

‘Mittendrin-Gedanken’

Erholung

Gerade durfte ich eine Woche Ferien geniessen und nachdem ich das Osterfest mit der Familie feiern konnte, freute ich mich auf eine ruhige Auszeit.

Gedacht war, dass ein paar Tage zu verreisen, ganz spontan, auch nicht schlecht wäre. Doch das Wetter war nirgends wirklich gut oder stabil, sodass wir den Plan verwarfen. Wir nahmen es also ‘vorab’ und schauten Tag für Tag wie das Wetter war und wie wir denn den Tag verbringen wollten.

So kam es, dass der Garten immens davon profitierte. Die Tage oder regenfreien Stunden haben uns in die Gartenarbeit gezogen.

Bereits in der Antike dachte man ja, dass Gartenarbeit sich positiv auf die Psyche auswirken könne. Wir ‘Gärtnerinnen und Gärtner’ wissen das dem auf jeden Fall so ist. Auch wenn es anstrengend sein kann. Die Fingernägel voller Dreck vom Unkraut jäten und Umgrabungen im schweisse des Angesichts, unbequeme Haltungen die dem Rücken nicht nur guttun, lösen trotzdem Glücksgefühle aus.

Es ist ein Rückzugsort, man findet Ruhe und tatsächlich Erholung, die Gedanken kann man schweifen lassen und innere Einkehr darf man gleich auch noch finden.

Die Zeit vergeht, zumindest bei mir, gefühlt wie im Fluge. Ich schaue auch nie auf die Uhr oder auf mein Handy. Ich vergesse sogar zu essen, wenn es Zeit dafür wäre, weil ich dann einfach in einen super Fluss komme mit meinem Tun. Es ist einfach wunderbar. Selbst ein kleiner regen ist mir völlig egal. Es gibt ja passende Kleidung dagegen. Das Hantieren mit Matsch, Erde und Pflanzen regt scheinbar auch all unsere Sinne an und bringt uns auf neue Ideen. Das ist bei mir auf jeden Fall so.

Auch in der Medizin wird das Potenzial der Gartenarbeit in einem Heilungsprozess immer mehr anerkannt. Es gibt die Gartentherapie bei dem das Jäten und Buddeln und bepflanzen Beschwerden lindern kann. So kann sie zum Beispiel helfen, Verhaltensstörungen zu minimieren, kognitive und sprachliche Fähigkeiten zu verbessern oder Menschen mit Demenz Orientierung und Halt zu bieten.

Aus Sicht der Therapeutin Marlit Bromm die in der Gerontopsychiatrie in Berlin arbeitet, ist die Gartentherapie eine achtsame Naturerfahrung, die weit über das körperliche Arbeiten hinausgeht.

‘Es geht darum innezuhalten, sich in der Natur zurechtzufinden und im Hier und Jetzt anzukommen.’

Was soll ich dazu noch sagen? Ausser das ich mich sehr erholt gefühlt habe nach dieser Ferienwoche und ich total zufrieden bin und der Garten mir gerade tierisch Freude macht, wenn ich ihn betrachte?

Ich wünsche allen eine schöne Frühlingszeit ob mit Gartenarbeit oder einfach dem Geniessen der prächtigen Natur.

Petra Müller, Sozialdiakonin

