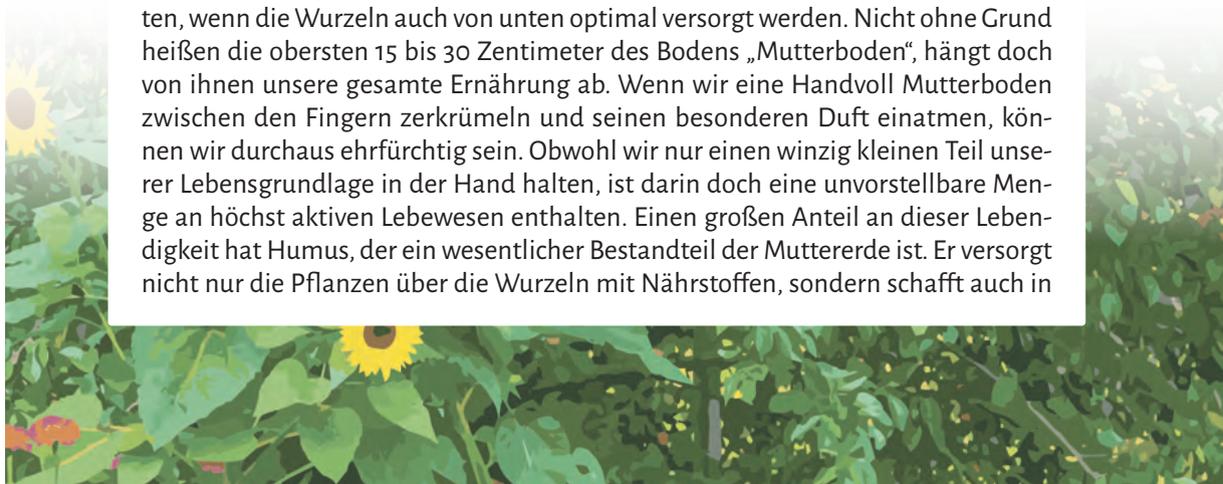


1 Wurzeln und Humus

Der Spruch „Wenn die Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln, wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel“ wird seit vielen, vielen Jahren frischgebackenen Eltern auf Karten oder Kerzen zusammen mit den ersten Geschenken überreicht und ist im Laufe der Zeit zu einer Art pädagogischem Allgemeinwissen geworden. Es ist eine wunderbar zarte Vorstellung, einem jungen Menschen so viel liebevollen Halt zu geben, dass man ihn frohen Mutes Flügelschlag für Flügelschlag in die Selbständigkeit ziehen lassen kann, wenn die Zeit dafür reif ist.

Doch was ist, wenn das Wachstum der zarten Würzelchen ins Stocken gerät und die einst hoffnungsfrohe Zuversicht nach und nach einer gewissen Verzweiflung weicht? Störungen im Entwicklungsprozess haben unterschiedliche Ursachen und nur ein genauer Blick auf das Geschehen kann die Situation verbessern. An dieser Stelle möchte ich dazu einladen, sich auf das vielleicht zunächst ungewohnte Denken in Analogien und Bildern aus dem Pflanzenreich und dem Gärtnern einzulassen und diese Perspektive als eine Möglichkeit zu sehen, sich dem Verständnis komplexer psychischer Vorgänge anzunähern. Ohne starkes Wurzelgeflecht mangelt es Pflanzen an Standfestigkeit und die Versorgung mit Nährstoffen und Wasser ist nicht ausreichend gewährleistet. Muss eine Pflanze aber beispielsweise zu lange in einem viel zu kleinen Topf bleiben, entwickelt sie einen stark verdichteten, harten Wurzelballen, in dem die Wurzeln in ihrer Not im Kreis wachsen. Nichts geht mehr. Ist die Pflanze erst einmal in solch einem Zustand angelangt, hilft es nichts, ihr einen größeren Topf mit guter Erde zu geben, denn von alleine kommen die Wurzeln aus diesem Teufelskreis nicht mehr heraus. Um von der neuen förderlichen Umgebung profitieren zu können, muss der Wurzelballen zunächst mit sanfter Entschlossenheit gelockert werden. Erst dann hat er die Freiheit, frische Wurzeln sprießen zu lassen, die neues Terrain erobern.

Damit eine Pflanze gedeihen kann, braucht sie nicht nur gutes Wetter und gärtnerische Fürsorge von oben. Beides kann seine volle positive Wirkung nur entfalten, wenn die Wurzeln auch von unten optimal versorgt werden. Nicht ohne Grund heißen die obersten 15 bis 30 Zentimeter des Bodens „Mutterboden“, hängt doch von ihnen unsere gesamte Ernährung ab. Wenn wir eine Handvoll Mutterboden zwischen den Fingern zerkrümeln und seinen besonderen Duft einatmen, können wir durchaus ehrfürchtig sein. Obwohl wir nur einen winzig kleinen Teil unserer Lebensgrundlage in der Hand halten, ist darin doch eine unvorstellbare Menge an höchst aktiven Lebewesen enthalten. Einen großen Anteil an dieser Lebendigkeit hat Humus, der ein wesentlicher Bestandteil der Muttererde ist. Er versorgt nicht nur die Pflanzen über die Wurzeln mit Nährstoffen, sondern schafft auch in



der Bodenstruktur das für diese Lebensadern nötige Luft- und Wärmewohlfühlambiente. Humus entsteht aus abgestorbenen Pflanzen, die von Kleintieren und Mikroorganismen zersetzt werden, und ist einer der Gründe, warum Kompost ein so wertvoller organischer Dünger ist. Es ist ein lebensspendender Kreislauf: Pflanzen und Bodenlebewesen lassen Humus entstehen, aus Humus erwachsen Bodenlebewesen und Pflanzen. Gerät dieser Kreislauf ins Stocken oder wird er gar unterbrochen, wird es schwierig. Bleibt der kostbare Mutterboden zu lange ohne schützende Pflanzendecke, ist er schutzlos den Elementen ausgeliefert und wird weggeschwemmt oder weggeweht. Das Bodenleben verödet und die Pflanzen gedeihen nicht, weil ihre Wurzeln nicht finden können, was sie zum Leben dringend brauchen.

Auch Menschenkinder sind für ein stabiles Wachstum unbedingt auf eine förderliche und „humusreiche“ Umgebung angewiesen, die sie mit allem versorgt, was sie brauchen, damit sie im Leben Wurzeln schlagen können. Leider ist unser Bildungssystem für manche Kinder wie ein müder und ausgelaugter Boden. Es kann ihnen nicht das Substrat zur Verfügung stellen, das sie brauchen, um zum Beispiel ihre Wissbegier und Neugierde so zu stillen, dass sie mit ihren Fähigkeiten zu fruchtba-



ren Erkenntnissen gelangen können. Man könnte ihre Lern- und Verhaltensschwierigkeiten als verzweifelten Versuch interpretieren, für ihre Wurzeln die geeigneten Bedingungen zu finden. Häufen sich die Misserfolge und reiht sich Tadel an Tadel, ist die Seele irgendwann ohne schützende Mulchschicht und selbst noch so gut gemeinte Interventionen finden kaum mehr Halt. Die nächste Frustflut schwemmt sie gleich wieder weg. Ist die Situation bereits derart verhärtet, ist es maßgeblich, aus vorhandenen Ressourcen so viel „Erfolgshumus“ aufzubauen, dass die Wurzeln wieder nachhaltige Nahrung finden. Die ressourcenschonenden Methoden der Gartentherapie können den Boden so weit lockern, dass das eigene Tun (wieder) als Quell der Freude und Selbstermächtigung erlebt wird. Die Kinder werden dabei unterstützt, ihren eigenen stärkenden Humusaufbau zu betreiben und mit zunehmend kräftigeren Wurzeln nach und nach flügge zu werden.

Für die Bedeutung des Wortes „Ressource“ will ich zur Erläuterung als Sinnbild ein Wurzelgemüse heranziehen. Die Samen von Möhren sind so winzig, dass sie zum Aussäen am besten mit Sand vermischt werden. Und doch ist in jedem einzelnen Samenkörnchen alles Nötige enthalten, dass daraus eine stattliche und schmackhafte Karotte werden kann. Mit unserer gärtnerischen Fürsorge unterstützen wir sie bei ihrer Entfaltung bis in die Spitzen des grünen Laubes. Von unserem Einfluss unabhängige äußere Bedingungen wie Hagel oder Dürre wiederum machen deutlich, dass die Verantwortung für das Gedeihen nicht ausschließlich in unseren Händen liegt. Dieses Loslassen fällt nicht immer leicht, bedeutet aber auch Entlastung: Ich bin nicht für alles verantwortlich. Ich vermute, es ist diese Gemengelage aus dem Eigenleben der Pflanze, der liebevollen und umsichtigen Pflege sowie die Unberechenbarkeit natürlicher Ereignisse, die so überaus stolz und zufrieden machen, wenn ein gärtnerisches Vorhaben geglückt ist: „Ich habe dieses Wunder vollbracht!“ Gärtnern macht selbstbewusst und demütig zugleich und verlangt einen langen Atem.

Darüber hinaus ist das therapeutische Setting in der Gartentherapie für die meisten Kinder ungewohnt und gibt ihnen dadurch die Chance, eingefahrene Verhaltenspfade zu verlassen. Die Pflanzen machen ein Angebot und die Kinder können es in ihrem eigenen Tempo annehmen und sich nach und nach auf das Geschehen einlassen. Wollen sie (zunächst) nicht sprechen, können sie doch tätig werden. Wollen sie nicht tätig werden, können sie sich doch von Düften umsorgen lassen. Pflanzen sind überaus geduldig und ein zu forsches Entgegenkommen ist von ihnen nicht zu befürchten. Kinder, die sich zum Beispiel angewöhnt haben, Blickkontakt möglichst zu meiden, können sich gefahrlos darauf einlassen, eine Pflanze aufmerksam und in aller Ruhe zu betrachten. Bei Pflanzen wie dem Wollziest, von denen ein hoher haptischer Reiz ausgeht, wagen sie vielleicht einen weiteren Schritt und fassen sie vorsichtig an. Pflanzen ermuntern zu neuen Sichtweisen bei verengtem Blickwinkel. Kinder sind in der Wahl ihrer Lebensumstände nicht frei und manche re-



bellieren äußerst aktiv, wenn sie sich unverstanden und bedrängt fühlen. Es gibt so manche Pflanze, die bei näherer Betrachtung Hinweise gibt, wie man trotz Einschränkungen den Weg zu einem harmonischeren Miteinander erklimmen kann. Zwar sind Pflanzen an einen Standort gebunden, trotzdem sind sie nicht immobil. Sie können sich ausbreiten und nach Höherem streben. Man denke nur an die wunderbare Glockenrebe. Drei unscheinbare pelzige Samen genügen, um in kurzer Zeit einige Quadratmeter dicht zu beranken und über etliche Wochen das bezaubernde Schauspiel des Farbwechsels ihrer Blüten zur Aufführung zu bringen.

Es ist überhaupt ganz erstaunlich, wie sehr Pflanzen zum Nachdenken über Lebensentwürfe anregen können. Nach meiner Erfahrung arbeiten vor allem Jugendliche auf der Suche nach ihrem Platz im Leben gerne mit Analogien aus dem Pflanzenreich. Es ist ein Angebot, das Möglichkeiten aufzeigt, aber keine Entscheidungen erzwingt.

Als Beispiel mag der Löwenzahn dienen, dessen Lebenszyklus einen Blick auf ganz unterschiedliche Perspektiven zulässt. Die einen schmähen ihn als Unkraut und sie wollen ihn mit grimmiger Entschlossenheit aus ihrem Garten vertreiben. Die anderen freuen sich über seinen sonnigen Anblick und nutzen seine Heilkräfte für ihr Wohlbefinden bei Erkältungskrankheiten. Seine leuchtend gelben Blüten beschenken den Honigbienen die heißbegehrte Frühtracht, die wiederum von ImkerInnen zu cremigem Honig verarbeitet wird. Der Löwenzahn treibt seine Wurzeln tief in die Erde und ist von seinem Standort nicht leicht zu vertreiben. So stur und geschickt er seinen einmal eroberten Raum auch verteidigt (jedes beim Jäten liegen gebliebene noch so kleine Wurzelstückchen bildet flugs eine neue Pflanze), so unbeschwert lassen sich seine Samenschirmchen vom Wind in alle Richtungen pusten und nehmen es, wie es dann eben kommt.

Allein durch diese kurze Schilderung mögen vor dem inneren Auge verschiedene Assoziationen aufgetaucht sein. Gibt es Anteile in mir, die ich schwierig zu akzeptieren finde? Wie kann ich besser für mich sorgen? Was macht mich im Innersten aus und ist nicht verhandelbar? Wo kann ich mehr Leichtigkeit zulassen? Allein beim Nachdenken über eine Allerweltpflanze kann man sehr essentielle Fragen streifen. Welche der angebotenen Antworten Bedeutung für das eigene Leben haben, wird man an der Resonanz spüren, die sie in der Seele hervorrufen.

Vielleicht ist ein Geheimnis der Wirksamkeit von Gartentherapie auch darin begründet, dass man bei gärtnerischen Tätigkeiten immer wieder Bewegungen ausführt, mit denen man als kleines Kind die Welt erobert hat. Mit beiden Händen wühlt man in der Erde, um sie fein zu zerkrümeln. Auf allen Vieren kriecht man unter dem Gebüsch herum, um dem ungebärdigen Giersch beizukommen. Mühsam balanciert man mit der Gießkanne auf den schmalen Wegen durch die Gemüsebee-

te, um ja alle Pflänzchen zu erreichen. Genießend stopft man frisch gepflückte Himbeeren in den Mund, ohne sie vorher zu waschen. Und wie ein kleines Kind kann man dabei ganz im Hier und Jetzt sein, die Anforderungen des Alltags für diese Momente ausblenden. Wunderbarerweise sammelt man bei diesen „Rückschritten“ ganz viel Kraft für die nächsten Fortschritte.

Viele gärtnerisch tätige Menschen behandeln sich oft ganz unbewusst selbst gartentherapeutisch. Wenn zum Beispiel ihr Zorn auf etwas oder jemanden dringend ein Ventil braucht, damit er nicht überschwappt und mit hartem Strahl die Falschen trifft, suchen sie sich automatisch eine körperlich sehr fordernde Tätigkeit. Ruppig wird der Spaten in die Erde gedonnert, Lesesteine werden mit voller Wucht in den Eimer gepfeffert, unerwünschten Gewächsen wird deutlich die Grenze gezeigt. Während die Gärtnernden ihre Verhärtungen abarbeiten, öffnen sich nach und nach Augen, Ohren und Herz für die Schönheit der sie umgebenden kleinen Dinge.

Wie knallrot und vollreif die Johannisbeeren sind. Am Abend könnte leckerer Saft daraus gemacht werden. Wie zutraulich auch die jüngste Rotkehlchengeneration mittlerweile geworden ist. Eine frisch aufgelockerte kleine Fläche im Gemüsegarten würde ihnen ein reichhaltiges Buffet bieten. Ganz allmählich fühlt man sich dem



Umgang mit den Kanten und Ecken der Mitmenschen wieder friedlich und konstruktiv gewachsen.

Die persönliche Erfahrung solch heilsamer Effekte sowie die Beobachtung, wie gut sie sich in der Arbeit mit Kindern einsetzen lassen, haben mich zur Gartentherapie geführt. Immer wieder begegnen mir Kinder, die nicht ansatzweise die Leistungen erbringen, die ihre Intelligenz eigentlich erwarten lassen würde. Da sie sich weder durch gute Noten und häufig auch nicht durch angepasstes Verhalten auszeichnen, stehen ihnen Zusatzkurse mit interessantem Inhalt in der Regel nicht offen. Die Frustrationsspirale dreht sich immer weiter nach unten und zieht entsprechende weitere negative Rückkoppelungseffekte auf Leistung und Verhalten nach sich. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass jedes Kind seine ganz persönlichen Begabungen mit sich bringt. Es darf nicht sein und erscheint mir auch zutiefst ungerecht, dass es immer wieder Kinder gibt, die mit so verletzender Wucht am Bildungssystem zu scheitern drohen.

Ich wollte mit einer Methode arbeiten, mit der ich schonend und umfassend Potenziale suchen, entdecken und fördern kann. Die genügend Raum und Zeit lässt, um Vertrauen aufzubauen und anzuehende Schwierigkeiten zu einem beherrschbar erscheinenden Unterfangen zu machen. Die letztendlich nicht nur die KlientInnen, sondern die ganze Familie Hoffnung und damit neue Kraft für die Zukunft schöpfen lässt. In der Gartentherapie mit ihren vielfältigen Möglichkeiten, maßgeschneiderte Settings zu kreieren, wurde ich fündig. Immer wieder darf ich erleben, dass für Eltern das Erlebnis, dass Fähigkeiten und Verhalten ihres Kindes eine Würdigung erfahren, die sich auf konkret belegbare Beobachtungen stützt, wie eine Oase nach einer langen Suche in der Wüste ist.

Mit meinem Buch will ich TherapeutInnen, PädagogInnen und ErzieherInnen anstecken mit meiner Begeisterung für die Gartentherapie und ihre sanfte Art und Weise, Kinder mit Lern- und Verhaltensproblemen zu begleiten. Dieses Buch gibt einen Einblick in das vielfältige und abwechslungsreiche Anwendungsspektrum der Gartentherapie und beschreibt eingängig, was diese Methode in der therapeutischen Arbeit mit Kindern so wertvoll macht. Durch die Fülle an natürlichen Materialien mit ihren variablen Anforderungen an Körper, Geist und Seele können sehr individuelle Therapieeinheiten kreiert werden, um unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden. Lebensnah und praktisch wird gezeigt, wie man den gartentherapeutischen Weg mit Kindern beschreiten kann. Demgemäß macht eine Sammlung flexibel einsetzbarer Anregungen aus der Praxis für die Praxis den Hauptteil dieses Buches aus.

Eltern will ich einladen, den Kontakt mit der Natur zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Sie können die praktischen Tipps als Anregung nutzen,

um mit Widrigkeiten so kreativ umzugehen, dass jede/r für sich und die Familie als Ganze daran wachsen und starke Wurzeln bilden kann, die auf dem Humus des Miteinanders wachsen. Nicht zuletzt ist eine über die Jahre aufgebaute reißfeste Kommunikation zwischen Eltern und Kindern ein fester Anker in den Stürmen der Pubertät.

An Herausforderungen ist leider zunehmend kein Mangel, denn immer mehr Eltern werden damit konfrontiert, dass Institutionen ihr Kind zum Mängelwesen erklären: Das Verhalten ist auffällig, die Entwicklung zurück, die Bewegungen sollten flüssiger sein, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit lassen zu wünschen übrig, in Sprache und Kommunikation sind Defizite zu beobachten. Reißt die Kritik durch ExpertInnen dauerhaft nicht ab, sind die Eltern oft völlig verunsichert und auch zermürbt („Ich weiß einfach nicht, was ich noch machen soll!“). Die in den praktischen Vorschlägen genannten Ziele können als Orientierungshilfe dienen, wenn es Bereiche mit Handlungsbedarf gibt. Dabei ist es mir wichtig, dass Eltern nicht ihre Kinder behandeln, sondern dass die Familie gemeinsam handelt. Die Familienbeziehungen können nur gewinnen durch Unternehmungen, die Spaß machen und zu frohen Erinnerungen des Miteinanders werden. Es ist der gemeinsame Heilungsprozess, der Freude schenkt. Das Wir-Gefühl wird gestärkt, das Band der Zuneigung fester gewebt, auf der zertrampelten Grasnarbe sprießt wieder frisches Grün und



ein dichtes Rasenpolster kann entstehen. Auf die dabei aufgebauten Ressourcen kann sich die Familie auch in Schlechtwetterphasen verlassen und Schwankungen gut kompensieren.

Schwingt die Familie im Rhythmus des Jahreskreises mit, ergeben sich fast automatisch viele Möglichkeiten zum gemeinsamen Tun, das die Kommunikation und das Gemeinschaftsgefühl fördert. Beim Spicken von Mandarinen mit Nelken in der Vorweihnachtszeit können Pläne für die bevorstehenden Ferien geschmiedet, Lieder gesungen und Wünsche verraten werden. Die aufsteigenden Aromen können in ferne Länder entführen, die von Dauerfrost nichts wissen. Der Duft der geschmückten Mandarinen erinnert im Vorbeigehen noch tagelang an einen gemütlichen Familienabend.

Das Einsäen von Ostergras, dem man beim Wachsen beinahe zuschauen kann, weckt vielleicht erste Gedanken an einen Sommer, in dem man beim Baden gemeinsam fröhlich im Wasser herumtollt. Die Fülle des Erntedank-Festes lädt womöglich dazu ein, erste Überlegungen anzustellen, welche Laterne für die gemeinsamen Spaziergänge in der frühen Dunkelheit gebastelt werden soll. Mit jedem gemeinsamen Projekt wachsen das Zusammengehörigkeitsgefühl und das gegenseitige Verständnis weiter.

Natürlich geht es schneller, wenn der Herr des Gartens ein Hochbeet errichtet und die Kinder dabei möglichst nicht im Weg sein sollen. Aber wäre es nicht ein Jammer, so viele Chancen für Lernerfahrungen ungenützt verstreichen zu lassen? Deutlich nachhaltiger ist der Erfolg, wenn sich die Familie dieser Wunschaufgabe gemeinsam stellt. Werden einschlägige Zeitschriften und Bücher gewälzt, wird nebenbei vermittelt, wie man sich Fachkenntnisse aneignen kann. Wird das Für und Wider der verschiedenen Modelle abgewogen, lernen Kinder automatisch, wie man durch Diskutieren zu einem fundierten und gemeinsamen Entschluss kommen kann. Die Ausflüge in den Baumarkt können durchaus eine Belastung für das Nervenkostüm sein, aber die Kinder können zum Beispiel die Chance bekommen zu erleben, wie man so charmant mit gestresstem und mürrischem Verkaufspersonal umgeht, dass es doch noch den Ort für die richtigen Schrauben verrät. Aufbau, Befüllung und Bepflanzung des Bauwerks sind ebenfalls ein wahrer Quell der Erkenntnis: Wie teile ich Arbeiten sinnvoll ein? Wieso spart exaktes Arbeiten Zeit und Ärger? Wie kann ich mich motivieren, an einer Sache dran zu bleiben, die sich unerwartet in die Länge zieht? Nach Wochen der Hege und Pflege kann stolz die erste Ernte verarbeitet werden. Diese Früchte des gemeinsamen Erfolgs schmecken sicher ganz unvergleichlich und machen hoffentlich Lust auf mehr.

Mit diesem Buch hoffe ich die LeserInnen zum „Reinschnuppern“ in die Welt der Gartentherapie einzuladen. Schöpfen Sie das Potenzial des uns umgebenden Grüns

aus. Lassen Sie sich von den Beispielen und Übungen zu eigenen Aktivitäten inspirieren. Bereiten Sie mit sanfter Hand krümelige und humusreiche Erde für die Entfaltung der kindlichen Wurzeln.

