

Beginne mit Gartenarbeit für deine psychische Gesundheit

geschrieben von [Mia Barnes, Gastautorin für Wake Up World](#), übersetzt von Antares



Möchtest du deine mentale Gesundheit aufbessern? Warum gehst du nicht nach draussen und gräbst in der Erde? Garteln hat erhebliche Vorteile, die über eine vorübergehende Ablenkung von deinen Problemen hinausgehen – obwohl das ein Plus ist.

Wenn du noch nie im Garten gearbeitet hast, zögerst du vielleicht, weil du nicht weisst, was du tun sollst. Keine Angst – egal, ob du in einer winzigen Stadtwohnung wohnst, einen ganzen Hinterhof zu hacken hast oder ein grossen Garten umbuddeln willst, dieser Leitfaden kann dir ein wenig helfen. Schau, wie du deine heilsame Reise der wachsenden Dinge beginnen.

Sammele bunte Gefässe

Egal, wie gross deine Wohnung ist, du kannst drinnen und draussen mit Hilfe von bunten Behältern etwas anbauen. Einige können ziemlich teuer werden, doch du wirst in der Regel preiswerte Modelle finden. Falls du an einem sonnigen Samstag nichts besser findest, als die Strassen nach Schnäppchen zu durchforsten, hast du Glück. Nachlassverkäufe bieten ebenfalls potenzielle Angebote.

Tomaten, Erbsen und Kürbisse wachsen gut in Containern, daher denke nicht, du würdest dich nur mit Blumen abgeben müssen. Du kannst viel Geld sparen, wenn du die Gemüse- und Obstversion wählst. Statt Babypflanzen zu kaufen, kannst du die Samen von den (einigen) gekauften Produkten aufbewahren, sie trocknen und auf einer Fensterbank ausbringen. Eierkartons funktionieren prima für diesen Zweck, und du kannst sie ganz einfach umpflanzen, wenn es soweit ist.

Containergärten verbessern deine mentale Gesundheit, weil sie dich mit der natürlichen Welt verbinden. Sie bringen dich nach draussen und ermöglichen deinem Körper, natürliche Vitamin-D-Speicher anzulegen.



Entwickle dein einen-neuen-Zweck-geben-Spiel

Hast du einen Garten zu Hause? Falls ja, hast du eine Menge mehr Platz zum Bepflanzen, doch Baumaterialien wie Pflastersteine und Gartensteine sind nicht billig. Wenn deine finanzielle Situation etwas angespannt ist oder du umweltfreundlich sein willst, solltest du dir überlegen, wie häufig du eigentlich wegzuwerfende Gegenstände für deinen Garten wiederverwenden kannst.

Nein, du musst keine Toilette in einen Pflanzkübel verwandeln, wenn das nicht deinem Geschmack entspricht. Du könntest jedoch einen alten LKW-Reifen in einem fröhlichen Farbton streichen, um einen runden Pflanzplatz für einen kleinen Obstbaum und einige einjährige Pflanzen zu schaffen. Ein alter Spielzeug-Muldenkipper ist ein spielerischer Platz, um deine Petunien zu parken, und ein Kronleuchter sieht atemberaubend aus, wenn würziger Oregano über die Seiten herabhängt.

Mache einen Spaziergang um dein Haus herum. Schau nach irgendwelchen unattraktiven Stellen, die du tarnen möchtest. Wie kannst du dies auf kreative Weise mit Pflanzen tun? Wenn du den Anblick deines Wasserzählers nicht ertragen magst, sorgt ein klappbarer Raumteiler, der mit Pflanzgefäßen verdeckt wird, dafür, dass er für Wartungsarbeiten zugänglich ist, doch ansonsten einen hübschen Blick von der Strasse bietet.

Die Verschönerung deines Grundstücks senkt deinen Stresspegel. Anstatt zu seufzen, wenn du in deine Einfahrt gelangst, lächelst du über die schöne Umgebung, die du selbst geschaffen hast.

Gehe es vertikal an

Ist dein Raum so winzig, dass selbst dein Balkon kaum Platz für etwas anderes als zwei Stühle bietet? Wie schaut es mit deiner verfügbaren Wandfläche aus? Vertikale Gärten bieten eine weitere platzsparende Lösung für den Innen- und Aussenbereich, und wenn du recycelte Materialien wie Plastikflaschen zur Herstellung nutzt, sparst du auch noch Geld.

Du kannst alte Farbtöpfe mit Erde füllen und sie aufhängen oder eine alte Holzleiter in einer Ecke aufstellen, um kleine Behälter unterzubringen. Dein örtliches Holzgeschäft gibt vielleicht

alte Holzpaletten umsonst weg. Du kannst diese mit nach Hause nehmen, sie passend zur Einrichtung bemalen und sie an der Wand befestigen, um einen sicheren Rahmen für Kräuter zu schaffen.

Sogar kleine Gärten verbessern deine allgemeine Fitness. Du musst deine Pflanzen immer noch gießen und pflegen, was dich von der Couch holt. Und wenn du heilende Sorten wie Kamille und auch Minze oder Melisse anpflanzt, kannst du Tees zubereiten, die deiner Stimmung zugute kommen.

Mache es zu einer Gemeinschaftsangelegenheit

Was, wenn du von einem grossen Grundstück träumst, doch nur einen winzigen Hinterhof hast? Hast du Nachbarn, die ebenfalls Interesse am Garteln zeigen? Wenn ja, warum bringst du nicht eine Aktion in Umlauf oder hängst Schilder auf, um ein Treffen des Gemeinschaftsgartenkomitees ankündigen?



Sobald du eine Gruppe von Gleichgesinnten zusammengebracht hast, musst du dich um die rechtlichen Anforderungen kümmern, indem du dich an deine örtliche Behörde wendest. Gehe diesen Prozess nicht von einer auf Gegensätzen beruhenden Perspektive aus an. Du hast vielleicht Vorschläge für den Standort oder die Art der Pflanzen, die in deiner Zone gut wachsen würden.

Nachdem du die Genehmigung erhalten hast, geht es an den schmutzigen und spassigen Teil – das Anlegen und Bepflanzen eures Gartens. Du kannst das Gemeinschaftsgrundstück auf verschiedene Arten organisieren. Jede Familie könnte sich um einzelne Bereiche kümmern oder ihr mögt vielleicht einen rotierenden Zeitplan für das Hacken, Unkrautjäten und andere Pflegeaufgaben erarbeiten.

Dieses Projekt wird dir helfen, dich mehr mit den Menschen um dich herum verbunden zu fühlen. Nahezu drei von fünf Erwachsenen leiden unter Einsamkeit, die zu Depressionen führen kann. Garteln ist eine der besten Therapien, sogar eine ‚anerkannte‘.

Schaffe einen Zen-artigen Rückzugsort

Praktizierst du gerne Yoga, Meditation oder beides? Würdest du dich dann über eine

wunderschöne, spa-ähnliche Umgebung freuen, in der du deine Hobbys ausüben kannst? Felsen und Sand spielen in vielen Zen-Garten-Designs eine wichtige Rolle, was bedeutet, dass du deinen Rückzugsort so pflegeleicht gestalten kannst, wie du magst.

Bambus ist ein idealer Sichtschutzzaun, und er wächst in Containern. Du kannst den Rand deiner Terrasse damit säumen, wenn du in einer städtischen Umgebung lebst und nicht magst, wenn Passanten in deine Ruhezone eindringen. Du kannst den Effekt vervollständigen, indem du ein DIY-Bambus-Wasserspiel bastelst, das dich in das Gefühl versetzen könnte, du sässest in Lotus-Pose unter dem Schatten des Mt. Fuji.

Bei diesem Gartendesign wirst du vielleicht gerne viele bunte Blumen ergänzen. Wenn du Geld sparen willst, wähle Stauden – sie kosten anfangs mehr, doch kommen Jahr für Jahr immer wieder. Du brauchst ebenso einen bequemen Platz zum Sitzen. Wenn du dich auf einer Terrasse befindest, könntest du einen Teppich und Kissen zur Polsterung nutzen. Wenn du deinen Platz an einer anderen Stelle in deinem Garten anlegst, ziehst du möglicherweise den Bau einer kleinen Terrasse oder eines Pavillons in Betracht.

Du kannst den Wert eines wunderbaren Ortes für deine Gepflogenheiten gar nicht hoch genug einschätzen. Du wirst ein Gefühl der Ruhe erleben, bevor du dein erstes „Om“ chantest.



Garteln verbindet du mit der natürlichen Welt und lenkt dich etwas von deinen Problemen weg. Es verbessert auch dein mentales und körperliches Wohlbefinden – warum beginnst du nicht heute eine heilende Pflanzreise?

Und, in jedem Falle, alle Gärtner sind wirklich verschieden in ihren Ideen und Ansichten. Manches wird sich prima ergänzen und sicherlich könnt ihr euch untereinander helfen. Und gemeinsam erholen ... daher, vernetzt euch miteinander. Vielleicht wohnt ja jemand nicht allzu weit weg. A.