



# Grünes Glück

Einst Synonym für Spießigkeit, heute Kontrapunkt zur Globalisierung – die Rede ist vom Schrebergarten. Das kleine bisschen Grün, das man beackert, wird zunehmend zum Lebensmittelpunkt – ein Plädoyer für die kleine Oase.

>> Endlich der Anruf, auf den Nora und Peter schon seit fünf Jahren gewartet haben: Eine Parzelle in einem Wiener Kleingartenverein ist frei geworden, ihre Geduld hat sich ausgezahlt. Das junge Paar mit den zwei Kindern kann sich endlich den Traum vom kleinen Gärtnerglück erfüllen – Variante Schrebergarten. „Wir wollten unseren eigenen Garten, wir wollten wieder selber Salat anbauen und dass unsere Kinder lernen, woher unsere Lebensmittel eigentlich kommen“, begründet Nora ihre Entscheidung. Sie brauchten einen langen Atem, denn die Liste der Bewerber für einen neuen



„Schrebergärten sind Trend. Menschen wollen wieder wissen, woher ihr Essen kommt. Sie wollen Versorgung und Erholung verbinden.“

**Sylvia Wohatschek**  
Zentralverband der Kleingärtner und Siedler Österreichs, Wien

Kleingarten in Wien ist lang. So lang, dass der Zentralverband der Kleingärtner und Siedler Österreichs mittlerweile keine Neuanmeldungen mehr entgegennimmt.

Schrebergarten – allein das Wort löst bei jedem etwas aus. Schrebergarten, das ist etwas für Kleingeister, für Spießer, für Eigentbrötler, für Engstirnige. „So denken leider viele. Elizabeth T. Spira sei Dank. Sie hat sich für ihre Reportage ja besondere Kleingärtner ausgesucht“, lacht Sylvia Wohatschek vom Zentralverband der Kleingärtner und Siedler Österreichs. „Aber das Bild hat sich sehr gewandelt. Mittlerweile ist es wieder in, einen Kleingarten zu betreiben. Es gibt nicht mehr den typischen Schrebergärtner. Heute sind es Arbeiter genauso wie





von einem Gegentrend zur Globalisierung, von einem Kontrapunkt zur Digitalisierung: analoges Anbauen statt digitales Bestellen. Egal welche Form des Gärtnerns: Es macht glücklich. Zumindest tut es dem Körper und der Psyche gut. Das belegen viele internationale Studien. Mit Erde arbeiten, jäten, säen, gießen, den Pflanzen beim Wachsen zusehen – der Körper wird gekräftigt, der Kopf wird frei, die Arbeit macht Sinn, die Früchte der Ernte machen stolz. Die Herzfrequenz sinkt, der Puls wird ruhiger, der Blutdruck ausgeglichen. Messungen zufolge sinken erhöhte Cortisolwerte – und damit der Stresspegel – nach einer halben Stunde Gartenarbeit bereits um 22 Prozent. Dazu kommt die positive Wirkung von Luft, Licht und Farben.

Diese und noch weitere positive Aspekte haben sich Mediziner zunutze gemacht, und Gartenarbeit wird immer öfter als Therapie, zum Beispiel in der Rehabilitation nach Unfällen, aber auch bei psychischen Erkrankungen und in der Geriatrie, eingesetzt. Auch bei der Rehabilitation Suchtkranker gibt es große Erfolge und Gärtnern ist eine Ergänzung oder Alternative zu herkömmlichen therapeutischen Strategien. In den 1950er-Jahren wurde es in den USA an der Universität gelehrt, dort hat Birgit Steininger Gartentherapie kennengelernt, vor elf Jahren nach Österreich gebracht und als Zusatzausbildung an der Hochschule implementiert. „Durch gärtnerische Aktivitäten werden Grob- und Feinmotorik geschult, es ist ein gutes Training in der Rehabilitation, es verhilft zu mehr Selbstvertrauen, weil Patienten etwas gestalten. Sie müssen Verantwortung übernehmen oder in der Gruppe arbeiten lernen und genauso mit Rückschlägen leben lernen“, zählt Lehrgangsführerin Steininger auf, die selbst akademische Expertin für Gartentherapie ist.

Abgesehen vom therapeutischen Ansatz ist für sie Gärtnern auch eine Gesundheitsprävention für jedermann. Beim Gärtnern muss man sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren. So reicht jeder Schrebergarten, ja selbst jede Terrasse und jedes Blumen- oder Kräuterkistl für das grüne Glück.

Mag. Lisa Ahammer <<

>> *Garteln ist nachweislich gesund. Unter anderem sinken Herzfrequenz und Blutdruck.*

ren stand die Erholung im Vordergrund, der Versorgungsgedanke trat in den Hintergrund. Seit Mitte der 1990er-Jahre ist wieder eine Trendwende bemerkbar. Die Menschen wollen wieder wissen, woher ihr Essen kommt.“

### Anti-Stress

Der Charme einer Kleingartensiedlung mit Unterpachtvertrag, genauen Regeln, etwa was die Größe des Gebäudes anlangt, Vereinsmitgliedschaft und das enge nachbarschaftliche Zusammenleben sind für viele wieder erstrebenswert. Wer allerdings nicht jahrelang auf einen Pachtgrund warten möchte oder wem ein Schrebergarten denn doch zu viel Verantwortung ist, kann es mit einer Vorstufe probieren: Gemeinschaftsgärten. Es gibt mittlerweile schon einige Institutionen, die diese Form des Garteln anbieten. Diese pflanzen vor und die Hobbygärtner müssen nur noch pflegen und ernten. Es ist mittlerweile hip, sich vor der Büroarbeit ein bisschen die Hände schmutzig zu machen und den Kollegen voller Stolz selbstgezogene Zucchini oder eine eigens gepflanzte Tomaten-Rarität mitzubringen. Auch Urban Gardening – Gärtnern im öffentlichen Raum – erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Ob es dabei nur um die private Versorgung mit Obst und Gemüse geht oder ob dabei auch ein politisches Statement, eine Kritik am Ernährungssystem eine Rolle spielt, sei dahingestellt. Dipl.-Ing. Birgit Steininger von der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien spricht gar



„Akademiker, Pensionisten genauso wie junge Familien.“ Dass der eine oder andere ein bisschen verschoben ist, das will sie gar nicht leugnen. Aber „es ist eine gute Durchmischung, wie überall anders auch“. Sie selbst, erzählt sie, wohnt auch in einer Kleingartensiedlung. Ganzjährig, was nur in Wien erlaubt ist. Es sei ihr quasi in die Wiege gelegt worden, ihre Eltern und Großeltern sind ebenfalls Kleingärtner, ihr Vater gar der Präsident des Zentralverbands.

### Versorgung und Erholung

Die Bezeichnung Schrebergarten geht auf den Leipziger Arzt und Hochschulprofessor Dr. Daniel Gottlob Moritz Schreber zurück. Er ist aber nur Namensgeber und nicht Erfinder der Schrebergartenbewegung. Er wollte in der Zeit der Industrialisierung Mitte des 19. Jahrhunderts vor allem Grünflächen fördern, die den Kindern als Turn- und Spielplätze dienen. Umgesetzt hat das Projekt Schrebers Schwiegersohn, der Schuldirektor Ernst Innozenz Hauschild. 1864 wurde der erste „Schreberplatz“ angelegt. In einem weiteren Schritt wurden am Rande des Gärtchens Beete angelegt, in denen die Kinder das Gärtnern lernen sollten. Aus den Kinderbeeten wurden mit der Zeit Familienbeete, die später parzelliert und umzäunt wurden – die Geburtsstunde der Schrebergärten. Während des 1. Weltkriegs, in den Zwischenkriegsjahren und auch während des 2. Weltkriegs waren sie eine wichtige Nahrungsquelle, die vielen Familien das Überleben sicherte. Wohatschek: „In den 1970er- und 1980er-Jah-

Die Menschen wollen wieder wissen, woher ihr Gemüse kommt.