

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN

Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie,
Tiergestützte Therapie, Green Care, Green Meditation,
Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik
(peer reviewed)

2015 begründet und herausgegeben von
Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold (EAG) in Verbindung mit:

Gartentherapie:

Konrad Neuberger, MA, D Düsseldorf, *Edith Schlömer-Bracht*, Dipl.–Sup. D Brilon

Tiergestützte Therapie:

Dr. phil. Beate Frank, D Bad Kreuznach, *Ilonka Degenhardt*, Tierärztin, D Neuwied

Landschafts- und Waldtherapie:

Bettina Ellerbrock, Dipl.-Soz.-Päd. D Hückeswagen, *Christine Wosnitza*, Dipl. Biol., D Wiehl

Gesundheitsberatung, Health Care:

Dotis Ostermann, Dipl.-Soz.-Päd., D Osnabrück, *Dr. rer. pol. Frank-Otto Pirschel*, D Bremen

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

Dr. med. Susanne Orth-Petzold, MSc. Dipl. Sup., D Haan, *Dr. phil. Katharina Rast-Pupato*, Ch Zürich

Green Meditation:

Ilse Orth, Dipl.-Sup. MSc., D Erkrath, *Tom Ullrich*, Dipl.-Soz.-Arb. D Ulm

Ökopsychosomatik:

Dr. med. Ralf Hömberg, D Senden, *Dr. mult. Hilarion Petzold*, D Hückeswagen

Naturgestützte Integrative Therapie:

Dr. med. Otto Hofer-Moser, Au Rosegg, *Susanne Heule*, Psychol. Lic. rer. publ. CH Zürich

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen.
Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 26/2019

„Das Hochbeet in der Integrativen Gartentherapie“ *

Beatrix Sliwa **

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

** Teilnehmerin der Weiterbildung „Garten- und Landschaftstherapie im Integrativen Verfahren®“.

„Als erstes hat Gott der Allmächtige einen Garten angelegt.“

(Sir Francis Verulam Bacon)



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

- 1.1 Persönliches
- 1.2 Vorstellung der offenen Ganztagsgrundschule
- 1.3 Die offene Ganztagsgrundschule im Spiegel der Migrationsgesellschaft und der Inklusion

2. Integrative Gartentherapie

- 2.1 Garten - AG
 - 2.1.1 Gartentherapie – was ist das?
- 2.2 Pläne
 - 2.2.1 Integrative Therapie, was bedeutet das in der Gartentherapie?
 - 2.2.2 Die vier Wege der Heilung und Förderung in der Integrativen Therapie
- 2.3 Grund der Themenwahl
 - 2.3.1 Die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren

3. Das Hochbeet

- 3.1 Hochbeet was ist das?
- 3.2 Die Geschichte des Hochbeetes
- 3.3 Gärtnern auf hohem Niveau
- 3.4 Gut geplant ist halb gebaut
- 3.5 Entscheidungshilfen
 - 3.5.1 Hochbeet aus Naturstein
 - 3.5.2 Hochbeet aus Klinker oder gebrannten Ton Ziegeln
 - 3.5.3 Hochbeet aus Beton oder Schachtringen
 - 3.5.4 Gabionen-Hochbeet
 - 3.5.5 Palisaden-Stein-Hochbeet
 - 3.5.6 Metall-Hochbeet
 - 3.5.7 Tischbeet (es gibt sie aus verschiedenen Materialien, Holz, Kunststoff, Metall)
 - 3.5.8 Paletten (aus unbehandeltem Holz)
 - 3.5.9 Holz-Hochbeet
 - 3.5.10 Strohbeet oder Erdhügel
 - 3.5.11 Hochbeet aus Weidengeflechtwerk
 - 3.5.12 Hochbeet aus Transport Kisten
 - 3.5.13 Hochbeet UWE
- 3.6 Praktisches Zubehör fürs Hochbeet
- 3.7 Das Hochbeet richtig befüllen
- 3.8 Das Hochbeet in der Autarkie
- 3.9 Das Hochbeet, eine Chance für Menschen mit Handicap

4. „Carings for Nature“
5. Das Hochbeet als Medium
6. Das Lernen und Lehren am Hochbeet
7. Zusammenfassung / Summary
8. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

1.1 Persönliches

Ich heiße Beatrix Sliwa und lebe in NRW in der Kleinstadt Ennepetal, die zwischen dem Bergischen Land und dem Sauerland liegt. Ich bin 59 Jahre alt, verheiratet und Mutter von 2 inzwischen erwachsenen Kindern. Im Laufe meines Lebens habe ich zwei Berufsausbildungen als Schneiderin und als Hauswirtschafterin absolviert. 2007 bekam ich von der hiesigen Grundschule mit Ganztagsbetreuung die Anfrage, ob ich dort als Betreuungs- und AG-Kraft arbeiten möchte. Diese Chance habe ich gerne wahrgenommen.

Der Umgang mit Kindern in der Altersklasse von 6-11 Jahren ist eine Herausforderung, die mir viel Freude bereitet und in den AGs kann ich meine Begeisterung für das Gärtnern, die Natur und unsere Umwelt weitergeben. Seit 1988 besitze ich ein 1800qm großes Anwesen in Ostfriesland, das ich mit viel „learning by doing“ von einer Schafsweide in einen Garten verwandelt habe. Dabei ist mir Pflanzenvielfalt und naturnahes Gärtnern genauso wichtig, wie die Unterstützung und Erhaltung von Insekten und anderen ansässigen Tieren. Gerne lade ich Gäste in meinen Garten ein und bekomme häufig die Reaktion: *„Es ist eine Wohltat in deinem Garten zu sein, da vergisst man alle Sorgen. Das müssten viel mehr Menschen erleben.“* Diese Begeisterung, meine Erfahrungen mit den Kindern in der Grundschule und mein persönliches Erleben von innerer Ruhe, Glück und Zufriedenheit beim Gärtnern bzw. beim Aufenthalt in der Natur, haben mich 2015 bewogen mit der Ausbildung zur Integrativen Garten- und Landschaftstherapeutin an der EAG Hückeswagen zu beginnen.

1.2 Vorstellung der offenen Ganztagsgrundschule

In der Grundschule, in der ich tätig bin, gibt es vier Klassenjahrgänge á zwei Klassen, mit je ca. 20 Schülerinnen und Schülern. Seit 1990 gibt es ein bedarfsweises Betreuungsangebot für die Zeit vor und nach dem Schulunterricht bzw. auch für ausgefallene Unterrichtsstunden, 2002 wurde die offene Ganztagsgrundschule eröffnet und allen Kindern der Schule zugänglich gemacht. Nun gibt es eine Früh-Betreuung von 7:30 Uhr bis 9:00 Uhr und von 11:30 Uhr bis 16:00 Uhr, eine Betreuung mit Mittagessen, Schulaufgaben-Betreuung und ein vielfältiges Freizeitangebot.

Seit 2015 besuchen auch Flüchtlingskinder unsere Schule – damit wurden wir vor ganz neue Herausforderungen gestellt. Diese Kinder hatten zunächst nicht nur Verständigungsschwierigkeiten, sondern auch vielfältige Traumata zu bewältigen. Dazu kamen verschiedene kulturelle Unterschiede und die Eifersucht der einheimischen Kinder. Wir haben unser Betreuungskonzept entsprechend um die Integration erweitert.

Das respektvolle und empathische Miteinander ist uns ein großes Anliegen, viele unserer Nachmittagsangebote sollen das wie folgt unterstützen:

In der Gruppe „Mut tut gut“ können die Kinder das NEIN sagen üben und in Rollenspielen verinnerlichen, so können neue Ressourcen gebildet werden in dem die Kinder Selbstvertrauen lernen und die Akzeptanz anderer und sich selbst gegenüber.

Beim Reiten lernen die Kinder Vertrauen zu sich selbst, in ihre Selbstwirksamkeit, dem Vertrauen zum Tier und zum Trainer.

Die Kinder können mögliche Ängste beim Schwimmen aussprechen, ihnen Herr werden und sie schließlich sogar von Schwimmbadzeichen ablegen. Wobei die Unterrichtenden darauf

achten, dass die Kinder die gebotene Vorsicht, die in offenen Gewässern von Vorteil sein kann, nicht verlieren.

Das Miteinander und das Einhalten der Regeln erlernen die Kinder auch bei Fußball und anderen Team-Sport AGs.

Auch werden sie angeleitet, mit Entspannungsübungen zu einer Selbsteruhigung zu kommen.

In unserer kreativen Bastel-AG, in der zu 90 % mit Naturmaterialien gearbeitet wird, entstehen beeindruckende Kunstwerke. Hier können die Kinder ihrer Phantasie freien Lauf lassen, Die in der Schule geforderte Konzentration übt sich so fast wie von selbst.

Die Garten AG konfrontiert einige Kinder mitunter zum ersten Mal damit Verantwortung für etwas z.B. die Pflanzen zu übernehmen, aber auch für sich selbst zu tragen, was besonders wichtig ist. Pflanzen in Haus und Garten sind auf menschliche Fähigkeiten wie Geduld, Ausdauer und Aufmerksamkeit angewiesen. Solche Fähigkeiten sind auch im Umgang mit Mitmenschen und mit sich selbst bedeutsam. Auch die intensive Begegnung mit der Natur stellt die SchülerInnen vor ganz neue Eindrücke und Herausforderungen. (Schneiter-Ullmann 2010). In der Altersgruppe 6-11 Jahre wird der Erfahrung nach heut zu Tage im häuslichen Umfeld kaum Wert darauf gelegt, dass die Kinder Verantwortung übernehmen. Die „Helikopter Eltern“ übernehmen durch ständige Kontrolle alles. Es gibt auch Eltern, die sich nur sehr bedingt um ihre Kinder kümmern; dort laufen die Kinder „so nebenher mit“.

1.3 Die offene Ganztagsgrundschule im Spiegel der Migrationsgesellschaft und der Inklusion

Zu Beginn des Schuljahres 2017 kam dann die Inklusion, die für alle (Kinder, Lehrer, Betreuer und Eltern) eine weitere Chance bedeutet das Miteinander zu leben. Inklusiv Pädagogik ist ein pädagogischer Ansatz, der im Wesentlichen auf der Wertschätzung der Vielfalt beruht. Das bedeutet gemeinsamer Unterricht von Kindern mit und ohne Handicap, unabhängig von Geschlecht, Alter und Herkunft, von Religion oder Bildung oder sonstiger individueller Merkmale. Sie ist eine weitere pädagogische Herausforderung, aber auch eine ganz neue Chance. Jeder lernt von jedem. Jedes Kind wird seinen eigenen Bedürfnissen entsprechend gefördert. Nicht das Individuum muss sich an ein bestimmtes System anpassen, sondern das System muss umgekehrt die Bedürfnisse aller berücksichtigen und sich anpassen. Es gibt keine definierte Normalität. Diese enorme Vielfalt ergibt eine Heterogenität, die es so bis dato noch nicht gegeben hat. Dazu gehört eine bewusste interkulturelle Öffnung der Grundschule und ein professioneller Umgang mit Heterogenität – sei sie ethnisch, sozial, religiös und/oder noch ganz anders begründet. Ethnische Vielfalt ist in der offenen Ganztagsgrundschule gelebte Praxis mit allen Höhen und Tiefen, Chancen und Herausforderungen sowie vielfältigen Möglichkeiten.



**„Mensch sein heißt Gärtner sein.
All meine Schmerzen kann mein Spaten heilen.
Pass dich dem Schritt der Natur an; ihr Geheimnis heißt Geduld.“**
(Emerson, Ralph Waldo)

2. Integrative Gartentherapie

2.1 Garten-AG

Seit 2007 arbeite ich in der offenen Ganztagsgrundschule und betreue Kinder im Alter von 6-11 Jahren. Eine Garten-AG biete ich seit 2010 an. Da wir seit 2015 auch viele Flüchtlingskinder mit verschiedenen Traumata betreuen, kann ich hier ganz im Sinne der Gartentherapie arbeiten.

2.1.1 Gartentherapie was ist das?

Laut (GGuT) „eine aktivierende Therapieform, bei der kranke und behinderte Menschen von Fachleuten gärtnerisch und therapeutisch begleitet werden, um Schwierigkeiten und Probleme, Wünsche und Ziele durch Gartentätigkeiten zu klären und ein eigenständiges Leben zu ermöglichen.“

„Diese, auf den jeweiligen Menschen zugeschnittenen Behandlungsziele können in Gärten, Gewächshäusern, Wintergärten, Parks und/oder der freien Natur erreicht werden. Durch soziale, geistige, körperliche, emotionale, Umwelt- und Pflanzenbezogene Faktoren in der Integrativen Therapie unterscheidet sich die Gartentherapie von der Psychotherapie oder auch der Ergotherapie.“

„Pflanzen ermöglichen es dem Menschen sein Tempo selbst zu bestimmen und ohne Ängste aktiv zu werden.“ (GGuT 2001)

„Die Gartentherapie ist eine unterstützende und ergänzende Behandlungsmethode im Rahmen komplexer Therapieprogramme, wie etwa in der Psychotherapie, Psychosomatik, Psychiatrie, Suchttherapie, Geriatrie usw. wo sie in einem Bündel therapeutischer Maßnahmen“ (Petzold 2014h, i) ein wichtiges Element der Behandlung darstellen kann. „Gartentherapie hat ein hohes Potenzial ‚dysfunktionale Lebensstile‘ nachhaltig zu verändern – bislang eine Schwachstelle der Psychotherapie – besonders wenn es gelingt, Menschen über das therapeutische Geschehen hinaus zu eigener Gartenarbeit und einer Freude am Lebendigen und an der Natur dauerhaft hinzuführen.“ (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013) „Durch individuelle Abstimmung auf den jeweiligen Menschen können die Ziele individuell definiert werden. Die Wahrnehmung ist immer individuell, nie objektiv. Jeder hat seine eigene Wirklichkeit und unterschiedliche WahrnehmungsfILTER. Sie sollte jedoch immer therapeutisch, sozial oder pädagogisch ausgerichtet sein. Auch die Zeitspanne, über die die Ziele definiert werden, kann variabel sein. Woher auch immer die psychische Verfassung rührt, unter der Patienten leiden, auffälligstes Merkmal ist, dass sie nicht mehr zu einer regelmäßigen Teilnahme an einer Arbeitstätigkeit oder am Schulbesuch fähig sind oder waren. Das ist das allgemeine Kennzeichen einer schwerwiegenden Erkrankung. Und da sollen Arbeit als Therapie und Gartenarbeit als Gartentherapie angewandt werden? Der Mensch hat den Drang zu Bewegung und Tätigkeit. In der Gartentätigkeit wird den Patienten Gelegenheit gegeben, sich auszudrücken, sich zu bewegen und zu erleben, dass Veränderung möglich ist.“ (Petzold 1991) Sie bietet soziale Kontakte, vermittelt Orientierung und Perspektiven, sie ist die Säule menschlicher Identität und Basis finanzieller Selbstständigkeit.“ (Neuberger 2010)

2.2 Pläne

Da es rund um das Schulgelände keine Möglichkeit für das Anlegen eines Gartens gab, bin ich mit einem Topfgarten gestartet. Als dieser immer größer wurde und auch das Interesse der Kinder stetig wuchs, entschloss ich mich im Frühjahr 2015 mit den SchülerInnen zusätzlich zum Topfgarten ein Hochbeet zu bauen. So sollte noch mehr Kindern die Möglichkeit gegeben werden, ihr Grundvertrauen und ihre Persönlichkeitsentfaltung voran zu treiben. Auch Sinnfindung – Mehrperspektivität und Engagement, also Möglichkeiten im Sinne der 4 Wegen der Heilung und Förderung der Integrativen Therapie können in einem umfangreichen Projekt mehr Kindern angeboten werden. Gerade den Flüchtlingskindern kommt das zu Gute. Auch die Kinder, die ein wenig förderndes Elternhaus haben, können davon erheblich profitieren.

2.2.1 Integrative Therapie, was bedeutet das in der Gartentherapie?

„Die integrative Therapie versteht sich als Verfahren, das auf phänomenologischer und tiefenpsychologischer Grundlage Prozesse persönlicher und intersubjektiver Hermeneutik in Gang setzen will, um dem Menschen zu helfen sich selbst im Lebensganzen verstehen zu lernen.“ (Wörterbuch der Integrativen Therapie)

Die Integrative Therapie fasst den Menschen mittels der anthropologischen Grundformel wie folgt: „der Mensch als Mann und Frau ist ein Körper-Seele-Geist-Wesen im sozialen und ökologischen Kontext im Zeitkontinuum.“ (Petzold) Mit dieser Grundannahme wird deutlich:

„Die Integrative Therapie stellt ein komplexes Menschenbild (Petzold2003e, 2012f), die Entwicklung in der Lebensspanne (Petzold 2003,515ff; Sieper 2007b) zur Verfügung, weiterhin das Konzept der Intersubjektiven Korrespondenz und der therapeutischen Beziehung in ‚wechselseitiger Empathie‘.“ (Petzold 2003a, 93ff, 2012c; Petzold, Müller 2005/2007)

Methodisch sind das Verständnis des „komplexen Lernens“ (Sieper, Petzold 2002; Lukesch, Petzold 2011) wesentlich und die „4 Wege der Heilung und Förderung“ (Petzold1988n/1996a, 2012h), so wie die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren (Petzold1993p/2003a, 985ff; 1994g) als auch die „Hermeneutische Spirale“ und die „5 Säulen der Identität“. Hinter all diesen Überlegungen steht das Komplexe Integrationsmodell des Integrativen Ansatzes. (idem 2003a, 25ff; 2003e, 2007a; insgesamt Sieper 2006)

2.2.2 Die vier Wege der Heilung und Förderung in der Integrativen Therapie

Im Folgenden sollen die entsprechenden Begrifflichkeiten skizziert werden:

Bewusstseinsarbeit – Sinnfindung

Es geht hier darum, unbewusste und bewusste Aspekte des Handelns zu verstehen. Die Bedeutung von Symptomen, Konflikten und Auswirkungen ggf. erlittener Traumata sind zu erschließen. Hierbei sollen Zusammenhänge ganzheitlich als Evidenzerfahrung mit emotionaler Beteiligung erfasst werden.

Nachsozialisation – Grundvertrauen

Hierbei geht es darum, gestörtes oder mangelndes Grundvertrauen. Mit Alternativen, korrigierenden emotionalen Erfahrungen neu zu stärken.

Erlebnisaktivierung – Persönlichkeitsentfaltung. (Petzold 1988,173ff)

Gemeint ist hier die Entwicklung und Erschließung von Ressourcen und Potentialen z.B. die Anregungen von kreativen Potentialen.

Solidaritätserfahrung – Mehrperspektivität und Engagement

Hier sollen soziale Netze aufgebaut werden: Die Erfahrung von wechselseitiger Hilfestellung soll ermöglicht und gezielt Mitmenschlichkeit geübt und so schließlich engagiert die Verantwortung für die Integrität von Menschen gefördert werden

2.3 Grund der Themen Wahl

Leider bekamen wir vom Schulamt nur einen sehr kleinen finanziellen Zuschuss und da auch sonst keine Gelder zur Verfügung standen, mussten wir den kompletten Bau des Hochbeetes alleine planen und organisieren. Hier waren sowohl die Kinder als auch die Erwachsenen (Eltern und Erzieher) gefragt. Alle konnten ihr Potenzial entfalten, ihre Wünsche und Ideen einbringen. Da war der Wunsch nach einem bunten Hochbeet, nach vielfältiger Pflanzenwahl (nicht nur Gemüse), die Idee auch Kräuter zu integrieren und natürlich Erdbeeren – darin waren sich alle schnell einig!

Aus den erwähnten Kostengründen entschieden wir uns, dass ein Holzhochbeet die günstigste, aber auch praktikabelste Lösung für unser Projekt wäre. Holz ist leicht selbst zu verarbeiten und man benötigt mit etwas handwerklichem Geschick keine fremde (z.B. Schreiner) Hilfe.

Die Begeisterung, mit der die Kinder an dem Hochbeet-Projekt gearbeitet haben, hat auch die Erwachsenen (Erzieher, Lehrer und Eltern) angesteckt. Innerhalb weniger Wochen ist so aus ein paar Holzbrettern, Schrauben, Folie und Leinöl ein großartiges Hochbeet entstanden.

So kam manch einer und brachte uns ein Tütchen Samen, ein Pflanzentöpfchen oder auch einen Sack Erde. Mit viel Liebe wurde dann unser Holzhochbeet befüllt, bepflanzt und eingesät. Neben Möhren, Kohlrabi, Erdbeeren und Zucchini haben wir auch Tomaten pflanzen und später ernten können.

Durch dieses Miteinander der verschiedenen Menschen – Jüngere und Ältere, mit verschiedensten Hintergründen (ethnische, soziale, religiöse, gesundheitliche und andere) – ist ein auch heute noch gerne genutztes Hochbeet entstanden. Dieses erfolgreiche und dynamische Projekt hat mich angeregt, das Hochbeet als Thema für meine Abschlussarbeit auszuwählen.

2.3.1 Die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren

Die Heil- und Wirkfaktoren erfassen die Möglichkeiten der Wirksamkeit einer Therapie. Sie sollen hier kurz orientierend aufgeführt werden:

1. Einführendes Verstehen
2. Emotionale Annahme und Stütze
3. Hilfe bei der realitätsgerechten, praktischen Lebensbewältigung/Lebenshilfe
4. Förderung emotionalen Ausdrucks
5. Förderung von Einsicht, Sinneserleben, Evidenzerfahrungen
6. Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit
7. Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psychophysischer Entspannung
8. Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen
9. Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte
10. Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven
11. Förderung eines positiven, persönlichen Wertebezugs
12. Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserleben
13. Förderung tragfähiger, sozialer Netzwerke
14. Ermöglichen von Solidaritätserfahrungen
15. Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs
16. Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen
17. Synergetische Multimodalität

Im hier behandelten Hochbeet Projekt kommen explizit zum Tragen:

Die Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte. Schon beim Planen des Hochbeetes konnten die Kinder kreativ und gestalterisch ihre Wünsche und Ideen einbringen. Die Kinder haben selbstständig in Gartenbüchern und Zeitschriften nachgelesen, wie ihr Hochbeet gebaut werden könnte, welche Pflanzen in ihr Hochbeet kommen sollten und wie diese am besten zusammen gepflanzt werden können. In diesem Lernprozess haben die Kinder ganz neue Interessen entwickelt. Wir haben viel gelacht, diskutiert und auch gestritten. Es sollte, so der Plan, ein buntes, vielfältiges Hochbeet werden.

Durch das praktische Arbeiten mit Säge, Hammer, Bohrer und Schraubendreher kamen bisher verborgene Ressourcen und Potenziale bei den Kindern zu Vorschein. Nach anfänglichem Zögern

und Ängsten vor diesen ungewohnten Werkzeugen, hat das kreative Arbeiten allen Kindern geholfen, ihr Grundvertrauen zu stärken. Die Sätze: „Das kann ich alleine.“ oder „Das machen wir alleine.“ habe ich oft gehört. Auch Solidaritätserfahrungen gab es, z.B. um den Tacker zu bedienen (mit kleinen Kinderhänden gar nicht so einfach) und gleichzeitig die Folie festzuhalten. Um die Folie am Holz zu befestigen, haben sich die Kinder gegenseitig geholfen: einer hat die Folie festgehalten, der andere den Tacker und ein weiteres Kind hat auf den Tacker gedrückt. Dabei kam die Erkenntnis: das schaffen wir nur gemeinsam!

Das auch heute noch gern und viel genutzte Hochbeet fördert bei den Kindern einen lebendigen und regelmäßigen Naturbezug. Inzwischen gibt es den Wunsch nach einem weiteren Hochbeet, in das, so der Wunsch der Kinder, Kräuter für Tees ihren Platz finden sollen. Ein Weihnachtbasar, für den seit Ende der Sommerferien gebastelt wird, soll die benötigten finanziellen Mittel einbringen.



„Die Natur ist doch das einzige Buch, das auf allen Blättern großen Gehalt bietet.“

(Johann Wolfgang von Goethe, Italienische Reise 1787)

3. Das Hochbeet

3.1 Hochbeet was ist das?

Kurz gesagt ist ein Hochbeet ein Beet, das erhöht ist und damit das Gärtnern erleichtert, denn das Bücken entfällt und es kann somit auch gehandicapten Menschen ein Gärtnern ermöglichen. Das

Beet kann durch verschiedene Materialien eingefasst sein. „Das Hochbeet, in all seinen Bauweisen und Bepflanzungen sollte deshalb fest in unseren Gärten etabliert werden. Gerade eine immer älter werdende Gesellschaft braucht körper- und seniorengerechte Lösungen für den Garten. Nachlassende körperliche Kräfte und zunehmende Einschränkungen dürfen nicht dazu führen, dass ein Großteil der Bevölkerung vom heilsamen Umgang mit Erde, Pflanzen und Tieren ausgeschlossen wird. Wenn wir dabei auch noch die Bedürfnisse von kleinen und größeren Wildtieren bedenken, können wir mit diesem ansehnlichen und praktischen technischen Bauwerk, dass das Hochbeet strenggenommen darstellt, einen Beitrag zur ökologischen Vielfalt im eigenen Garten leisten.“ (B. Kleinod, 2011) Jeder Garten oder Hof und jede Terrasse oder Balkon bieten Möglichkeiten, ein Hochbeet oder Tischbeet aufzustellen. Passen sie zum übrigen Ambiente, sind Hochbeete nicht nur praktische, sondern auch attraktive Gestaltungselemente.

3.2 Die Geschichte des Hochbeetes

Tatsächlich hat man in China bereits vor gut 4.000 Jahren in erhöhten Beeten Gemüse gezogen. Die Ränder wurden festgeklopft und sonst nicht befestigt. Auch die Römer und Griechen gärtneren auf erhöhten Beeten und bis ins Mittelalter war es in Europa üblich die Außenkanten von Beeten mit in die Erde gesteckten Knochen größerer Tiere zu befestigen. Auch in Amerika arbeiteten praktisch alle sesshaften indigenen Völker – sowohl Nord- als auch Lateinamerikas – mit erhöhten Beeten und das schon Jahrhunderte, wenn nicht Jahrtausende bevor der spanische Zerstörer Hernan Cortes ab dem Jahr 1519 das blühende Mexikanische Aztekenreich dem Erdboden gleich machte. In der damals sumpfigen Ebene des heutigen Mexiko City hatten die Azteken ein raffiniertes Hochbeetsystem erdacht: Sie türmten die Erde in dem sumpfigen Areal zu erhöhten Beeten auf und befestigten sie rundum mit Wachholderzweigen und Teichbinsen. „Als weitere Befestigungsmaterialien für erhöhte Beete dienten im Laufe der Geschichte je nach Region gesinterte Ziegel und andere nicht poröse Keramiken, Steine, ja sogar fragwürdiger weißer Blei, wie in England des 17. Jahrhunderts. In Gegenden mit aktiven Vulkanen wie Hawaii, Neuseeland und auf den Kanaren bot sich als Beeteinfassung logischerweise Lavagestein an.“ (Ute Woltron, 2016)

Ich möchte an dieser Stelle auch noch auf die „jüngste“ Entwicklung im Hochbeetbau eingehen, dem Urban Gardening. Die ersten innerstädtischen Gärten auf Dächern oder brachliegenden Flächen in Stadtgebieten entstanden in den 70er Jahren in New York. Bald schon erfreuten sich die Gartenprojekte in der Stadt und dann auch in ganz Nordamerika wachsender Beliebtheit. Immer mehr Menschen schlossen sich zu Gartengemeinschaften zusammen. „Heute ist das Urbane Gärtnern in aller Munde. Das funktioniert dann, wenn man den Nutzgarten seiner persönlichen Situation anpasst und bei der Planung die Grenzen der eigenen räumlichen Möglichkeiten im Auge behält.“ (Leendertz, 2015) Der Garten in der Stadt verfolgt viele Ziele. Der wichtigste ist, irgendwann vielleicht den Welthunger zu bekämpfen. Auch in Europa sprießen immer mehr innerstädtische Gärten. Neben den Gärtnern, die der ursprünglichen Idee folgen, die Städte ein wenig ökologischer und sozialer zu machen und gleichzeitig den Menschen die gesunde Ernährung ein Stück näher zu bringen, gibt es auch Projekte, die einer etwas anderen Idee folgen. Dazu gehören in Deutschland die interkulturellen Gärten, die der Idee dienen, beim Gärtnern die Verständigung von Menschen verschiedener Kulturen zu stärken. Sowie zum Beispiel die Prinzessinnen Gärten in Berlin, die Essbare Südstadt in Hannover oder auch die Garden Guerilla Aktionen in London.

3.3 Gärtnern auf hohem Niveau

Hochbeete können sehr vielgestaltig sein, rund oder eckig, höher oder niedrig, freistehend oder angelehnt. Sie können aus den verschiedensten Materialien gebaut, ganz individuell an die Lebenssituation angepasst werden. Auch die Bepflanzungsmöglichkeiten sind vielfältig. Neben Kräutern und Nutzpflanzen können auch einjährige Blumen und dauerhafte Stauden sowie kleine Gehölze in den Hochbeeten wachsen. Man kann die Bepflanzung hier noch rückengerechter und einfacher wechseln, als im ebenerdigen Beet im Garten. „Ebenso einfach kann im Hochbeet mit verschiedenen Pflanzsubstraten experimentiert werden, völlig unabhängig von den gegebenen Bodenverhältnissen. Die oberste Schicht ist im Hochbeet leicht ausgetauscht oder kann an die unterschiedlichsten Pflanzenbedürfnisse angepasst werden. Leidige Themen wie „schlechter Boden“, Wurzelbeikraut und Schnecken spielen im Hochbeet kaum noch eine Rolle. Alle Arbeiten lassen sich mit kleinem Handgerät erledigen.“ (B. Kleinod, 2011)



3.4 Gut geplant ist halb gebaut

Es ist empfehlenswert sich vor dem Bau eines Hochbeets Gedanken über die Aufbewahrung von Gartengeräten, die Wasserversorgung, einen bequemen Arbeitsplatz, den Kompost, die Bodenhilfsmittel und das Mulchmaterial sowie einen bequemen Sitzplatz zu machen. Alles sollte nicht zu weit vom Hochbeet entfernt platziert werden. „Auch die Lage des Hochbeets sollte bedacht werden. Eine Südost- oder Südwest-Ausrichtung ist empfehlenswert. Eine gute Infrastruktur rund um das Hochbeet berücksichtigt auch die passenden Wegbreiten (z.B. befahren mit der Schubkarre, Rollstuhl oder Rollator) und Beläge“. (B. Kleinod, 2011) Erst wenn bei der Planung alle gestalterischen, menschlichen bzw. ergonomischen und pflanzlichen Ansprüche berücksichtigt wurden, wird das Ergebnis rundum gelingen.

3.5 Entscheidungshilfen

An dieser Stelle können nur die Vor- und Nachteile verschiedener Materialien und Konstruktionen verglichen werden. Entsprechende Bauanleitungen können in Fachbüchern und Fachzeitschriften sowie im Internet nachgelesen werden. Viele Gartenbegeisterte sind auch erfahrene Handwerker. Sie können beim Bau des Hochbeets ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Allen anderen ist bei der Planung eines Hochbeets die Hinzunahme eines Gartenbau Fachbetriebes anzuraten. Ein Augenmerk sollte auf die Witterungseinflüsse gelegt werden. So bekommt das Hochbeet nicht nur Niederschlag von allen Seiten ab, auch vom Boden steigt Feuchtigkeit auf. Um dies zu verhindern, kann man das Hochbeet auf ein Schotterfundament, eine Reihe Pflastersteine oder ein Streifenfundament stellen. Eine wasserundurchlässige Folie verhindert, dass die Innenwände feucht werden. Nur bei Beton, Klinker, rostfreiem Metall und Kunststoff ist dies nicht nötig. Bei rostanfälligem Metall verhindert die Folie, dass Metallionen in das Pflanzensubstrat wandern. Bei der Materialwahl sollte überlegt werden, wie langlebig das Hochbeet sein soll? Steht ein eventueller Umzug an oder was kostet das Hochbeet? „Auch die Bepflanzung will überlegt sein: soll es ein Staudenhochbeet, ein Kräuterhochbeet oder ein Gemüse- und Obsthochbeet werden. Bei Gemüse ist Mischkultur anzuraten. Viele Gemüsearten reagieren auch ‚allergisch‘, wenn Pflanzen aus derselben Familie nebeneinander angebaut werden.“ (Hudak, Harazim, 2015)

3.5.1 Hochbeet aus Natursteinen



Vorteil:

Es ist ein zu 100% natürliches Produkt und man kann es in trockener Bauweise bauen oder auch in Mörtel setzen, was ein frostfestes Fundament aus Beton benötigt. Es ist langlebig, speichert Wärme und Wasser und braucht keine Innenfolie.

Nachteil:

Die Steine sind sehr schwer und meist nicht von einer Person händelbar oder man braucht ein Hilfsmittel, um sie auf ihre Position zu heben. Wenn sie gekauft werden müssen, dann sind sie sehr teuer. Die Ränder eines solchen Hochbeetes sind uneben, was schnell zu Verletzungen führen kann. Der Arbeitsaufwand ist groß.

3.5.2 Hochbeet aus Klinker oder gebrannten Ton Ziegelsteinen



Vorteile:

Es besteht zu 100 % aus Naturmaterialien, ist sehr langlebig und speichert Wärme sowie Wasser sehr gut. Durch ebene Außenwände und glatte Oberkanten lässt es sich mit Hilfe eines Kissens bequem gärtnern. Es ist in der Anschaffung nicht so teuer. Die Steine müssen nicht unbedingt neu sein, auch alte schon mal verbaute Steine kann man nehmen, das verringert die Kosten.

Nachteile:

Man muss ein Streifenfundament gießen. Das Hochbeet sollte gemauert und verfugt werden. Bau- und Trocknungszeit betragen einige Tage, je nach Wetterlage. Um das Auseinanderbrechen der Wände zu verhindern, ist es ratsam Maueranker zu verwenden.

3.5.3 Hochbeet aus Betonsteinen oder Schachtringen



Vorteile:

Teilweise ein natürliches Produkt, bestehend aus Zement, Wasser und Gesteinskörnung. Wobei Zement aus Kalkstein, Ton, Sand und Eisenerz besteht. Dünne Außenwände, speichert Wärme und ist je nach Größe mit 2-3 Leuten leicht aufbaubar. Ist Kosten günstig. Auch hier kann auf schon einmal gebrauchte Materialien zurückgegriffen werden. Kann von außen verkleidet oder bemalt werden.

Nachteile:

Braucht Ringanker und „starke Leute“. Anlieferung mit Kranwagen, was eine Zufahrt an den Standort benötigt.

3.5.4 Gabionen-Hochbeet



Vorteile:

Leicht aufzubauen, loses Material, speichert mäßig Wärme. Mittleres Preissegment, langlebig.

Nachteile:

Dicke raue Wände, metallische Ecken und Kanten (Vorsicht: erhöhte Verletzungsgefahr), mittlerer Arbeitsaufwand.

3.5.5 Palisaden-Stein-Hochbeet



Vorteile:

Langlebig, natürlicher Baustoff, speichert Wärme, ist mit Kraftanstrengung und dem richtigen Werkzeug (Spaten, Hammer und Wasserwaage) alleine zu bauen. Liegt im mittleren Preissegment.

Nachteile:

Muss zu 1/3 eingegraben werden, um die Standfestigkeit zu garantieren. Ist kraftaufwändig. Wasser kann durch die Ritzen abfließen und Erde ausspülen. Sollte mit Folie ausgekleidet werden.

3.5.6 Metall-Hochbeet



Vorteile:

Leicht aufzubauen.

Nachteil:

Kann sich stark erhitzen, Kostenintensiv, muss im Boden verankert werden, rostet. Muss mit Folie ausgekleidet werden.

3.5.7 Tischbeete (es gibt sie in verschiedenen Materialien, Holz, Kunststoff, Metall)



Vorteile:

Je nach Größe kostengünstig, leicht aufzubauen (oft schon fertig zu kaufen), kann auf jeden ebenen Grund gestellt werden, auch auf dem Balkon aufstellbar, braucht weniger Erde als andere Hochbeete, unterfahrbar, leicht zu transportieren.

Nachteile:

Nicht mit Tiefwurzler zu bepflanzen, muss öfter gegossen werden, Weichmacher im Material beim Kunststoff-Tischbeet. Kunststoff wird mit der Zeit durch die Witterungseinflüsse brüchig.

3.5.8 Paletten-Hochbeet (aus unbehandeltem Holz)



Vorteil:

Sicher eines der kostengünstigsten Hochbeete. Kann ganz einfach zusammengeschaubt werden.

Nachteil:

Muss mit Folie ausgekleidet werden, da sonst die Erde ausgespült wird. Muss unbedingt aus unbehandeltem Holz sein.

3.5.9 Holz-Hochbeet



Vorteile:

Mit Akkubohrer und Akkuschauber leicht und schnell aufzubauen, je nach Holzart kostengünstig, große Vielfalt der Formen und Holzarten möglich (keine tropischen Hölzer verwenden).

Nachteile:

Verrottet schnell. Um es zu erhalten, muss das Holz-Hochbeet jährlich mit Holzschutzmittel gestrichen werden. Doch Vorsicht, keine giftigen Anstriche nehmen. Druckimprägnierte Hölzer sind Sondermüll. Es sollte eine Innenfolie erhalten, um die Verrottung des Holzes zu verlangsamen.

3.5.10 Strohbeet oder Erdhügel



Vorteile:

Beinahe keine Kosten, einfach herzustellen.

Nachteile:

Muss jährlich neu gemacht werden, die Erde kann bei Regen (Starkregen) wegfließen, nur eine Höhe von maximal ca. 50 cm möglich.

3.5.11. Hochbeet aus Weidengeflechtwerk



Vorteil:

Ein Naturprodukt, mit etwas handwerklichem Geschick selbst herzustellen, Formen-Vielfalt, kostengünstig.

Nachteil:

Hält nur ein bis zwei Jahre, braucht eine Folie, um das Ausspülen der Erde zu verhindern.

3.5.12. Hochbeet aus Transportkisten



Vorteil:

Kostengünstig, mit Rollen leicht zu transportieren,

Nachteil:

Meist nicht so hoch, wodurch ein Beugen des Rumpfes beim Gärtnern von Nöten ist. Unbedingt beachten, dass die Kisten nicht schadstoffbelastet sind.

3.5.13. Hochbeet UWE



Dies ist ein, von Daniela Oester-Breitweg, im Rahmen ihrer Abschlussarbeit zur Gartentherapeutin an der Universität Krems in Wien, erarbeitetes Hochbeet. Es eignet sich sowohl für den eigenen Gebrauch auf der Terrasse oder im Garten, als auch für den therapeutischen Gebrauch in Kliniken und Einrichtungen für Menschen, die unterstützungsbedürftig sind.

Vorteil:

Passt durch die besondere Form in alle Räume, ist mobil durch leise laufende arretierbare Gummirollen, kann einzeln oder in Gruppen arrangiert werden, hat eine wasserdichte Innenwanne aus Edelstahl, einen selbstregulierbaren Wasserhaushalt durch höhere Pflanztiefe im schmalen Teil des Hochbeetes und es gibt einen Regenablauf für das Arbeiten im Außenbereich.

Nachteil:

Ein hoher Anschaffungspreis.

3.6 Praktisches Zubehör für das Hochbeet

Für den Anbau von Nutzpflanzen im zeitigen Frühjahr ist ein Frühbeetkasten, eine Scheibe (schräg angebracht) oder eine Frühbeetfolie von Nutzen. Ein hoher Bügel über dem Hochbeet ermöglicht das Anbringen einer Beregnungsanlage. Bei einer Tröpfchenbewässerung liegen die Schläuche geschützt zwischen den Pflanzenreihen und können gut überprüft werden. Ein Zulauf am äußeren Beetrand kann einfach mit einem Absperrhahn versehen werden.

3.7 Das Hochbeet richtig befüllen

Schematischer Querschnitt Hochbeet



Die optimale Befüllung des Hochbeetes ist die wichtigste Voraussetzung für reiche Ernten und farbenfrohe Blüten. Die hohe Qualität des Pflanzsubstrates durch Kompostierungsprozesse im Inneren des Hochbeetes liefert deutlich höhere Ernteerträge als im herkömmlichen Beet. Durch die Kompostierungsprozesse im Inneren erwärmt sich das Hochbeet auf ganz natürliche Weise. Dadurch verlängert sich die Wachstumsperiode im Hochbeet. Mikroorganismen und sonstige Bodenlebewesen sorgen für einen Nährstoffaustausch im Hochbeet. Sinnvollerweise wird ein Hochbeet mit verschiedensten kompostierbaren Gartenabfällen befüllt.

Als erstes kommt zuunterst ins Hochbeet ein nicht rostendes Gitter, das Wühlmäuse abwehrt. Darauf wird grobes Material wie Äste und Staudenabschnitt geschichtet, welches als Drainage dient. Grassoden, Laub und Pappkarton bilden die nächste Schicht. Halbreifer Kompost sollte als nächste Schicht folgen. Darauf fertigen Kompost schichten und den Abschluss bildet dann Gartenerde. Es können auch einige Regenwürmer beim Befüllen beigegeben werden.

In den ersten beiden Jahren sollten vor allem starkzehrende Pflanzen als Mischkultur ins Hochbeet kommen. Das Hochbeet verfügt über eine große Menge organisch gebundenen Stickstoff. Starkzehrende Pflanzen (z.B. Kohlarten, Porree, Kürbis, Zucchini) lieben dieses Angebot und bereiten die Erde für mittel- (z.B. Mangold, Salat, Karotten, Zwiebeln) und schwachzehrende (z.B. Radieschen, Erbsen, Kräuter, Bohnen) Pflanzen vor. Aufgrund des Kompostierungsprozesses setzt sich der Inhalt des Hochbeetes, so geht jährlich Volumen verloren. Dieser Verlust wird durch reifen Kompost ausgeglichen.

3.8 Das Hochbeet in der Autarkie

Selbstversorgung ist wieder populär und das ist auch gut so. Was für unsere Urgroßeltern noch selbstverständlich war, ist heute eine „neue“ Bewegung. Immer mehr Menschen wollen wissen wo ihre Nahrung herkommt und wie sie angebaut wird. Nicht nur Veganer machen sich Gedanken. Es gibt nicht nur die Menschen, die in der Einöde leben und zu 100% Selbstversorger sind oder die, die in der Stadt wohnen und bei denen das Gemüse im Supermarkt in der Theke wächst. Es gibt also nicht nur schwarz und weiß, sondern auch die, die Tomaten im Balkonkasten und Radieschen auf dem Fensterbrett wachsen lassen, oder eben ein Hochbeet mit Gemüse bepflanzen. Es ist aus wirtschaftlicher und ökologischer Sicht sinnvoll. Man muss seltener das Auto nutzen, um Einkaufen zu fahren. Nachhaltigkeit wird immer wichtiger. Bei uns in Deutschland ist es nicht möglich vollkommen autark zu leben. Man braucht einen Wasseranschluss, da Regenwasser nicht zum trinken geeignet ist. Ein Kanalisationsanschluss oder eine Sickergrube (Kläranlage) ist gesetzlich vorgeschrieben und Selbstversorgung braucht viel Zeit. Wer hat die neben seiner beruflichen Arbeit noch? Aber wer einmal in eine selbst gezogene Möhre gebissen hat, der ist vom „Gartenvirus“ infiziert und will „Mehr“. Mehr eigenes Gemüse und Obst. Die eigenen Erdbeeren werden zum non plus ultra. Wer ein Hochbeet ein Jahr lang bewirtschaftet hat, der denkt über weitere nach. Es gibt so viel, was man aussäen kann. Plötzlich entdeckt man Omas altes Kochbuch wieder und erfährt, dass man nicht jeden

Tag Fleisch essen muss, es gibt so viele Gemüserezepte. Die Natur und unser Planet werden es uns danken.

„Treffen sich zwei Planeten, sagt der Eine: ‚Mir geht es schlecht, ich hab‘ Mensch‘. Sagt der Andere: ‚Hatte ich auch mal, das geht vorbei.‘“ (Petzold)

3.9 Das Hochbeet – eine Chance für Menschen mit Handicap

„Die Bereitschaft, die Unterschiedlichkeit und Vielfalt menschlichen Lebens zu respektieren und zu erforschen, sind die Voraussetzungen für barrierefreies Denken und Wachsen“. (Niepel/Emmrich 2005)

„Da das Gärtnern auf ebenerdiger Höhe das Bücken erfordert, ist es für viele Menschen mit Handicap eine oftmals unüberwindbare Schwierigkeit. Bei RollstuhlfahrerInnen wird der gesamte Bauch beim sich hinunter bücken eingequetscht,“ (Niepel/Emmerich, 2005) was Magenschmerzen, Sodbrennen und Übelkeit hervorrufen kann. Das Beugen des Kopfes bringt Kopfschmerzen und Atemschwierigkeiten mit sich. Also ist diese Art des Gärtnerns für RollstuhlfahrerInnen nicht empfehlenswert. An einem Hochbeet dagegen kann der so gehandicapte Mensch in aufrechter Sitzposition arbeiten, da ein seitliches, an das Hochbeet heranfahren möglich ist oder gar die Möglichkeit zum Unterfahren des Hochbeetes gegeben ist.



Auch für Menschen mit Rollator ist es unmöglich in Erdnähe zu gelangen. Sei es wegen Beweglichkeitseinschränkungen des Rückens, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (die das Risiko des Fallens verursachen), Hüftdisplasie (die ein Beugen des Rumpfes unmöglich machen), Knie- bzw. Gelenkerkrankungen. Auch hier ist das Heranfahren an das Hochbeet eine gute Alternative.

Beim Hochbeet mit ebenem Abschluß ist es möglich sich auf den Rand zu setzen – mit einem Sitzkissen sogar gemütlich. So kann das Gärtnern Spaß machen.

Das Hochbeet ist aber auch für ältere Menschen eine Chance aktiv zu werden. Im Kreis um ein Hochbeet ohne sich bücken zu müssen, im besten Fall mit anderen, arbeitet es sich viel entspannter: Man kommt ins Gespräch und schnell entwickelt sich ein angeregtes Miteinander. So kann auch der Altersvereinsamung entgegengewirkt werden. Gerade bei einer Demenzerkrankung werden alte Erinnerungen und Erfahrungen wieder geweckt. Viele Demenzerkrankte kommen aus ihrer Isolation und Teilnahmslosigkeit heraus.

Ich möchte hier aber auch die Kinder nicht vergessen. Für sie ist ein Hochbeet ein Gärtnern auf „Augenhöhe“ (hier darf das Hochbeet natürlich nicht höher als 50 cm, je nach Größe der Kinder, sein).



Auch für besonders große Menschen ist das Gärtnern am Hochbeet eine Entlastung, grade für die Wirbelsäule.

Für Menschen mit geistigen Einschränkungen ist so ein Hochbeet ein klar abgegrenztes Arbeitsfeld, das überschaubar bleibt. Und nicht wie beim erdnahen Beet, das keine spürbaren Grenzen hat, sondern eher unendlich wirkt und beängstigend sein kann.

Sehbehinderte Menschen können sich an einem Hochbeet gut orientieren, sich festhalten und Pflanzen besser erfühlen und riechen.



Schergewichtige Menschen, die schnell aus der Puste kommen, haben am Hochbeet die Möglichkeit sich zu setzen und so mehr Energie, um zu Gärtnern. Auch untergewichtigen oder an Essstörungen leidenden Menschen wird das Gärtnern am Hochbeet leichter gemacht, da ihre Kraft und Ausdauer meist sehr gering ist. Gleichzeitig ist gerade für diese Personengruppe ein Umgang mit Gemüse oder Obst sinnvoll, um ein besseres Gefühl für ihre Ernährung zu bekommen.

Selbst Wachkoma Patienten können mit einem Lagerungrollstuhl ans Hochbeet gefahren werden (wobei hier geeignete Wege zur Verfügung stehen müssen). Dadurch ist die besondere Form der Bewusstlosigkeit beeinflussbar: Gerade Düfte können alte Erinnerungen hervorrufen, aber auch das Berühren von Pflanzen (z.B. Zwist mit seinen pelzigen Blättern).

4. „Carings for Nature“

Das Leben muss von der Welt und der Natur her betrachtet werden. Es muss um eine kritisch reflektierte und gelebte „Humanität im Welt- und Naturbezug“ gehen, die jeder Polarisierung „Mensch → ←Natur“ oder Priorisierung des Menschen gegenüber der Natur, die er ausbeutet und zerstört, eine Absage erteilt. Heute muss der Mensch sein Dominanzverhältnis der Natur gegenüber verändern, muss naturzerstörerische Lebensstile ändern. (Sloterdyk, 2009) Komplexe Achtsamkeit muss auf den eigenen „Leib“ in seiner Verletzlichkeit und auf die „Lebenswelt“ in ihrer Gefährdung und Zerstörbarkeit gerichtet sein, sowie auf die Verschränkung von beidem. Die Sicherheit des lebendigen Leibes – eines jeden Menschen – und die Integrität der Welt als Lebensraum sind nicht voneinander abgelöst zu begreifen, zu gewährleisten und interventiv zu beeinflussen. Komplexe Achtsamkeit ist eine spezifische, im Verlauf des 20. Jahrhunderts zunehmend entwickelte „spätmoderne“ menschliche Qualität „transversaler Vernunft“. (Petzold, Orth, Sieper, 2014a).

„Ökologisation ist Weltlernen, das Lernen der Welt, mit der Welt, über die Welt, durch die Welt und ihrer Geschöpfe: Pflanzen, Tiere, Menschen.“ (Petzold, 2016i)

5. Das Hochbeet als Medium

Vorweg: Medium wird hier verstanden als Zeichen bzw. Informationsträger, aber auch Zeichen und Informationssystem, welches die Kommunikation zwischen zwei Partnern unterstützt und/oder erst ermöglicht. (Dichanz/ Kolb, 1974,21)

Methoden in der Integrativen Pädagogik sind z.B. Bewegungserziehung, (Petzold, 1977c/2012) Bewegungsübungen und Sensibilitätsübungen. Sie können als Instrument zur Erreichung einer bestimmten Zielsetzung im Rahmen der Methode, die über ein spezifisches Medium (Medien) verfügt, eingesetzt werden. Medien sind die Träger oder Systeme von Informationen in einem kommunikativen Prozess, die methodisch vermittelt werden sollen. Durch die Gestaltung eines Hochbeetes kann das Medium Pflanze/Erde geladen werden. So vermag der Gestaltende in der Aussage seines Gebildes Anteile seiner Selbst zu entdecken, die er neben der intendierten Information hineingegeben hat. Das Medium vermittelt ihm also Informationen, die zuvor so nicht zugänglich waren. Auf diese Weise kann über den Ausdrucksaspekt des Mediums eine Kommunikation des Gestaltenden mit sich selbst geschehen und es entsteht ein kommunikatives Feld. Die Betrachtung von Medien, unter dem Aspekt von Kommunikation und Ausdruck, erschließt insbesondere für das Verständnis von Material-Medien (Pflanzen, Erde, Natur) wichtige Aspekte, wie den der Autokommunikation. Das ist der Dialog mit sich selbst über ein Medium. Das Medium Hochbeet kann durch das Zusammenwirken von situativ wahrgenommener Information und vorgängiger Erfahrung im Prozess des Lernens und Lehrens und in der therapeutischen Interaktion eingesetzt werden. In dem Moment, wo der Gartentherapeut dem Besucher mit Handicap das Hochbeet anbietet, wird dieses zum Medium mit Botschaft. „Im Umgang mit dem natürlichen Medium lernt der Besucher es „intendiert“ zu laden. Auf diese Weise wird nicht nur Information übermittelt, sondern der Prozess der Informationsverarbeitung und Informationsweiterleitung wird transparent und für den Besucher erlebbar“. (Petzold, 2001) Wenn man ein Hochbeet als Medium und somit als „Träger von Informationen“ definiert, so kann man im weiteren Sinne all das als Medium bezeichnen, was Informationen übermittelt: z.B. Kräuter durch Geruch, Aussehen und Geschmack. Das Hochbeet ist ein Materialmedium; es hat ein intensives Aktivierungspotential. Es bietet Möglichkeiten projektiver Gestaltung und lässt einen Dialog mit dem eigenen Selbst zu. Das Hochbeet trägt dazu bei unbewusste schöpferische Kräfte freizusetzen und den spontanen Ausdruck zu fördern. Die Verfahren der Arbeit mit dem Materialmedium sind auf Selbsterfahrung, affektives Lernen und personale Begegnung zentriert. Sie können aber auch bei der Bearbeitung von Sachthemen, bei denen die emotionale Komponente wichtig ist, ins Spiel gebracht werden.

6. Lernen und Lehren am Hochbeet

Lernen ist eine Grundqualität jedes lebendigen Organismus. Lehren und Beraten sind Grundkompetenzen, die jedem Sapiens-Hominiden aufgrund genetischer Dispositionen „mitgegeben“ sind. Jedes Kind lernt; ältere Kinder beraten jüngere. Dabei lernen sie voneinander in „Zonen nächster Entwicklung“ (Jantzen, 2008). Lernen ist ein aktiver Prozess zur Aneignung von Wissen und zur Erweiterung von Handlungskompetenzen, der nur vom Menschen selbst vollzogen werden kann. Im weitesten Sinne geht es darum, Erkenntnisse und Wissen zu erwerben, aktiv handelnd auf die Welt einzuwirken und Veränderungen zu initiieren, wobei der Mensch Akteur/Akteurin unter Akteuren/Akteurinnen ist. Dies schließt eine reflexive Haltung mit ein. Reflexion ermöglicht das Erkennen von Veränderungswünschen und -bedürfnissen, ermöglicht die bewusste Veränderung von Verhalten und die Entwicklung von Handlungsstrategien. Dieses Lernen geht von Bekanntem aus, das zu Nicht-Bekanntem verläuft und kann einerseits ein tätiges Lernen sein, in dem sich über Handlungserfahrung neue Fähigkeiten entwickeln und andererseits ein erfahrungsvermitteltes Lernen durch Einsicht. Diese Einsicht ist ein Verstehen, das Aristoteles mit Lernen gleichsetzt. (Vgl. Buck 1989, 32f) Anhand der Hermeneutischen Spirale kann am Hochbeet sehr gut gelernt und gelehrt werden.

Wahrgenommenes öffnet sich zum Erfassen, Verstehen und Erklären hin. Wieder und wieder Erklärtes und Verstandenes schärft das Erfassen, erweitert und vertieft die Fähigkeit des Wahrnehmens. Das heißt der hermeneutische Prozess bewegt sich in beide Richtungen, vor und zurück. Das erfasste, verstandene, erklärte Wahrgenommene eröffnet neue und andere Blickwinkel auf die Wirklichkeit, die Lebenswelt, das phänomenale Feld, eröffnet neue Möglichkeiten des Handelns, so dass ein erneutes Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, Erklären notwendig wird. Dieses Modell bietet eine strukturierte Möglichkeit, über Differenzierungs-, Strukturierungs- und Integrationsprozesse in intersubjektiven Ko-Responsen Themen, Probleme, Konflikte, Krisen einer Lösung, einer Neuorientierung zuzuführen. (Weibel/ Jacob-Krieger, 2009)



Durch das Wahrnehmen von Ort, Pflanzen, Erde, Geruch, Struktur usw. kommt man zum Erfassen von Möglichkeiten. Was tut der Ort für mich? Was kann ich mit den Pflanzen machen? Wie ist es in der Erde zu graben? Welche Gerüche nehme ich wahr? Was ertaste ich und wie fühle ich mich dabei?

Einerseits hat das aktive Gärtnern, mit anderen Worten unser Handeln, Auswirkungen auf die Aussenwelt und andererseits hat das eigene seelische Erleben des Hochbeets im Inneren eine therapeutische Wirkung auf jeden Menschen. Alle Sinne wie Riechen, Schmecken, Sehen, Hören und Fühlen werden angeregt. Unser Körper ist Mittelpunkt, er ist Werkzeug, Ausdrucksmittel und Bühne des Lebens. Was wir sehen und hören, bewegt unsere Herzen, Muskeln und Eingeweide. Unser Gedächtnis beeinflusst was wir riechen und schmecken. Wen und was wir berühren geht auch unter die Haut. (H.Milz, 2019)

Das Sehen (visuelles System)

Das visuelle System unterscheidet Farben, Formen, räumliche Lage und Bewegung eines Objekts. Somit ist bei der Gestaltung eines Hochbeets für Menschen mit einem gestörten visuellen System das „Augenmerk“ auf Konzentration, Klarheit und Übersicht zu legen.

Das Hören (auditives System)

Das auditive System hat eine hohe Filterfähigkeit, um z.B. einer Unterhaltung zu folgen und gleichzeitig Hintergrundgeräusche mitzuverfolgen. Dieser Hintergrund kann urplötzlich zum Vordergrund werden, wenn ein Warnsignal die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Beim Verlust des Hörvermögens sorgt der Ausfall dieser Warnfunktion für beständigen Stress und macht eine ausgleichende Aufmerksamkeit, zum Beispiel über das Sehen, notwendig. Eine Beschilderung der Pflanzen auf dem Hochbeet ist hier von Vorteil. Auch der Gleichgewichtssinn wird über das Hören (das Ohr) gesteuert. Er ist von zentraler Bedeutung, er besteht aus 3 Bogengängen und 2 Vorhofsäckchen. Diese Bogengänge geben jede Kopfbewegung an das Gehirn weiter und die Vorhofsäckchen registrieren die Beschleunigung.

Das Riechen (olfaktorisches System)

Das olfaktorische System durchläuft das im Zwischenhirn ansässige limbische System, welches eng mit dem Erinnerungsvermögen, wie auch mit den Emotionen verbunden ist. Alle Erinnerungen werden nie neutral gespeichert, sondern sie werden bewertet und emotional eingefärbt. Also ist unsere Erinnerung mit Gerüchen und Gefühlen verbunden. Nachgewiesen wurde, dass gleichzeitig gebotene Duftreize, die Fähigkeit sich neues Wissen einzuprägen, verstärkt. Was für ein therapeutisches Gedächtnistraining genutzt werden sollte. Hier bietet es sich an das Hochbeet mit Duftpflanzen, zum Beispiel Kräutern, zu bepflanzen.

Das Schmecken (gustatorisches System)

Das gustatorische System ist der am wenigsten ausgeprägte Sinn des Menschen. Unterscheiden können Menschen nur zwischen salzig, süß, sauer und bitter. Doch eine Störung dieses Systems kann gravierende Folgen haben, wenn nicht mehr registriert werden kann, ob etwas verdorben, giftig oder aber angenehm schmeckt. Das schlägt sich in der Bewältigung des Alltags nieder und kann zur Verarmung der inneren sozialen und emotionalen Welt führen. Auch hier ist ein mit Kräutern oder anderen Duftpflanzen bepflanztes Hochbeet eine gute Möglichkeit dieses System zu fördern.

Das Tasten (taktiles System)

Unsere Haut ist das größte Sinnesorgan, das wir Menschen haben. Millionen von Tastkörpern senden unserem Gehirn Unmengen an Informationen über Eigenschaften zum Beispiel Temperatur, Konsistenz, Beschaffenheit und Gewicht des Ertasteten. Im Gegenzug lenkt unser Gehirn unseren Körper, insbesondere die Finger, um durch gezieltes Betasten noch genauere Informationen zu erhalten. Keine andere Sinneswahrnehmung wirkt sich so stark auf die Motorik aus. Menschen, die aufgrund von Störungen die taktilen Reize und Bewegungen nicht selbstständig wahrnehmen können, brauchen den Kontakt und die geführte Bewegung und Berührung beim Erspüren ihrer Umwelt. Das Pflanzen in einem Hochbeet kann hier alle Reize bieten, ob trockene, feuchte, kalte oder warme Erde. Alles kann die Motorik und das Tasten fördern beziehungsweise unterstützen. Schon das Material, aus dem das Hochbeet gebaut ist, bietet viele Sinneswahrnehmungen, die auch geführt werden können.

Dieses „Ensemble der Sinne“ geht jedoch weit über die klassischen 5 Sinne hinaus, wie etwa der Bewegungssinn, Raumsinn, Zeitsinn, intuitiver Spürsinn und Bauchgefühl, Empfindungen des Herzens und einige mehr in einem nicht genau zu lokalisierenden „Gemeinsinn“ jedes Menschen unterschiedlich „synesthetisch“ verbinden. (H. Milz, 2019) Die sogenannte multisensorische Lerntheorie besagt, dass das Gehirn leichter lernt, wenn mehrere Sinne parallel angesprochen werden.

Das Verstehen, wie gut es tut in der Erde zu graben, Pflanzen zu pflegen, draußen zu sein, kommt dabei von allein. Und es erklärt sich auch, warum all dies zur Beruhigung der Seele, zu Glücksgefühlen und allgemeiner Zufriedenheit führt.

„Lernen durch Erleben und Handeln und Lernen durch Erfühlen und Verstehen muss in Interaktion mit Menschen und im Umgang mit Dingen – beides wird durch konkrete Kontexte bestimmt – zu einem komplexen Erfahrungslernen verbunden werden. Information und Wissen, das aufgenommen, inkorporiert wird, wird in den Gedächtnisarchiven festgehalten. Das Gedächtnis ist als ein ‚leibliches‘ zu sehen und wird daher als Leibgedächtnis bezeichnet. Das Leibsobjekt wird durch das Zusammenwirken dieser Informationalen, sich durch neue Konnektivierungen ständig im Wandel befindlichen Informationen und deren Niederschlag im Leibarchiv zum „informierten Leib.“ (Vgl. Petzold, 2002, 11)

Gerade bei alten Menschen finden wir häufig das Phänomen, dass sie noch um Möglichkeiten wissen, dass Handlungspotenziale vorhanden sind, dass die Fähigkeit, dieses oder jenes zu tun, noch da wäre, dass aber all dieses nicht mehr im Lebenszusammenhang und Lebensalltag realisiert werden kann. Wo aber die Performanz fehlt, wo Rollen, die noch im Rolleninventar vorhanden sind, nicht mehr im aktuellen Rollenrepertoire gespielt werden, gehen Kompetenzen auch verloren. (Petzold 1988f) Zwar lernt unser Hirn immerzu, doch erscheint eine nähere Betrachtung von Lernvorgängen mit Blick auf unsere materiellen Voraussetzungen oder dem was wir zum Lernen brauchen, notwendig um zu begreifen, dass z.B. auch unsere Haut und alle unsere wahrnehmenden Körperregionen in Verbindung mit Nerven, Hirn und anderen Organen zum Lernen notwendig sind. (Chudy/Petzold 3/2011) Tatsächlich findet Lernen durch Wahrnehmen, Verarbeiten und Handeln statt, ist jedoch bereits die Wahrnehmung durch schlechte Augen, Hörverlust oder die Störung des Gleichgewichtsinnes, beispielsweise bei älteren oder erkrankten Menschen, eingeschränkt, kann es im Endeffekt nur zu einer verminderten Gedächtnisleistung kommen. Es gilt also, deutlich auf die Erhaltung der Sinnes-Gesundheit zu achten und gegebenenfalls auf Hörgerät und Brille oder anderer Hilfsmittel zurückzugreifen.

7. Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: Das Hochbeet in der Integrativen Gartentherapie

Es wird der Bau von verschiedenen Hochbeeten, mögliche Formen und Materialien, sowie die jeweiligen Vor- und Nachteile erläutert. Es wird auf die Wirkung und Anwendung des Hochbeetes bei den unterschiedlichen Handicaps von Menschen eingegangen und auf die Bedeutung von Hochbeeten für Natur und Umwelt hingewiesen. Die Integrative Gartentherapie wird betrachtet und es wird aufgezeigt, wie das Hochbeet in der Integrativen Therapie angewendet werden kann. Außerdem wird das Lernen und Lehren am Hochbeet erläutert und die Vorzüge das Hochbeet als Medium zu nutzen, werden hervorgehoben.

Schlüsselwörter: Integrative Gartentherapie, Hochbeet, Hermeneutische Spirale, Medium, Menschen mit Handicap

Summary: The raised bed in the integrative garden therapy

It explains the construction of different raised beds, possible shapes and materials, as well as the advantages and disadvantages. The effect and application of raised beds on the different handicaps of people are discussed and the importance of raised beds for nature and the environment is pointed out. The integrative garden therapy is considered and how the raised bed can be used in the integrative therapy. In addition, learning and teaching on the raised bed is explained and the advantages of using the raised bed as a medium are highlighted.

Keywords: integrative garden therapy, raised bed, hermeneutic spiral, medium, handicapped people

8. Literaturverzeichnis

Buck, G. (1989): Lernen und Erfahrung - Epagogik: Zum Begriff der didaktischen Induktion. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgemeinschaft. 3. erweit. Auflage.

Chudy, M., Petzold, H.G. (3/2011): "Komplexes Lernen" und Supervision-Integrative Perspektiven, https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision_chudy-petzold-komplexes_lernen_und_supervision_supervision-03-2011.pdf

Dichanz, H.; Kolb, G. (1974): Mediendidaktik - Entwicklung und Tendenzen. (1979): Unterrichtstheorie und Medienpraxis. Stuttgart: Klett. 1. Auflage.

Jantzen, W. (2008): Kulturhistorische Psychologie heute - Methodologische Erkundungen zu L.S. Vygotskij. Berlin: Lehmanns Media.

Kleinod, B. (2011): Neue Ideen für Hochbeete, Beetvariationen, Pflanzterrassen, Tischbeete, mobile Gärten. Darmstadt: Pala-Verlag.

Leendertz, L. (2016): Urban Gardening. München: Kresebeck GmbH & Co. 1. Auflage.

Lukesch, B.; Petzold, H. G. (2011): Lernen und Lehren in der Supervision - ein komplexes, kokreatives Geschehen. www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm Supervision: Theorie-Praxis-Forschung. Eine interdisziplinäre Zeitschrift. 5/2011.
http://www.fpi_publikation.de/downloads/downloadssupervision/download-5-2011-lukesch-b-petzold-h-g.html

Milz, H. (2019): DER EIGEN-SINNIGE MENSCH. Körper, Leib und Seele im Wandel. Aarau/München: Edition Zeitblende, AT Verlag

Neuberger, K. (2010): Gartentherapie. Idastein: Schulz-Kirchner. 2. Auflage.

Niepel, A.; Emmerich, S. (2005): Garten und Therapie, Wege zur Barrierefreiheit. Stuttgart: Ulmer.

Schweighofer, A. (o.J.): Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=2017/05/lexikon_der_it.pdf

Petzold, H. G. (1977c): Die Medien in der integrativen Pädagogik.
<http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-1977c-die-medien-in-der-integrativen-pädagogik-und-therapie.html>

Petzold, H.G. (1988): "Multiple Stimulierung" und "Erlebnisaktivierung".
<http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/17-2018-petzold-h-g-1988f-multiple-stimulierung-erlebnisaktivierung-alte-menschen.html>

Petzold, H.G. (1991): Integrative Therapie. Paderborn: Junfermann.

Petzold, H. G. (1996a): Die heilende Kraft der Gärten. Wien: Krammer.

Petzold, H. G. (2001g): Integrative Therapie in a nutshell. Integrative Therapie kompakt.
<https://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-01-2001-petzold-h-g-2001g.html>

Petzold, H. G. (2002): Der „informierte Leib“ - embodied and embedded“ als Grundlage der Integrativen Leibtheorie.
<http://www.fpi-publikationen.de/Polyloge:POLYLOGE-Materialien> aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“ Jhg. 07/2002.

Petzold, H. G. (2012c): Psychotherapie - Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität.

<https://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2012c-psychotherapie-arbeitsbueundnis-oder-sprache-der-zaertlichkeit-und.html>

Petzold, H. G. (2012h): Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung.
<http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2012h-integrative-therapie-transversalitaet-zwischen-innovation-undvertiefung.html>

Petzold, H. G. (2014h): Depression ist Grau! - die Behandlung Grün: Die „neuen Naturtherapien“ green Exercises & Green Meditation in der integrativen Depressionsbehandlung. Green Care 4/2014 Textarchiv 2014.

<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold7petzold-2014h-depression-ist.grau-therapie-gruen-neue-naturtherapien-in-der-depressionsbehandlung.pdf>

Petzold, H. G. (2014i): Integrative Depressionsbehandlung auf neurowissenschaftlicher Grundlage - Veränderung des „depressiven Lebensstils“ mit „Bündeln“ komplexer Maßnahmen in der „dritten Welle“ integrativer Therapie.

<http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/index.php>

Petzold, H.G. (2016i): Die „neuen Naturtherapien“ engagiertes „Green Care“ Waldtherapeutische Praxis. In N. Altner (2016): Rieche das Feuer, spür den Wind. Netzversion des Artikels:

https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis.pdf

Petzold, H. G.; Orth-Petzold, S.; Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit Integrativer Garten- und Landschaftstherapie - Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. Polyloge. 20/2013.

<http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/20-2013-petzold-h-g-orth--petzold-s-orth-i-2013a-freude-am-lebendigen-ungang-mit-natur.html>

Petzold, H. G.; Orth, I.; Sieper, J. (2014a): „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aisthesis.

Petzold, H. G.; Müller, M. (2005/2007): Modalitäten der Relationalität-Affiliation, Reaktanz, Übertragung, Beziehung, Bindung - in einer „klinischen Sozialpsychologie“ für die Integrative Supervision und Therapie, Hückeswagen: Europäische Akademie und in: Petzold, H. G.: Integrative Supervision. 2.Auflage, Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. 2007a.

Petzold, H. G.; Sieper, J. (2007): Der Wille, die Neurobiologie und Psychotherapie. Bielefeld: Aisthesis.

Scheiter-Ullmann, R. (2010): Lehrbuch Gartentherapie. Bern: Huber. 1. Auflage.

Sieper, J.; Petzold, H. G. (1993): Integration und Kreation. Jungfermann.

Sieper, J.; Petzold, H. G. (2002): Der Begriff des „Komplexen Lernens“ und seine neurowissenschaftlichen und psychologischen Grundlagen - Dimensionen eines Behaviourdrama, Imaginationstechnik und Transfertraining. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm-POLYLOGE:Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 10/2002 und <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/04-2011-sieper-j-petzold-h-g-komplexeslernen-in-der-integrativen-therapie-und-supervision.html>.

Sieper, J.; Petzold, H. G. (2002): "Komplexes Lernen" in der Integrativen Therapie und Supervision. Theorie-Praxis-Forschung, Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift.

<https://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/04-2011-sieper-j-petzold-h-g-komplexeslernen-in-der-integrativen-therapie-und-supervision.html>

Sieper, J.: Sieper-entwicklungspsychologie-polyloge-03-2006.

<http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-ausgabe-03-206-15-seiten-johanna-sieper-2006.html>

Sloterdijk, P. (2009): Du musst dein Leben ändern. Frankfurt: Suhrkamp.

Umweltschutzverein Bürger und Umwelt St. Pölten (2013): Gartentherapie – Theorie – Wissenschaft – Praxis. <http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/lms/uploa>

Weibel, M. J.; Jacob-Krieger, C. (2009): Integrative Bewegungstherapie. Stuttgart; Schattauer.

Woltron, U. (2016): <http://www.utewoltron.at>.