlichkeit nicht zugänglich, denn wer sich hier aufhält, möchte ungestört bleiben. Zu denen, die hier täglich arbeiten, gehören GärtnerInnen, Ergo- und PhysiotherapeutInnen, PsychologInnen, ÄrztInnen und natürlich jene, für die der Gartenaufenthalt Teil ihrer Therapie ist: Menschen mit stressbedingten psychischen Störungen, Reha-PatientInnen nach einem Schlaganfall und – seit 2015 – geflüchtete Menschen, die hier eine berufliche Integrationsmaßnahme durchlaufen. Drei Stunden pro Woche dürfen auch die Angestellten und Studierenden der Universität Alnarp im Garten Erholung finden. Vor allem aber ist der Garten ein „Living Lab“, ein lebendes Labor, in dem wissenschaftliche Forschung zu Fragen der Gesundheitswirkung von Naturerleben und Gartenarbeit betrieben wird. Übergeordnetes Ziel bei der Gestaltung des Gartens war es, eine unterstützende und erholsame Umgebung zu schaffen, die den Rehabilitationsprozess der Teilnehmenden bestmöglich fördert – und so die Gelegenheit zu erhalten, neue Methoden zur Behandlung von Langzeiterkrankungen zu entwickeln. Dementsprechend lagen bereits der

Gartenplanung evidenzbasierte Forschungsergebnisse aus der Umweltpsychologie zugrunde.

### Kleinod hinter hohen Hecken

Gut geschützt durch Zäune und Hecken offenbart sich der Therapiegarten in der Nähe von Malmö als wahres Kleinod: Rund um ein schwedisches Holzhaus in typischem Rot erstrecken sich zwei Hektar Land, die im Jahr 2001 speziell für

therapeutische Zwecke designt und angelegt wurden. Etwa ein Drittel der Fläche besteht aus einer formal strukturierten Abteilung mit Beeten, die zum Tätigsein anregen. Dieser Bereich befindet sich in der Nähe des Eingangs und des Haupthauses. Weiter entfernt wird der Garten immer „wilder“. Dieser „Naturbereich“ umfasst etwa zwei Drittel der Fläche und besteht hauptsächlich aus Wildwiesen und Baumgruppen. Hierhin können sich TeilnehmerInnen zurückziehen, wenn sie



© Anna Maria Palsdottr

allein mit der Natur sein wollen. Darüber hinaus gibt es viele unterschiedliche „Räume“ im Garten, die durch ihre Gestaltung und Bepflanzung jeweils andere Atmosphären ausstrahlen und so z.B. die Sinne ansprechen, zum Arbeiten oder zum Erholen einladen. Um den Garten auch bei wenig Tageslicht und niedrigen Temperaturen nutzen zu können, wurden drei Glasgebäude errichtet: ein Wintergarten, der an das Hauptgebäude angegeschlossen ist (25 qm, teilweise beheizt), ein großes Gewächshaus (100 qm, nicht beheizt) und ein kleines gewölbtes Gewächshaus (49 qm, im Winter frostfrei gehalten). Die Glashäuser unterscheiden sich in Größe und Form, werden jedoch alle zur Entspannung (in Gruppen oder einzeln) und zur Kultivierung von Pflanzen, sowie für verschiedene therapeutische Gruppen- und Einzelanwendungen genutzt.

### Aktuelle Studie der Universität Alnarp

In einer laufenden Maßnahme befassen sich die MitarbeiterInnen des Therapiegartens mit der beruflichen Eingliederung von MigrantInnen mithilfe naturbasierter Interventionen. Hierzu kooperiert die Universität Alnarp innerhalb des staatlichen Integrationsprogramms mit den Gesundheitsbehörden und dem Jobcenter der Region Skåne. Um einerseits den Unterstützungsbedarf und die Bedürfnisse der Zielgruppe kennenzulernen und andererseits passende naturbasierte Interventionen zu entwickeln, führte das Forschungsteam um Dr. Anna-Maria Palsdottir zunächst eine einjährige Machbarkeitsstudie durch. Nach der Auswertung der Pilotphase folgte eine



© Sandra Knümann

vollständige Studie mit vier Gruppen à 8-10 Personen gemischten Alters über ein Jahr, welche derzeit noch nicht abgeschlossen ist. Die meisten TeilnehmerInnen kamen aus Syrien und dem Nahen Osten, der Anteil der Geschlechter war ungefähr gleich und alle waren maximal drei Jahren zuvor nach Schweden eingewandert. Jede Gruppe kam 12 Wochen lang an drei Tagen pro Woche (Montag, Mittwoch und Donnerstag) für jeweils vier Stunden in den Garten und wurde dort von einer Ergotherapeutin sowie einer Gärtnerin betreut. Der Tagesablauf war in vier Abschnitte unterteilt:  
 1. Get-together mit einer Tasse Kräutertee  
 2. Gehen (Aufwärmten des Körpers)  
 3. Gärtnerische Aktivitäten  
 4. Austausch und Zubereitung des Mittagessens aus dem geernteten Gemüse. Seit 2015 haben ca. 100 Personen an der Intervention teilgenommen. Derzeit wird die Studie weiter fortgesetzt und anschließend sowohl mittels validierter Fragebögen als auch eines qualitativen Ansatzes ausgewertet. Sobald erste Ergebnisse vorliegen, werden sie auf dieser Website publiziert:

[www.slu.se/cv/anna-maria-palsdottir/](http://www.slu.se/cv/anna-maria-palsdottir/)

Abschließend findet sich hier noch ein Video über den Alnarp Therapiegarten: [www.youtube.com/watch?v=xC8cCi-T8QE](http://www.youtube.com/watch?v=xC8cCi-T8QE)

### Sandra Knümann

*besuchte den Therapiegarten Alnarp im Sommer 2018. Als Dipl.-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie ist sie seit 25 Jahren spezialisiert auf Naturerleben im pädagogischen und psychotherapeutischen Kontext. Sie arbeitet in eigener Psychotherapie-Praxis und bildet NaturtherapeutInnen aus.*

Kontakt:

*info@pan-praxis.de,  
[www.pan-praxis.de](http://www.pan-praxis.de),  
 Tel.: +49-(0)2243-843448*



© Anna Maria Palsdottir

