

Der gemeinsame Garten

Grünräume sind wesentlich mehr als ein Kostenfaktor. Eine aktuelle Studie zeigt: Vor allem Gärten sind als gemeinschaftliche Aussenräume ideal – auch für Menschen im höheren Alter. Eine vorausschauende Planung lohnt sich.

Autorin: Petra Hagen Hodgson

Gärten sind prädestiniert für Kontakte, Kommunikation und Begegnung. Nicht umsonst erscheinen sie in der Weltliteratur häufig als Stätten des Gesprächs, des Dialogs, des Miteinanders, der Freundschaft. Auf vielen Kunstwerken sind uns Szenen der Geselligkeit in der Natur und in Gärten durch die Jahrhunderte hindurch bekannt. Seit dem klassischen Altertum waren Reflektionen über «das gute Leben» Gegenstand der Philosophie. Zum guten, erfüllten Leben gehört

seither auch der Garten. Zahllose Studien der letzten zwanzig Jahre haben die Bedeutung des Gartens und der Natur für unser psychisches und physisches Wohlbefinden auch medizinisch-wissenschaftlich belegt. Das sinnliche Erleben von vielgestaltigem Grün, die Freude am Säen, Pflanzen, Pflegen und Ernten von Früchten aus der Natur, der Aufenthalt im Freien haben vielfältige positive Wirkungen auf uns Menschen: Wir finden Erholung und Ruhe, bauen

Gartenpflege in der Berner Hausgemeinschaft Stürlerhaus.
Bild: Martin Linsi



Stress und depressive Stimmungen ab, tanken Vitamin D, betätigen und bewegen uns, üben eine sinnstiftende Tätigkeit aus oder freuen uns einfach an der Vielfalt von Farben, Formen und Strukturen, an Vogelgezwitscher und Düften, die sich im Lauf der Jahreszeiten verändern.

AUSGEWANDERTE GÄRTEN

Nicht alle Menschen, die sich an der Natur erfreuen, wollen gleich zum Spaten greifen. Bei der älteren Generation kommt hinzu, dass Gärtnern für etliche nicht immer nur positive Erinnerungen hervorruft, weil sie es noch als mühevollen Tätigkeit aus der Notwendigkeit zur Selbstversorgung erlebt haben. Die Jüngeren hingegen haben oft keine Gartenerfahrung mehr. Doch zeigen

Untersuchungen, dass sich auch heute viele Menschen einen Aussenraum mit einem Garten wünschen, in dem sie etwas tun und ihre Freizeit in der Natur verbringen können. Tatsächlich gärtnern heute rund 40% der Bevölkerung, und dies unverändert seit Jahrzehnten. Da die Gärten zugleich jedoch zunehmend aus der Stadt in die steigende Zahl der Einfamilienhaussiedlungen in der Agglomeration ausgewandert sind, erscheinen sie nur weniger sichtbar im wachsenden urbanen Raum. Zugleich weisen die vielen städtischen Wohnsiedlungen, die seit dem Zweiten Weltkrieg bis heute gebaut worden sind, mehrheitlich keine Aussenräume mit Gärten mehr auf. Tatsächlich war es ein Zeichen von Wohlstand, wenn man nicht mehr gärtnern musste und stattdessen in einer mit Wohnhäusern durchsetzten grünen Parklandschaft leben konnte. Etliche dieser als Parklandschaften konzipierten Wohnaussenräume sind jedoch Räume mit wenig Aufenthaltsqualität, weil sie zu anonym sind und keine Intimität bieten, weil die meist grossen Rasenflächen zu ausgestellt und einsehbar sind – ohne vielfältiges Naturerleben und ohne Möglichkeiten der Aneignung und Teilhabe. Heute, im Zuge der Nachverdichtung, schrumpfen viele von ihnen zu reinen Durchgangsorten.

ECHTER MEHRWERT

Dabei müsste grünen Aussenräumen besondere Bedeutung zugestanden werden. Gerade wenn der Radius im Alter mit zunehmenden Mobilitätseinschränkungen kleiner wird, ist ihr Potenzial für ein weniger einsames, erfüllteres, gesünderes Leben hoch. Dies ist von Entscheidungsträgern und institutionellen, privaten oder genossenschaftlichen Eigentümern bisher noch wenig erkannt worden. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass beim Wohnen Privatheit gesucht wird, ausserhalb davon aber

mehr Gemeinschaft und gemeinschaftliche Aktivitäten und Strukturen. Hier bieten entsprechend gestaltete Grünräume einen echten Mehrwert. Denn ihr halböffentlicher bzw. halbprivater Charakter schafft die gewünschte Nähe und Distanz zugleich. Das erleichtert Miteinander und Begegnungen, weil sie freiwillig und nicht aufgezwungen sind – vorausgesetzt, es finden sich Menschen zusammen, deren geistige Welten nicht völlig auseinandergehen.

WICHTIGE KONSTANTEN

Der Umgang mit Pflanzen gibt dem eigenen Leben Struktur, Rhythmus und Ordnung durch die immer wiederkehrenden, anfallenden gärtnerischen Aufgaben. Der Garten verlangt Verantwortung, Fürsorglichkeit und Disziplin. Dies sind gerade für das Alter wichtige Konstanten, weil sie das Empfinden stärken, gebraucht zu werden. Werden Gärten gemeinsam erlebt, genutzt und gepflegt, hat dies wesentliche Vorteile. Zuvorderst steht der soziale Gewinn: gemeinsam Gärtnern bietet unendlichen Gesprächsstoff, Teilhabe und Austausch, erfordert aber auch Auseinandersetzung, Konfliktbewältigung und Toleranz. Dies verbindet, schafft zwischenmenschliche Beziehung und Identifikation. Man hilft sich beim Giessen, teilt die Verantwortung für das Gedeihen der Pflanzen und kann die schweren Arbeiten denen überlassen, die sie körperlich vermögen.

Manche, die noch nie vorher gegärtnert haben, finden im Garten eine neue, sinnstiftende Beschäftigung – und sie trauen sich diese zu, weil sie es nur im kleinen Rahmen und nicht alleine machen müssen. Andere, die nicht gärtnern wollen oder nicht mehr können, mögen sich mit ihrem Wissen einbringen. Gärtnern hat mit körperlicher Mühsal zu tun und dies beschäftigt im Alter mehr und mehr. Wenn man seine Mühen teilen



kann, kann man sich über sie austauschen und muss nicht alleine mit seinen Gebrechen fertig werden. Zugleich entsteht etwas Wertvolles: daraus kann gute Nachbarschaft, Verbundenheit, Hilfsbereitschaft und sogar neue Freundschaft auch noch im höheren Alter erwachsen. Davon zeugen zahlreiche Gespräche mit älteren Menschen, die im Rahmen des noch nicht abgeschlossenen Forschungsprojekts «Grünräume für die zweite Lebenshälfte» geführt worden sind. [Siehe Infobox]

«WO MAN SICH TRIFFT»

«Wenn ich nicht weiss, was ich machen soll», sagt ein über 80-jähriger Bewohner, «dann gehe ich in den Garten.» Dieser Bewohner pflegt nicht nur ein paar Johannisbeersträucher im gemeinsamen Garten, sondern sät jedes Jahr ein grosses Beet Einjährige. Wenn sie blühen, pflückt er Sträusse, verteilt sie im Haus oder trägt sie auf das Grab seiner Frau. Auch für die anderen Bewohner bindet er Blumensträusse für die Gräber deren Verstorbene. Von oben aus dem zweiten Stock ist das Blütenmeer schön anzusehen. Daran erfreuen sich alle im Haus. An einem anderen Ort denkt eine Bewohnerin über Nachbarschaft nach und fragt sich: «Wie pflegt man gute Nachbarschaft? – Indem man zusammen gewisse Pflichten hat und Dinge miteinander macht. Die Gartenbewirtschaftung ist von daher auch Begegnungsmoment: wo man sich trifft.»

VERLORENE RAUMBEZÜGE

Das Beispiel des Blumensäers zeigt: Mit Hilfe der Bewohner lässt sich der Unterhalt von gemeinschaftlich genutzten Grünräumen, die etwas reicher an Farbe, Form und Struktur sind, auf sinnvolle Weise unterstützen. Trotzdem werden Grünräu-

me oft als reiner Kostenfaktor betrachtet – nicht nur beim Unterhalt. Wenn das Geld ausgeht, lässt sich bei ihnen am einfachsten sparen. Bei Neuplanungen von Wohnanlagen werden Grünräume stiefmütterlich behandelt. Oft wird erst nachträglich ein wenig begrünt, anstatt von Anfang an einen Landschaftsarchitekten und wenn möglich auch die späteren Gartenbewohner mit in die Konzeptfindung einzubeziehen. Dabei gehen wichtige Bezüge zwischen Gebäude und Grünraum verloren, die nachträglich nicht oder nur sehr schwer hergestellt werden können. Hierzu gehören ein direkt an einen Gemeinschaftsraum angeschlossener Gartensitzplatz oder eine Terrasse, überhaupt eine einfache, direkte, einladende Zugänglichkeit, ansprechende Sichtbezüge aus den Wohnungen ins Grüne, pflanzliche Vielfalt, sinnvoll gestaltete und dimensionierte Gartenräume, Laubengänge, Loggien, Terrassen und Balkone, abwechslungsreiche Rundgänge, Hilfen, wie Hochbeete, die das Gärtnern erleichtern, und dergleichen. Oft aber verunmöglicht die architektonische Setzung von vornherein grünräumliche Qualitäten.

ERLEBNIS DER VIELFALT

Ein Standardrezept, wie ein altersgerechter, gemeinsam genutzter und gepflegter Garten auszusehen hat, gibt es freilich nicht. Wie jede landschaftsarchitektonische Gestaltung hängt er von vielen Faktoren ab, allem voran von den ureigenen Gegebenheiten des Ortes und den Bewohnerinnen und Bewohnern selber, die dem Garten im Gebrauch sein Gesicht geben. Wesentlich erscheint ein reiches Naturerlebnis mit vielfältigen «Gartenräumen» – an denen man gerne zusammenkommt und in die man sich gerne zurückzieht oder die man gern aus seiner Wohnung betrachtet – Räume, in denen sich die Vielfalt zwischen dem Ich und dem Du entfalten kann.

Die Autorin

Petra Hagen Hodgson leitet den Forschungsbereich Urbane Grünräume an der ZHAW Life Sciences und Facility Management. Sie ist verantwortlich für das Projekt «Grünräume für die zweite Lebenshälfte: Förderung von Lebensqualität und Gesundheit durch neue Grünraumqualitäten von Wohnsituationen älterer Menschen in der deutschen Schweiz».

Das Projekt

Einen Garten oder Teile eines Grünraums gemeinsam zu planen, anzulegen, zu pflegen oder auch zu verändern, gegebenenfalls zu reduzieren, wenn die gemeinsamen Kräfte nachlassen, ist keine einfache Sache. Es handelt sich dabei um komplexe Abläufe mit jeweils unterschiedlichen Rahmenbedingungen und Konstellationen. Bisher existiert kaum Literatur, bei der man sich Rat holen könnte, an was alles zu denken wäre. Deshalb wird im Forschungsprojekt «Grünräume für die zweite Lebenshälfte» diesen Fragen nachgegangen. Dazu wurden unterschiedliche Wohnsituationen – von der Altershausgemeinschaft mit Garten bis hin zu einer grösseren Mehrgenerationen-Genossenschaftssiedlung – untersucht, bei denen der Garten in unterschiedlichen Formen für das Zusammenleben eine Rolle spielt. Aus den systematisierten Resultaten der Analyse soll eine als Ratgeber gedachte «Gartenbox» entwickelt werden, die erläutert, wie das Miteinander zu gestalten ist, was es für Abläufe und Prozesse braucht, wie gemeinsam Zielsetzungen formuliert werden, wer was entscheidet und welche altersgerechten Gartenelemente in Betracht gezogen werden können.

→ age-stiftung.ch/gruenraeume