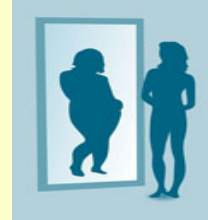


Die Anwendung von Gartentherapie bei Essgestörten- Eine Perspektive für die Soziale Landwirtschaft?

Hintergrund der Untersuchung: Gestörtes Essverhalten nimmt zu, Therapien sind notwendig

Gestörtes Essverhalten ist in den Industrienationen immer häufiger anzutreffen. Für die Betroffenen hat Essen die missbräuchliche Funktion, Probleme, die ansonsten unlösbar erscheinen, durch Hungern, Überessen oder Erbrechen zu lösen.

- Die Krankheitsbilder Magersucht (Anorexie), Ess- und Brechsucht (Bulimie) und die Ess-/Fettsucht (Adipositas) sind ernst zu nehmende Störungen, bei denen therapeutischer Handlungsbedarf besteht.
- In der Rehabilitation von an Drogensucht Erkrankten gibt es Erfahrungen auf Sozialen Höfen. Auch für Menschen, die unter einem gestörten Essverhalten leiden, bietet Landwirtschaft Möglichkeiten; mit Hilfe von Gartentherapie können Heilwirkungen erzielt werden.



Menschen mit Essstörungen beschäftigen sich gedanklich ständig mit ihrem Gewicht, Körpermaßen und Nahrung



Der Garten als Ort der Heilung



Natürlicher Umgang mit Nahrungsmitteln



Aufenthalt und Arbeit in der Natur wirkt heilsam auf Menschen



Den eigenen Körper spüren

Warum hat Gartentherapie ein heilende Wirkung auf Menschen mit Essstörungen? Die Ergebnisse der Experteninterviews:

1. Produktion von Nahrung:

- Es entsteht ein neuer Zugang zu Nahrungsmitteln
- Eigener Arbeitseinsatz bewirkt besondere Wertschätzung für Lebensmittel
- Gewöhnung an einen unproblematischen Umgang mit gesunden Nahrungsmitteln

2. Körpererleben:

- Durch körperliche Betätigung im Freien wird der eigene Körper in gesundem Maße gespürt
- Die Sinne werden in vielfältiger Weise angeregt
- Erdung ist (im wahrsten Sinne) möglich

3. Struktur und Rhythmus:

- Strukturiertes Arbeitsablauf hilft gesundes Maß zu finden
- Naturrhythmen und Wachstumsprozesse machen klare Gesetzmäßigkeiten und Strukturen sichtbar

4. Naturerfahrung und heilende Elemente:

- Durch sorgfältigen Umgang mit Pflanzen wird behutsamer Umgang mit sich selbst erlernt
- Durch sinnvolle Tätigkeiten in der Gartenarbeit entstehen Selbstbestätigung und realitätsbezogenes Beurteilungsvermögen
- Der Garten birgt diverse Metaphern, die eine heilende Wirkung im Unterbewusstsein bewirken können. Mensch und Pflanze kann symbolisch verglichen werden.

Welche Möglichkeiten gibt es, Menschen mit Essstörungen in Landwirtschaft und Gartenbau zu integrieren?

- Psychosomatische Kliniken können Gartentherapie (z.B. mit Obst- und Gemüseproduktion) als einen therapeutischen Baustein gezielt für Essgestörte anbieten.
- Landwirtschaftliche und gartenbauliche Betriebe können genesende Menschen mit gestörtem Essverhalten im Rahmen einer Rehabilitation einbeziehen.
- Ein institutionell unabhängiger Gartentherapieverein/ offener Gartentreff könnte zur Nachsorge genesender Essgestörter gegründet werden.
- Die Schaffung von Heilpflanzen- und Duftgärten könnte zu Therapie Zwecken bei Essgestörten besonders heilsam sein.

Neugierig geworden? Spricht sie diese Thematik an? Haben sie weitere Ideen oder Konzepte, die die Kombination von Essgestörten und Gartentherapie verbinden könnte? Sprechen sie uns an!



Literatur:

Kathrin Bürkle (2007): Die Heilwirkung von Gartentherapie bei Essstörungen. Diplomarbeit FB Ökologische Agrarwissenschaften, Universität Kassel, Witzenhausen.

Kontakt:

Kathrin Bürkle, Steinstr. 8, 37213 Witzenhausen, E-mail: robbylobby@web.de

Dr. Thomas van Elsen, Forschungsinstitut für biologischen Landbau e.V., Nordbahnhofstr. 1a, 37213 Witzenhausen, E-mail: Thomas.vanElsen@fi-bl.org