



## Grüne Finger in der Schule

Advent – der letzte Schultag vor den Weihnachtsferien naht. Die Fünftklässler der Garten AG "Grüne Finger" sitzen in dicke Jacken gehüllt um einen Holztisch herum. Diesen haben sie zuvor für unser letztes Treffen in diesem Jahr mit Fichtenzweigen, Nüssen, Äpfeln und Kerzen geschmückt.

In den letzten Jahren hat der Bedarf an psychosozialen, ökologisch begründeten Ansätzen in der schulischen Bildung kontinuierlich zugenommen. Eine ganzheitliche Methode stellt die Integrative Garten- und Landschaftstherapie dar, die sowohl die leibliche Gesundheit (Körper-Seele-Geist) von Schüler:innen unterstützt, als auch die psychosoziale Dimension im ökologischen Lebenszusammenhang im Sinne von „One Health“ berücksichtigt. Dabei gilt es, einen heilsamen Sozialisationsprozess, d.h. fruchtbare, förderliche Atmosphären und Beziehungen als Möglichkeitsräume für unterschiedliche Erfahrungen, für gelingende Begegnung zu erschließen und dadurch alternatives Erleben und Handeln zu ermöglichen. Durch die Verbindung von Natur, Gemeinschaft und persönlicher Entwicklung können nicht nur individuelle Kompetenzen und Performanzen der Schüler:innen angeregt und entwickelt, sondern auch ein positives Schulklima geschaffen werden. Neben der Fürsorge für Gesundheit, Wohlbefinden und Kraft gehört auch die Förderung von Glücksfähigkeit zur soziokulturellen

Dimension von Integrativer Garten- und Landschaftstherapie. In einer Zeit unterschiedlichster, z.T. großer Herausforderungen, in der die leiblich-seelisch-geistige Gesundheit mehr und mehr in den Fokus rückt, stellt diese Methode eine wirkungsvolle Ergänzung zu traditionellen Bildungsansätzen dar.

### Die Garten AG

Wir wollen die heutige Doppelstunde der Garten AG an der oben genannten städtischen Ganztagschule nutzen, um gemeinsam die selbstgebauten Futterrähmchen für die hier überwinternden Standvögel aufzuhängen und einen Gang durch den Schulgarten zu machen. Dabei können die Kinder ihre Erinnerungen wie Puzzleteile zu einer gemeinsamen Geschichte der Entstehung und Gestaltung ihres Schulgartens zusammenfügen, die selbstredend auch ihre eigene Entwicklung und Selbstgestaltung und die der Gruppe mit einschließt...



Adventdekoration © Marina Cerea

Dieser Ort, an dem wir uns heute efinden, war zu Beginn des Schuljahres eine verwilderte, verwaahlte und von allen geschmähte Ecke am Ende des Schulareals. „Voller Gestrüpp, Steine und Schutt“, erinnert sich eine der Schülerinnen, schüttelt sich und verzieht dabei das Gesicht. „Und voller Müll“, ergänzt ein Junge, um dann mit leuchtenden Augen vom kreativen Umwandlungsprozess zu berichten, den er mit der damals gegründeten Garten AG erlebt und mitgestaltet hat, als sie in ihrem ersten gemeinsamen Projekt Schutt und Müll sortiert, ihn zu regelrechten Kunstwerken neu zusammengestellt, fotografiert und die Bilder als Auftakt des dokumentierten Umwandlungsprozesses in der Aula ausgestellt haben. Ein Mädchen erinnert sich an die gemeinsamen Anstrengungen zu Beginn, wärmt seine Hände an einer Tasse mit heißem Kräutertee, riecht genüsslich daran und fragt: „Wist ihr noch? Wie das da aussah!“ Und bestätigt sich und den anderen fast ungläubig: „Was wir alles geschafft haben!“ Und in der Tat, die Zusammenarbeit der Kinder in diesem Projekt hat eine große Veränderung bewirkt. Die Kräuter für den Tee wachsen mittlerweile üppig in der gemeinsam gestalteten Kräuterschnecke. Während der Vegetationszeit hatten die Kinder sie gesammelt, frisch aufgebrüht und damit ihren Durst gestillt. Mit Marokkanischer Minze beispielsweise, die eine Mitschülerin aus ihrer früheren Heimat mitgebracht und mit in die Kräuterspirale eingepflanzt hat. Die krautige Heilpflanze wird inzwischen von allen sorgsam gepflegt und als Teezubereitung gerne genossen. Zu anderen Gelegenheiten wurden verschiedene Gewürze aus der Kräuterschnecke zu Kräuterbutter oder Kräuterquark verarbeitet; jedes Kind kreierte seine eigene Mischung, die es den anderen zum Probieren anbot. Ein gegenseitiges „gustatorisches Kennenlernen“ der anderen Art.



Kräutergläser © Marina Cerea

Auch mit Smoothies wurde in der Schulküche experimentiert. Manche Kräuter wurden getrocknet und in sorgfältig beschrifteten Gläsern als Vorrat aufbewahrt oder mit grobem Salz vermischt zu Kräuter- oder Badesalz verarbeitet. Dies wurde verschenkt oder am schuleigenen Verkaufsstand verkauft.

## Integrativer Ansatz

Im Integrativen Verfahren, wie es an der [Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung EAG](#) gelehrt wird, verstehen wir die Methode der Integrativen Garten- und Landschaftstherapie als weit gefasstes Konzept. Deshalb wird Integrative Therapie immer auch als kontinuierliche, kreative Bildungsarbeit, Agogik und kritische, engagierte Kulturarbeit verstanden (vgl. Orth, Sieper, Petzold, 2014c-2014d).

Das Integrative Verfahren vertritt neben der klinischen Dimension auch jene der philosophisch-anthropologischen Krankheitslehre mit den Begriffen Naturferne, multiple Entfremdung, Verdinglichung und Verhärtung. Multiple Entfremdung kann sich auf verschiedenen Ebenen manifestieren: beispielsweise in der Selbstentfremdung, der Entfremdung vom Mitmenschen, der Mit-Welt, der Natur, aber auch von der Zeit als Lebenszeit und der Entfremdung von Werten. Auch im Schulalltag können wir die unterschiedlichen Formen von Entfremdung, Verdinglichung und Verhärtung beobachten. Mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen wächst in städtischen Umgebungen auf. Die Natur ist immer weniger Bestandteil ihres täglichen Lebens, Technik dominiert. Eine überwiegende Anzahl der 8 - 12jährigen hält sich nur noch selten draußen auf. Und selbst wenn, sind sie oft in eine virtuell simulierte Umgebung vertieft und nehmen die sie real umgebende Welt nicht oder nur noch marginal wahr, leben entfremdet von der Welt, der Landschaft, den Nächsten und der Zeit, die sie umgibt.

Eine große Zahl von Kindern und Jugendlichen verfügt zudem nur über unzureichende personale, soziale und familiäre Ressourcen. Stress ist für viele ein Alltagsphänomen; Leistungs- bzw. Notendruck und damit verbundene Ängste sind ein großes Thema.

Naturferne, Entfremdung, Verdinglichung und Verhärtung können neben psychischen auch erhebliche Defizite in Sozialisation und Ökologisation hervorrufen. Hier leistet Kulturarbeit, wie sie in der Integrativen Garten- und Landschaftstherapie verstanden wird, einen wichtigen Beitrag: Sie leistet Hilfe und Stütze in schwierigen Situationen, ermöglicht die Förderung und Entwicklung von Potentialen, Kompetenzen, Kreativität und Ko-Kreativität und – wo notwendig – Unterstützung auf dem Weg zu einem gesundheitsbewussteren Lebensstil sowie einem tieferen ökologischen Bewusstsein. Die Kinder und Jugendlichen werden

sensibilisiert für Erkenntnisprozesse und können auf vielfältige Weise Enkulturation, Sozialisation und Ökologisation bzw. Nach-Sozialisation und Nach-Ökologisation erleben.

In Kontakt und Begegnung mit der Natur, den Anderen und im eigenleiblichen Spüren lernen sie wahrzunehmen, zu erfassen und zu verstehen, dass alles Sein Mit-Sein ist und auch sie Teil der Natur und mit ihr und der Mit-Welt verbunden sind. Sie lernen die Natur, und damit sich selbst und die Anderen besser zu verstehen und Zusammenhänge zu erkennen. Ein prozessorientiertes Vorgehen lässt ihnen Raum für individuelle Erfahrungen mit allen Sinnen und ohne Leistungsdruck.

### Gesundheitsfördernde Wirkung

Während der Dauer der Garten-Einheiten wurde die Wahrnehmung über alle Sinne trainiert und geschärft. Durch das Verstehen von Zusammenhängen änderte sich beispielsweise das Verständnis für die Bedeutung einer gesunden Ernährung, und in der Folge wandelten sich die Ernährungsgewohnheiten der Kinder. Statt sich mittags an einen Schnellimbiss zu stellen oder sich mit einer Süßigkeit zu begnügen, griffen sie vermehrt zu frischem Obst oder knabberten an einer Möhre, einem Stück Gurke, einem Radieschen. Diese hatten sie selbst im Schulgarten geerntet oder von zuhause mitgebracht und lagen für sie im Obst- und Gemüsekorb der Gartengruppe bereit.

„Im Frühling haben wir Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren und viele Kräuter und Blumen gepflanzt und Stützstöcke für unsere Säulenobstbäumchen bemalt“, erinnert sich eine Schülerin. „Jeder durfte sich sein eigenes aussuchen und einpflanzen“, ergänzt ein Junge. „Und davor haben wir den Schulgarten ausge-

messen und die Masse auf Millimeterpapier übertragen – wie Mathe – und dann Pläne gezeichnet. Das war toll!“, erzählt ein noch immer begeistertes Mädchen.

Natur hat sich als probates Antidot gegen Entfremdungsphänomene erwiesen, als lebenswichtiges „Vitamin N“ (Louv, R., 2012). Schon die „regelmäßige Dosis“ einer wöchentlichen Doppelstunde im Schulgarten mit dem Zugang zu einem lebendigen, möglichst naturbelassenen Bewegungsraum zeigt eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden der beteiligten Kinder. Diese gemeinsam verbrachte und gestaltete Zeit ermöglicht ihnen Lernen auf allen Ebenen: emotional, kognitiv, sensomotorisch, sozial, ökologisch – und das Erleben von Selbstwirksamkeit.

Im Freien bewegen sich Kinder mehr als in Innenräumen. Sie sind dadurch ausgeglichener und fühlen sich wohler. Kinder mit viel Kontakt zur Natur sind weniger krank. Aber auch für die langfristige körperliche Entwicklung von Muskelkraft, Grob- und Feinmotorik sowie Gelenkigkeit ist Bewegung überaus bedeutsam. Und – last but not least – Bewegung in der Natur wirkt sich positiv auf das Körpergewicht aus. Dies für möglichst viele Kinder gesundheitsfördernd im schulischen Kontext umzusetzen, ist ein weiteres Ziel des Projektes, in dessen Verlauf sich eine Zunahme der Motivation, ein positiv verändertes Verhältnis der Schüler:innen untereinander und eine Stärkung des Gruppenzusammenhaltes zeigte: „Ja, und dann haben wir alles in unserem Gartentagebuch aufgeschrieben“. „Und Erdproben genommen und in ein Labor geschickt“. „Und Kompost gemacht“. „Und unser Sommerfest gefeiert...“ geht es lebhaft weiter. Die Kinder erinnern sich gegenseitig an ihre vielfältigen Erlebnisse, an die Szenen, Atmosphären, Situationen während des ersten Schulhalbjahres und freuen sich auf die Fortsetzung im neuen Jahr.



Gartenpläne © Marina Cerea

## Psychosozial-ökologische Dimension von Integrativer Garten- und Landschaftstherapie im schulischen Kontext

- 1. Förderung von sozialen Fähigkeiten:** Durch gemeinschaftliches Tun in und mit der Natur lernen Schülerinnen und Schüler, im Team zu arbeiten, Verantwortung zu übernehmen und Konflikte konstruktiv zu lösen. Diese sozialen Interaktionen sind entscheidend für die Entwicklung von Empathie und Kommunikationsfähigkeit.
- 2. Stärkung des Selbstwertgefühls:** Die aktive Teilnahme an Garten AGs und das sichtbare Ergebnis der eigenen und gemeinsamen Anstrengungen können das Selbstbewusstsein der Schüler:innen stärken. Das Gefühl – mit anderen zusammen – etwas geschaffen zu haben, fördert ein positives Selbstbild und motiviert zur weiteren Teilnahme.
- 3. Stressabbau und emotionale Regulation:** Der Aufenthalt in der Natur hat nachweislich positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Die Gestaltung und Tätigkeit im Schulgarten können als eine Form der Achtsamkeitspraxis betrachtet werden, die hilft, Stress abzubauen und emotionale Spannungen zu regulieren. Schüler:innen können durch die Verbindung zur Natur innere Ruhe finden und ihre Emotionen besser verarbeiten.
- 4. Integration von Vielfalt:** In vielen Schulen treffen Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen kulturellen und sozialen Hintergründen aufeinander. Die Garten AG bietet einen Raum, in dem Schüler:innen unabhängig von ihrer Herkunft zusammenarbeiten können. Dies fördert das Verständnis für die Anderen, die Akzeptanz von Vielfalt und somit Mehrperspektivität.
- 5. Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein:** Durch die Gestaltung und Pflege des Schulgartens lernen Schüler:innen, dass ihre Handlungen direkte Auswirkungen auf die Umwelt haben, was zu einem gesteigerten Verantwortungsbewusstsein und Naturempathie führt.

**Enkulturation** (Einfluss aus der Kultur, in der wir leben. Neben dem sozialen Nahraum, in dem z.B. die Eltern, Geschwister, Großeltern, Nachbarn und Spielkameraden Informationen über Blicke, Worte sowie Berührungen senden; zunehmend auch Einflüsse von Print- und elektronischen Medien) beschreibt den Prozess, durch den Individuen die kulturellen Praktiken und Traditionen ihrer Gesellschaft erlernen. In der Integrativen Garten- und Landschaftstherapie können kulturelle Elemente einfließen, wenn beispielsweise für bestimmte Kulturen bedeutungsvolle Heilpflanzen oder Gewürze zubereitet werden. Solche Aktivitäten fördern sowohl das kulturelle Bewusstsein, stärken die Identität der Teilnehmenden und begünstigen einen interkulturellen Austausch.

**Sozialisation** (Informationen aus dem sozialen Nahraum) bezeichnet den Prozess, durch den Individuen die Werte, Normen und Verhaltensweisen ihrer Gesellschaft erlernen. Dies geschieht durch gemeinschaftliche Tätigkeiten in der Natur, die den Teilnehmenden nicht nur soziale Fertigkeiten, sondern auch ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Gemeinschaftsgeistes vermitteln ermöglicht.

**Ökologisation** (Mikroökologie, Mesoökologie, Makroökologie) bezieht sich auf das Bewusstsein und die Verantwortung für die Mit-Welt sowie die Bedeutung von nachhaltigen Praktiken, der Pflege der Naturdiversität und von Umweltschutz. Diese Erfahrungen fördern ein tiefes Verständnis für ökologische Zusammenhänge und ermutigen zu umweltbewussten Entscheidungen.

Die **Integrative Garten- und Landschaftstherapie** ist ein ganzheitlicher Ansatz, der Sozialisation, Ökologisation und Enkulturation miteinander verknüpft. Durch die Förderung sozialer Interaktionen, das Bewusstsein für ökologische Zusammenhänge und die Wertschätzung kultureller Traditionen trägt sie dazu bei, das individuelle und gemeinschaftliche Wohlbefinden zu stärken. In unserer von Unsicherheiten geprägten Zeit bietet sie gerade im schulischen Kontext einen wertvollen Raum für Heilung und Förderung, lebenslanges Lernen und Entwicklung.

## Literaturhinweise

- Louv, R. (2012). Das Prinzip Natur, 1. Aufl. Beltz Verlag: Weinheim und Basel, S. 61
- Orth, I., Sieper, J., Petzold, H.G. (2014c-2014d). Integrative Therapie als methodenübergreifende Humantherapie. In: Eberwein, W., Thelen, M. (Hrsg. 2014). Humanistische Psychotherapie, Theorien, Methoden, Wirksamkeit. Psychosozial Verlag: Gießen, S. 279-332.

## Autor:in



**Marina Raffaella Cerea** ist Integrative Kunst- und Kreativitätstherapeutin und Integrative Garten- und Landschaftstherapeutin. Sie verbindet diese beiden Methoden in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in eigener Praxis. Als Dozentin für Garten- und Landschaftstherapie engagiert sie sich in der Weiterbildung von Garten- und Landschaftstherapeut:innen und bietet Supervision für Menschen dieser Berufsgruppe an. Sie ist im Beirat der GGuT (Gesellschaft für Gartenbau und Therapie e.V.) und Vorstandsmitglied der Internationalen Gesellschaft Gartentherapie (IGGT e.V.), Sektion International. Im August 2025 startet das nächste Curriculum Integrative Garten- und Landschaftstherapie IGLT an der EAG – FPI in Hückeswagen.