

Therapeutische Landschaften

Hinweise aus dem Natur Gartenpark Sonnhalde Gempfen

Autor: Bastiaan Frich, April 2021

1 Fokus

Im Sinne der Phase 1 «Dream» des 6D Gestaltungsprozess ist es wichtig, den Traum beziehungsweise die darunterliegenden Bedürfnisse einer Planung respektive Gestaltung zu kennen. Daraus lässt sich ein Fokus ableiten. Der Natur Gartenpark Sonnhalde Gempfen hat 3 Fokusse:

1. Heilungsbiotop für basis-therapeutischen Alltag
2. Biodiversität
3. Produktive Landschaft

Biodiversität ist die *Vielfalt des Lebens*. Die Vielfalt des Lebens lässt sich auf drei Ebenen beschreiben:

- Vielfalt der Ökosysteme (Lebensräume wie Wasser, Wald, alpiner Raum)
- Vielfalt der Arten (Tiere, Pflanzen, Pilze, Mikroorganismen)
- Vielfalt der Gene (Rassen oder Sorten von wildlebenden und genutzten Arten)

Als vierte Ebene versteht man unter funktionaler Biodiversität die Vielfalt der Wechselbeziehungen innerhalb und zwischen den anderen drei Ebenen.

Vgl. dazu www.biodiversitaet2010.ch

2 Massnahmen

Um die obigen 3 Fokusse zu erreichen, arbeiten wir grundsätzlich mit 3 Massnahmenpaketen:

1. **Kleinstrukturen:** Feuchtbiotope, Steinhäufen, Asthäufen, Trockensteinmauern...
2. **Wildstauden:** Trockenwiesen, Krautsäume, Staudenbeete...
3. **Gehölze:** Beeren, Spalier, Wildobst, Obstbäume, Wildhecken, Solitäräume...

Vgl. dazu: [Poster «Fink sucht Distel» von Birdlife](#) sowie die [Merkblätter Kleinstrukturen](#) von Birdlife.

3 Eigenschaften von erholsamen Umwelten

Nach Kaplan's Aufmerksamkeits-Entspannungstherapie besitzen erholsame Umwelten folgende Eigenschaften (in Antje Flade, 2010: „Natur psychologisch betrachtet“):

- Sie bieten ein psychisches Weit-weg-sein vom Alltag
- Sie sind faszinierend und gut lesbar
- Sie vermitteln den Eindruck von Ausdehnung und Weite
- Sie werden als zu den eigenen Bedürfnissen und Absichten passend erlebt
- Sie ergeben einen kohärenten Gesamteindruck



4 Anforderungen an therapeutische Gartenräume

Aus dem Potentialmodell von Roger Ulrich (1999) ergeben sich folgende Anforderungen an therapeutische Gartenräume:

- Gartennutzer sollen durch die individuelle Nutzung und Aneignung das Gefühl von Selbstbestimmtheit und Kontrolle erlangen können. Dies entspricht dem psychischen Grundbedürfnis von Orientierung und Kontrolle (Klaus Grave, 2004, Konsistenzmodell).
- Therapeutisch gestaltete Gartenräume sollen soziale Interaktionen und gegenseitige Unterstützung ermöglichen
- Ein Garten soll zu Bewegung animieren
- Die Einwirkung natürlicher Reize soll optimiert werden durch die Dominanz natürlicher Reize vor baulichen Reizen und durch die Vermeidung von Lärm und Gefahr. So wirkt der Garten stressreduzierend (s. Aufmerksamkeits-Entspannungstheorie)

5 Landschaftsgestalterische Prämissen

Auf Grundlage der Forschung können folgende Merkmale als landschaftsgestalterische Prämissen für die Gestaltung therapeutischer Umwelten beschrieben werden.

- **Kohärenz und Lesbarkeit**
 - Bau und Landschaft treten zueinander durch räumliche Anordnung, Materialien, Sichtbeziehungen usw. in Beziehung. Es gibt fließende oder abgestufte Übergänge zwischen innen und aussen.
 - Die Innenräume können so ansatzweise zu einem Teil der Landschaft werden (und trotzdem andere Qualitäten aufweisen).
 - Die bewohnte und belebte Landschaft vermittelt den Menschen Sicherheit durch Lesbarkeit der geschaffenen Räume.
 - Standortgerechte Vegetation ist Ausdruck der spezifischen, kleinräumigen örtlichen Qualitäten. Sie spricht unbewusstes menschheitliches Erfahrungswissen an und vermittelt dadurch ein Gefühl des Aufgehobenseins und der Sicherheit.
 - Symbolische und sich wiederholende Elemente, Pflanzen und Materialien entlang von Wegen und Plätzen etc. unterstützen die räumliche Orientierung. Beschilderungen werden nur nachrangig eingesetzt und unterstützen allenfalls die implizite Aussage der Orte.
- **Naturfaszination**
 - Gemäss der Aufmerksamkeits-Entspannungstheorie (Kaplan S. und R., 1985) stellt sich mentale Entspannung in Situationen ein, die keine ständige willkürliche Aufmerksamkeit von uns verlangen, weil sich die Dinge so entwickeln wie wir es erwarten oder weil sie uns (evolutionär) tief vertraut sind. Deshalb können wir uns in geeigneten Natursituationen erstaunlich schnell von affektivem Stress erholen. Gemäss dieser Theorie sind diejenigen Natursituationen entspannend, in denen wir uns fern von künstlichen oder technischen Umgebungen fühlen und die daher keine fokussierte Aufmerksamkeit verlangen. Diese geben uns die Möglichkeit, automatisiert und intuitiv agieren zu können. Im Gegensatz zur gerichteten Aufmerksamkeit, die Mitmenschen oder Arbeiten von uns erfordern, führen die Betrachtung und der Aufenthalt in erholsamer Natur zu mentaler Erholung.
 - «harte» technische Installationen fehlen so weit wie möglich im Aussenraum oder ordnen sich der Natur unter.
 - im Innenraum beschränkt sich Technik auf seine Funktion, ohne sich hervorzutun.



- Minimierung technischer Geräusche wie Türschliesser, Lüftungsgeräusche, automatische Storen usw.
- **Being away**
 - Ein Kennzeichen von therapeutischen Gärten und Landschaften ist das Gefühl des Psychisch-weit-weg-seins vom Alltag. Damit sind atmosphärische Qualitäten angesprochen. Sie können z.B. durch die Verschachtelung von Räumen oder durch gezielte Ausblendung oder Vermeidung von störenden Eindrücken erreicht werden.
 - Technik tritt zurück
 - selbst im Innenraum soll das Gefühl da sein, sich inmitten einer lebenstragenden Natur- und Kulturlandschaft zu befinden (Sichtverbindungen)
- **Gefühl von Weite**
 - Durch geschickt angeordnete Sichtachsen kann der Eindruck von Ausdehnung und Weite vermittelt werden.
 - Vielfalt an Ausblicken in die nähere und weitere Landschaft
 - Materialbezüge Innen-aussen verstärken das Weitegefühl.
 - Schutz und Weite ergänzen sich, ohne einen Widerspruch zu bilden.
- **Kompatibilität**
 - Die gestaltete Landschaft sollte von den Nutzenden als passend zu den eigenen Bedürfnissen erfahren werden. Dabei spielt das ‚menschliche Mass‘ eine wichtige Rolle: Die gestalterischen Einladungen sollten den elementaren Bedürfnissen der Menschen wie zu Fuss laufen, Begegnungen haben, elementare Anregungen erleben, kommunizieren usw. entgegenkommen. Dabei spielt die Verlangsamung der Fortbewegung (+/-5km/h) eine entscheidende Rolle, d.h. Räume und Wege sollten auf die natürliche Fortbewegungsart des Zufussgehens ausgelegt sein. Unsere Sinnesorgane sind auf dieses Tempo ausgelegt und mit den richtig angeordneten Ausstattungselementen sowie reizvollen, anregenden Ausblicken und Raumabfolgen wird ein Gegenpol zur modernen Alltagswelt geschaffen, der eine ruhige, nach innen gerichtete Konzentration ermöglicht, unabhängig davon, ob der Raum als Kulturraum, Ruheraum oder Arbeits- und Lernort genutzt wird. Grosse, ausgeräumte Plätze und breite, überschaubare Fahrwege widersprechen diesem Anspruch.
 - Eine selbstverständliche Natürlichkeit vermittelt spontanes Wohlbefinden und deckt meine Bedürfnisse ab.
 - natürlicher Schatten
 - fruchttragende Gehölze
 - Rückzugsmöglichkeiten
 - Wasser und Feuer laden zum Verweilen ein und führen Menschen zusammen.
- **Potentiale**
 - Bei Berücksichtigung obiger Gesichtspunkte ergeben sich vielfältige soziale, gesundheitliche und therapeutische Potentiale für die Menschen und ihre Aufgaben miteinander. Sie werden hier nicht im Einzelnen besprochen.
- **Symbolik**
 - Symbolische Elemente sowie die Symbolik der gesamten Gestaltung spiegeln unsere Verbundenheit mit dem Leben und der geistigen Welt. Wir versuchen also, einen bewussten Umgang mit den tieferen Wirkungen und Bedeutungen des von uns veränderten Raumes zu pflegen.



6 Würdigung und Weiterführung

Obige Auflistung ist, wo nicht anders vermerkt, eine Zusammenstellung aus folgenden Quellen:

- Pflege und Nutzungskonzept Natur Gartenpark Sonnhalde Gempfen, Stefan Best, 2008
- Landschaftsgestalterische Prämissen für den Natur Gartenpark Sonnhalde Gempfen, Stefan Best
- Leitbild und Richtlinien für das Sonnhalde Gelände, Stefan Best, 2016
- Grundlagen für Greencare im Natur Gartenpark Sonnhalde Gempfen; CAS Therapieärten – Gestaltung und Management, Stefan Best, 2017

