



## Gabriels Garten

### Natur als Lernort für Menschen mit Fluchterfahrungen

von Nadja Lobner

„Gabriels Garten“ ([gabrielsgarten.jimdo.com](http://gabrielsgarten.jimdo.com)) ist ein inklusives Projekt im österreichischen Salzburg, das Erwachsenenbildung an der Schnittfläche von Sozialem, Kultur und Ökologie anbietet. Als Lernorte dienen dabei Gemeinschaftsgärten, Natur- und Landschaftsschutzgebiete.

**G**abriels Garten ist eine praxisorientierte Antwort auf die Frage: „Was hilft Menschen, sich nach von Menschen verursachten Katastrophen zu erholen und Resilienz zu entwickeln?“

Nachdem ich jahrelang in der Armutsforschung gearbeitet hatte, wollte ich ein praxisorientiertes Projekt starten, das die Erkenntnisse aus der Forschung umsetzt. „Gabriels Garten“ wurde im Jahr 2014 in Salzburg mit dem Ziel gegründet, im sozialen, ökologischen und kulturellen Sinne nachhaltige Bildungsprojekte zur Unterstützung von Menschen in krisenhaften Lebensphasen durchzuführen. Da ich aus vorhergehenden Projekten<sup>1</sup> bereits Kontakt zu Asylwerbenden hatte und ich mit ihnen gemeinsam weiter arbeiten wollte, war von 2014 bis 2016 die Arbeit mit „Gabriels Garten“ hauptsächlich dieser Zielgruppe gewidmet<sup>2</sup>. Seit 2016 gibt es auch eine Zusammenarbeit mit der Suchthilfe Salzburg gemeinnützige GmbH. Der Lehrgang „Natur Coach“ am Ländlichen Fortbildungsinstitut

(LFI) Salzburg bot einen geeigneten Rahmen, um die Ideen für „Gabriels Garten“ zu realisieren. Das Projekt wurde vom Integrationsbüro der Stadt Salzburg, dem Land Salzburg, dem Grünen Zukunftsfonds, von Hermes – geistgemäße Geldgebung, Pflanzenlust, GopelnoiZe, der Erzdiözese Salzburg und Privatpersonen finanziell gefördert.

#### Die Gesundheitsprobleme der Asylwerbenden

Die ersten Recherchen in Flüchtlingsheimen im Jahr 2011 im Rahmen des Projekts „Von der sozialen Ausgrenzung zum interkulturellen Dritten Raum“ waren für mich erschütternd gewesen. Die Lebensbedingungen der Asylwerbenden waren das Gegenteil dessen, was in der Fachliteratur empfohlen wird, um Menschen bei der Bewältigung einer posttraumatischen Belastungsstörung zu unterstützen. Einige Asylwerbende besuchten nur unregelmäßig die Deutsch-Integrationskurse und konnten sich nur schwer mit der einheimischen Bevölkerung verständigen. Für den Salzburg Menschenrechtsbericht 2015 führte ich einige Interviews durch, bei denen es um die psychologische, psychotherapeutische und psychiatrische Begleitung von Asylwerbenden ging.<sup>3</sup> Was ich dabei zu hören bekam, war nicht weniger erschütternd: Asylwerbende leiden – wie auch andere Gewaltopfer und Kriegsüberlebende – häufig an den Symptomen des posttraumatischen Stress-Syndroms (PTSS).

Im ICD-10 BMG 2014<sup>4</sup> sind die Symptome der PTSS angeführt: Depressionen, Angst, Flashbacks, Alpträume, andauerndes Gefühl von Betäubtsein und emotionaler Stumpfheit, Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen, Teilnahmslosigkeit gegenüber der Umgebung, Freudlosigkeit, Vermeidungsverhalten, Zustände vegetativer Übererregtheit, übermäßige Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen, Suizidgedanken. Es treten auch Symptome der akuten Belastungsreaktion und der Anpassungsstörung auf. Hinzu kommen Symptome, die von der Psychoneuroimmunologie<sup>5</sup> beschrieben werden: Menschen mit Flucht- und Gewalterfahrungen empfinden häufig Distress, was das Immunsystem nachweislich beeinträchtigen kann. Zusätzlich erleben Asylwerbende häufig Situationen der Demütigung, sowohl im Kontakt mit Ämtern und Behörden, als auch in Arbeitsverhältnissen. Die Sorge um die Familienmitglieder, die sich immer noch in Kriegs- und Krisenregionen befinden, verstärken die Gesundheitsprobleme und den Distress.

### Was macht Menschen resilient?

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Krisensituationen in einer Art und Weise umgehen, sodass es einem Menschen möglich ist, diese Krisen zu bewältigen und mit einer gestärkten Persönlichkeit aus ihnen hervorzugehen.

Meistens wird der Resilienz-begriff mit „Widerstandskraft“ übersetzt, doch diese Übersetzung greift meines Erachtens nach zu kurz, denn Resilienz ist komplexer und betrifft nicht nur Individuen, sondern auch Gemeinschaften. Soziale Resilienz ist die Fähigkeit von Gemeinschaften, diverse soziale, politische und umweltbezogene Gefährdungen zu tolerieren, sie zu bewältigen oder sich anzupassen. Gemeinschaften können Familien, ganze Gesellschaften oder Organisationen sein. Ihnen ist es möglich, an Ressourcen zu gelangen, von Erfahrungen zu lernen und neue Wege zu entwickeln, um mit einer Katastrophe bestmöglich umzugehen und diese als Chance für Innovationen und Entwicklungen anzusehen.<sup>6</sup> Als Resilienz-faktoren gelten eine Kombination aus Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientiertheit, Selbstregulation, Verantwortlichkeit, Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung.<sup>7</sup>

Christian Schubert empfiehlt Psychotherapie und Entspan-

nungsübungen, um die Häufigkeit von Entzündungskrankheiten zu reduzieren und damit Menschen zu helfen, die aufgrund von Distress häufig erkranken.<sup>8</sup> Die Psychologin Vanessa Lux setzt sich mit den epigenetischen Folgen von psychosozialen Stress auseinander und erklärt, warum psychische Faktoren und Umweltfaktoren Bedeutung für die physische Gesundheit haben und warum Ernährung, Bewegung, stressfreies Leben und Arbeiten bei der Gesundheitsprävention verstärkt im Fokus stehen.<sup>9</sup> Viktor Frankl<sup>10</sup> spricht in einem Interview davon, dass nach extremen Gewalterfahrungen - wie seinem Aufenthalt in einem Konzentrationslager - der Sinn einerseits in einem Werk, einer Tätigkeit gefunden werden kann, andererseits aber auch erlebend in der Schönheit der Natur oder als liebender Mensch, der die Persönlichkeit und Seele eines anderen Menschen in seiner vollen Tiefe erlebt. Aus der Traumaforschung ist bekannt, dass Traumata in die nächsten Generationen übertragen werden, wenn es die erste Generation, die Krieg, Terror, Flucht und Vertreibung erlebt hat, verabsäumt, ihren Kindern auf adäquate Weise davon zu berichten und ihnen gegenüber einen Weg der Gewaltlosigkeit zu gehen. Auch das Gefühl der inneren Leere, das Menschen der zweiten oder auch dritten Generation von Gewaltopfern empfinden, kann dadurch verstanden werden.<sup>11</sup> Die Fachliteratur über PTSS<sup>12</sup> ist von großer Relevanz, weil sie der „Innerlichkeit von Armut“<sup>13</sup> bzw. der „emotionalen/affektiven Dimension von Armut“<sup>14</sup> gerecht wird.

### Was geschieht in Gabriels Garten?

All diese wissenschaftlichen Erkenntnisse sind Grundlage für die Tätigkeit von „Gabriels Garten“. Es handelt sich dabei nicht um einen Garten an einem fixen Ort, sondern ein Erwachsenenbildungsprojekt, das Gemeinschaftsgärten, Natur- und Landschaftsschutzgebiete als „Lernorte“ für Sprachtraining, Gesundheitsförderung und -prävention, aber auch für Coaching nützt.

In der Arbeit mit Coachees setze ich Übungen ein, die die Achtsamkeit fördern und die Sinne öffnen. Wir machen Übungen zur Entschleunigung, kreative und spielerische Übungen, die die Konzentrationsfähigkeit steigern. Des Weiteren wird ökologisches Wissen vermittelt. Ein kleiner Teil dieser Art von





naturbezogener Gesundheitsförderung besteht aus Kräuterpädagogik und dem gemeinsamen Zubereiten und Verspeisen einfacher Gerichte mit selbst gesammelten Kräutern und selbst angebautem Gemüse und Obst.

Die Methoden, die bei dieser Form von Bildungsarbeit angewandt werden, wurden im Diplomlehrgang „Natur Coach“ des LFI Salzburg vermittelt. Natur Coaching ist demnach ein helfender und fördernder Prozess in und mithilfe von Natur und natürlichen Landschaften. Dieser Prozess wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus und verbessert die menschliche Entwicklung nachhaltig. Natur Coaching bedeutet, dass die Natur der Coach ist und die Menschen die Coachees sind. Die Aufgabe des Natur Coaches ist es, zwischen Natur und Coachees zu vermitteln.

Für die Arbeit mit Asylwerbenden gibt es jedoch einige Momente, die ich für einzigartig halte und die bei der Planung und Durchführung von Aktivitäten beachtet werden sollen. Menschen mit Fluchterfahrungen sind sehr vulnerabel. Fehler aus Unachtsamkeit zu wiederholen, muss unbedingt vermieden werden: Aufenthalte in Gärten, im Wald, am Bachufer und auf Bauernhöfen haben dann eine stressreduzierende Wirkung, wenn Menschen an diesen Orten keine Gewalterfahrungen gemacht haben. In manchen Settings mit Asylwerbenden kann „Natur“ jedoch wie ein Trigger wirken und Erinnerungen an gewaltvolle Erlebnisse im Zusammenhang mit Flucht oder Vertreibung wachrufen.

So zum Beispiel erinnerte sich im Rahmen einer Exkursion zu einem Bauernhof mit tiergestützter Therapie ein Asylwerber aus Tschetschenien an die Vertreibung seiner Familie vom eigenen Bauernhof – es handelte sich dabei um einen Fall von Land Grabbing. Die mit dieser Erinnerung verbundenen negativen Emotionen veranlassten den Coachee zum Abbruch der Exkursion, wohingegen er sich bei Aufhalten im Wald völlig entspannte und Lebensfreude empfand. Psychotherapeutische Begleitung ist daher sinnvoll, denn Menschen mit Fluchterfahrungen kommen besonders während des Natur Coachings ins Reden. Diesbezüglich gibt es hier noch Reflexions- und Arbeitsbedarf für die Forschung über grüne Infrastruktur („Green Spaces“), Naturräume mit Wasser („Blue Spaces“) und deren stressreduzierende, selbstbewusstseins- und kreativitätssteigernde sowie gesundheitsfördernde Wirkung.<sup>15</sup>

### Anmerkungen

<sup>1</sup> Lobner, N. (2012). Kultur und Armutsbekämpfung. Von der sozialen Ausgrenzung zum interkulturellen Dritten Raum. Projektbericht, Salzburg. (<http://www.uni-salzburg.at/pls/portal/docs/1/1777176.PDF>)

<sup>2</sup> Es gab in der bisherigen Tätigkeit von „Gabriels Garten“ auch Coachees, die keine Asylwerbenden waren. Die Erfahrungen mit Natur Coaching mit ihnen ist jedoch nicht Gegenstand dieses Textes.

<sup>3</sup> Lobner, N. (2015). Am Beispiel: Traumatisierte Flüchtlinge. Salzburger Menschenrechtsbericht 2015, 50 – 51.

<sup>4</sup> Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und ver-

wandter Gesundheitsprobleme. Bundesministerium für Gesundheit und Frauen Version 2014. Die englischsprachige Originalausgabe wurde 1992 von der Weltgesundheitsorganisation veröffentlicht als International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, Tenth Revision, Geneva, WHO, Vol. 1, 1992.

<sup>5</sup> Schubert, C. (2015). Der verletzte Mensch biopsychosozial. Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie. In: Dorst, B., Neuen, C., Teichert, W. (Hg.). Der verletzte Mensch. Zwischen Freiheit, Mitgefühl und Verantwortung. Ostfildern: Patmos Verlag, 63 – 101.

<sup>6</sup> Said, N. (2016). Soziale Resilienzstrategien in ökonomisch-demografisch vulnerablen Regionen am Beispiel der Steirischen Eisenstraße. Diplomarbeit, Salzburg.

<sup>7</sup> Lang, D. (2011). Homo Ridens: Laughing as a Human Condition? A Philosophico-Anthropological Inquiry about Laughter and its Relation to Resilience Research. Dissertation, Salzburg. 137 ff.

<sup>8</sup> Schubert, C. (2015). Der verletzte Mensch biopsychosozial. Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie. In: Dorst, B., Neuen, C., Teichert, W. (Hg.). Der verletzte Mensch. Zwischen Freiheit, Mitgefühl und Verantwortung. Ostfildern: Patmos Verlag, 63 – 101.

<sup>9</sup> Lux, V. (2015). Psychische Gesundheit aus biologischer Sicht. Vertiefung der Erkenntnisse aus der Epigenetik. In: AKF e. V. (Hg.). Selbstoptimierung bis zur Erschöpfung – Widerstandskraft und psychische Gesundheit von Frauen. Frankfurt/Main: Mabuse-Verlag.

<sup>10</sup> [www.youtube.com/watch?v=TFVCS6q5ulo](http://www.youtube.com/watch?v=TFVCS6q5ulo)

<sup>11</sup> Baer, U., Frick-Baer, G. (2010). Wie Traumata in die nächste Generation wirken. Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen. Neukirchen-Vluyn: Affenkönig Verlag.

<sup>12</sup> Herman, J.L. (2010). Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden. Paderborn: Junfermann Verlag.

<sup>13</sup> Sedmak, C. (2013). Armutsbekämpfung. Eine Grundlegung. Wien-Köln-Weimar: Böhlau Verlag.

<sup>14</sup> Lobner, N. (2008). Wirklich arm sind die anderen. Partizipative Armutsforschung mit Jugendlichen. Eine interdisziplinäre, empirische Studie auf politikwissenschaftlicher Basis. Dissertation, Salzburg, 270 ff.

<sup>15</sup> Arnberger, A., Eder, R. (2015). Are urban visitors' general preferences for green-spaces similar to their preferences when seeking stress relief? In: Urban Forestry & Urban Greening 14 (2015). 872 – 882;

### Nadja Lobner

ist Politikwissenschaftlerin und Slavistin. 2005 - 2008 Dissertation im Projekt „Partizipative Armutsforschung mit Jugendlichen“ (DOC-team-Stipendium der Österreichischen Akademie der Wissenschaften). 2009 - 2012 Koordinatorin am Zentrum für Ethik und Armutsforschung an der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Salzburg. Derzeit arbeitet sie als selbstständige Erwachsenenbildnerin/Gesundheitsmentorin im Programm „Gesundheit für alle“ bei AVOS.

