Gesundheit im Quartier

Gesundheitsfördernde Aspekte von Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten im deutschen Bundesland Rheinland–Pfalz aus der Sicht von Initiatorinnen und Initiatoren

PROJEKTARBEIT

Zur Erlangung des akademischen Grades

Akademische Expertin

Im Universitätslehrgang Gartentherapie

vorgelegt von

Christina Engert

Mat. Nr.: 11734295

Department für Gesundheitswissenschaften, Medizin und Forschung

an der Donau-Universität Krems

Betreuer/in: DI Birgit Steininger

Bisterschied, 08. Mai 2019

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich, Christina Engert, geboren am 08.05.1970 in Kaiserslautern erkläre hiermit an Eides statt,

1. dass ich meine Projektarbeit selbständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,

2. dass ich meine Projektarbeit oder wesentliche Teile daraus bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,

3. dass ich, falls die Projektarbeit mein Unternehmen oder einen externen Kooperationspartner betrifft, meinen Arbeitgeber über Titel, Form und Inhalt der Projektarbeit unterrichtet und sein Einverständnis eingeholt habe.

Bisterschied, 08. Mai 2019

Christina Engert

ABSTRACT

Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten haben sich angesichts zunehmender gesellschaftlicher und umweltpolitischer Herausforderungen in den letzten Jahrzehnten zu einem globalen Trend entwickelt, der im Zusammenhang mit gesundheitspolitischen Themen von Interesse ist. Vielfältige Studien weisen auf gesundheitsfördernde Wirkungen von Gemeinschaftsgärten hin, reflektieren aber unzureichend die Position der InitiatorInnen von Gemeinschaftsgärten. Ziel der Studie war es, herauszufinden, welche gesundheitsfördernden Aspekte von Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten für InitiatorInnen von Bedeutung sind und wie ihre Sicht innerhalb der bestehenden Forschung verortet werden kann. Im Rahmen eines qualitativen methodischen Vorgehens wurden vier Experteninterviews mit InitiatorInnen von Gemeinschaftsgärten aus dem deutschen Bundesland Rheinland-Pfalz geführt. In den Ergebnissen äußerten sich die Befragten zu Themen wie Soziale und psychosoziale Aspekte, Gesundheit und Wohlbefinden, Ernährung, Funktionalitäten, Gartentherapie und Physiologie. Die Ergebnisse der Forschungsarbeit bestätigen vorangegangene Studien zum Forschungsgegenstand und erweitern bestehende Erkenntnisse mit der Sicht von InitiatorInnen solcher Gärten. Dabei zeigt sich, dass gesundheitliche Aspekte impliziter oder expliziter Bestandteil des Motivationsspektrums sind.

Stichworte: Gesundheitswirkung, Gemeinschaftsgarten, Gartentherapie, Green Care, Sozialraumentwicklung, Nachhaltigkeit

ABSTRACT

In the face of increasing social and environmental challenges, district and community gardens have developed into a global trend in recent decades that is of interest in connection with health policy issues. Various studies refer to the health-promoting effects of community gardens, but do not adequately reflect the position of the initiators of community gardens. The aim of the study was to find out which health-promoting aspects of district and community gardens are important for initiators and how their point of view can be located within existing research. Within the framework of a qualitative methodical approach, four expert interviews were conducted with initiators of community gardens from the German federal state of Rhineland-Palatinate. In the results, the interviewees commented on topics such as social and psychosocial aspects, health and well-being, nutrition, functionalities, horticultural therapy and physiology. The results of the research work confirm previous studies on the object of research and expand existing findings with the view of initiators of such gardens. This shows that health aspects are an implicit or explicit part of the motivation spectrum.

Keywords: Health effect, community garden, horticultural therapy, green care, social area development, sustainability

INHALTSVERZEICHNIS

Eidesstattliche Erklärung I
Abstract II

1. Einleitung 3
1.1 Problemstellung und Ziel der Forschungsarbeit 3
1.2 Forschungsstand 5
1.3 Vorgehensweise 6
1.4 Kapitelübersicht 7
2. Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten in diversen Kontexten 9
2.1 Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten in der Geschichte 9
2.2 Begriffe und Varianten von Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten 11
2.3 Verbreitung von Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten 14
2.4 Organisationen und Trägerschaften 16
2.5 Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten in Rheinland – Pfalz 16
3. Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten im Diskurs um die Gesundheit 23
3.1 Gesundheit und Gesundheitsförderung 23
3.2 Erholung und Wohlbefinden 24
3.3 Ernährung 27
3.4 Physiologie 29
3.5 Soziale und psychosoziale Aspekte 30
3.6 Funktionalitäten 32
3.7 Gartentherapeutische Interventionen 34
4. Methodik 36
4.1 Leitfadengestütztes Experteninterview als qualitative Forschungsmethode 36
4.2 Auswahl der Interviewpartner und Kontaktaufnahme 37
4.3 Durchführung des leitfadengestützten Experteninterviews 38
4.4 Transkription 41
4.5 Qualitative Inhaltsanalyse 41
5. Forschungsergebnisse und Diskussion 44
6. Zusammenfassung und Ausblick 57

Literaturverzeichnis

Abbildungsverzeichnis

Anhang

Anhang 1 Tabelle zur Datenauswertung

1. Einleitung

1.1 Problemstellung und Ziel der Forschungsarbeit

Gärten sind Teil unserer Gesellschaft und spiegeln aktuelle Bedürfnisse und gesellschaftliche Fragestellungen wider (vgl. Rottenbacher 2017, S. 8). Angesichts zunehmender gesellschaftlicher und umweltpolitischer Herausforderungen sind Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten „Teil einer globalen Bewegung“ (vgl. Hautmann 2018, S. 25) geworden, die im Zusammenhang mit gesundheitspolitischen Themen von großem Interesse ist.

Gesundheitsfördernde Aspekte spielen dabei eine zentrale Rolle. Insofern liegt es nahe, sie zu untersuchen und aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten.

Vielfältige Studien sind dazu bereits vorhanden, reflektieren aber nur unzureichend die Position der InitiatorInnen von Gemeinschaftsgärten (vgl. Haubenhofer, Schwab, & Cervinka, R. (2016); Bwika, Rehema & Ahmed (2011); Kropp & Stinner (2018), van Dillen, de Vries, Groenewegen, & Spreeuwenberg, (2009). Die vorliegende Projektarbeit beschäftigt sich deshalb mit der Frage, welche gesundheitsfördernden Aspekte für Initiatorinnen und Initiatoren bei der Initiierung eines Gemeinschaftsgartens bedeutsam sind oder waren und wie ihre Sicht innerhalb der bestehenden Forschung verortet werden kann. Dabei richtet sich der Blick gezielt auf das deutsche Bundesland Rheinland – Pfalz. Die Forschungsfrage lautet deshalb wie folgt:

„Welche gesundheitsfördernden Aspekte sind für Initiatorinnen und Initiatoren rheinland-pfälzischer Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten bedeutsam?“

Ziel dieser Arbeit ist es, herauszufinden, aus welcher Perspektive Initiatorinnen und Initiatoren das Thema Gesundheit in Zusammenhang mit einem Gemeinschaftsgarten betrachten. Welche Aspekte beschreiben sie? Welche Themen sind ihnen dabei besonders wichtig? Welche Themen werden vernachlässigt? Wie bewusst ist ihnen der Einfluss von Gärten auf die Gesundheit von Menschen und Umwelt und wie bewerten sie diese?

Diese und andere Fragen beleuchtet die vorliegende Forschungsarbeit. Möglicherweise kann eine erweiterte Perspektive auf das Forschungsthema eröffnet werden, um bisher unentdeckte oder wenig berücksichtigte Gesichtspunkte hinsichtlich gesundheitsför-

dernder Aspekte von Gemeinschaftsgärten herauszuarbeiten. Mittels solcher Erkenntnisse ließen sich künftige gemeinschaftsgärtnerische Projekte positiv und innovativ beeinflussen.

Im Idealfall gelingt es, mit den Ergebnissen der Forschung zusätzliche Motivatoren für die Planung neuer Gemeinschaftsgärten zu ermitteln. Dies kann sich ebenfalls positiv auf die Motivation von Nutzerinnen und Nutzern von Gemeinschaftsgärten auswirken.

So lassen sich möglicherweise außerdem neue und innovative Formen oder Varianten von Gemeinschaftsgärten entwickeln, insofern die Übertragbarkeit bzw. Generalisierbarkeit der Forschungsergebnisse gewährleistet ist.

Aktuelle Zahlen zeigen einen explosionsartigen Anstieg von Gemeinschaftsgärten in Deutschland und weltweit in den letzten Jahrzenten (vgl. Anstiftung 2019a, o. S). Außer gesundheitsfördernden, ökologischen und ökonomischen Effekten, tragen sie zur Verschönerung des Quartiers bei und senken nebenbei die Kriminalitätsrate. Sie liefern gesundes frisches Gemüse, Kinder lernen spielerisch die Welt der Natur und des Gartens in seinen natürlichen Kreisläufen kennen. Gemeinschaftliches Gärtnern schafft Bewegung und ermöglicht soziale Interaktion, bietet frische gesunde Luft und Erholung. Das Mikroklima im Quartier wird positiv beeinflusst. In Zeiten zunehmender Verstädterung und des Klimawandels, der Luft- und Lärmverschmutzung und einer entfremdeten Lebensmittelversorgung, entwickeln vor allem StädterInnen aber auch Menschen, die auf dem Dorf leben, eine Sehnsucht danach, alternative Wege zu gehen. In gemeinschaftlich organisierten Gärten finden sie eine Möglichkeit, Natur (wieder) zu begegnen, Naturschutz und Nachhaltigkeit zu fördern, sich gesund zu ernähren oder der Nachbarschaft zu begegnen (vgl. Giczy-Hefner & Giczy 2018; Müller 2012, S. 9ff).

Die Gründe, warum sich Menschen an Gemeinschaftsgärten beteiligen oder sie initiieren sind vielfältig: Während einige ihre Umgebung verschönern, wieder Grün ins Grau bringen wollen, wollen Andere die Stadtplanung herausfordern, indem sie freie Flächen der Stadt begrünen. Wiederum Andere suchen einen Naturzugang inmitten der Stadt zum Entspannen und Regenerieren oder als Natur- und Lernraum für ihre Kinder. Einige wollen sich selbst versorgen und pestizidfreies Gemüse in sinnvoller Tätigkeit anpflanzen oder einfach aktiv werden und Wissen einbringen. Und wiederum Andere wollen soziale Kontakte pflegen (vgl. Müller 2012, S. 9.). Kropp & Stinner (2018) beschreiben

in ihrer Studie als Ausgangspunkt für die Motivation zur Initiierung eines Gemeinschaftsgartens aktuelle und sich verschärfende sozial-ökologische Problemlagen und Risiken, „wie beispielsweise den Verlust der Biodiversität und Bodenfruchtbarkeit, soziale Ungleichheit im globalen Maßstab und die vielfältigen Nebenfolgen nicht nachhaltig produzierter Lebensmittel“ (S. 31).

Um die Gesundheit der Menschen mit gärtnerischen Tätigkeiten zu fördern, schufen schon vor mehr als 2 000 Jahren chinesische Taoisten Gärten und Gewächshäuser. Neuere Studien belegen ebenfalls positive soziale, integrative, psychische und körperliche Effekte durch gemeinschaftliches Gärtnern (vgl. Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung 2015, S. 27).

1.2 Forschungsstand

Forschungsarbeiten mit Blick auf Perspektiven von InitiatorInnen zu gesundheitsfördernden Aspekten von Gemeinschaftsgärten liegen nur spärlich vor. Diverse Studien beschreiben immerhin allgemeine Motive und Ziele, die gesundheitsfördernde Aspekte beinhalten: Haubenhofer, Schwab & Cervinka 2016 (S. 30), Bwika, Rehema & Ahmed (2011); Guitart, Pickering, & Byrne (2012).

Gesundheitsfördernde Aspekte von Gemeinschaftsgärten werden hingegen vielfältig in Studien behandelt: Neben Erholung von Stress werden Effekte auf soziale Bindungsfähigkeit, Kindheit- und Persönlichkeitsentwicklung genannt (Haubenhofer et al. 2013, S79ff). Andere förderliche Effekte von Natur auf Gesundheit und Wohlbefinden wie die positiven Wirkungen einer grünen Umgebung werden beispielsweise von Abraham, Abel & Sommerhalder (2010), Schneiter- Ulmann (2010), Taylor, Wheeler, White, Economou, & Osborne (2015), van Dillen, de Vries und Groenewegen, & Spreeuwenberg, (2009) beschrieben.

Mit möglichen Effekten gesundheitsfördernder Wirkung urbaner Gärten und Gemeinschaftsgärten setzen sich Haubenhofer, Schwab & Cervinka 2016, S. 22ff) auseinander. Müller (2002) fokussiert interkulturelle Gemeinschaftsgärten und ihre Bedeutung für Integrationsprozesse. Von Wehrden et al. 2015 beschreibt ebenfalls Auswirkungen von Gemeinschaftsgärten auf Integrationsprozesse sowie gesundheitsfördernde und ökologische Effekte.

Müller (2012) und Rasper (2012) diskutieren in ihren Beiträgen politische und gesellschaftliche Tendenzen im Zusammenhang mit Urban Gardening.

Das Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung ermittelt einen wichtigen Beitrag von Gemeinschaftsgärten im Zusammenhang mit der Quartiersentwicklung (vgl. Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung 2015).

Lovell, Husk, Bethel & Garside (2014), Barnidge et al. (2015), Carney et al. (2012) konzentrieren sich auf gesundheitsfördernde Wirkung von Gemeinschaftsgärten hinsichtlich der Ernährung während Hartig, Mitchell, de Vries & Frumkin 2014 und Zick, Smith, Kowaleski-Jones, Uno & Merrill (2013) sich auf physiologische Aspekte beziehen.

Soziale Aspekte werden von McVey, D., Nash, R. & Stansbie (2018) und Lovell et al. 2014 aufgegriffen. Funktionalitäten von Gärten wie die Beeinflussung des Mikroklimas (z.B. Luftqualität, Temperatur, Biodiversität, Wasserretention etc.) werden von Giczy & Giczy 2018, Kromb – Kolb 2018, Wieland &Wissel 2018 beschrieben. Klemm (2018) fokussiert zusätzlich physische und psychische Auswirkungen.

1.3 Vorgehensweise

Um die Perspektive der InitiatorInnen im Bereich der Gesundheitsförderung von Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten zu verorten, wurde der aktuelle Forschungsstand mittels Literaturrecherche aus Artikeln, Büchern, Dissertationen und anderen Veröffentlichungen der letzten zehn Jahre zu diesem Thema recherchiert, bewertet und ggfls. in die Arbeit als Zitat / Quelle übernommen. Dazu wurden neben einer Online-Recherche in diversen Datenbanken (Research Gate, SSOAR, Google Scholar) auch klassische Lehrbücher und aktuelle Zeitungsartikel verwendet.

Die Sichtweisen der InitiatorInnen zum Forschungsgegenstand wurden mit Hilfe der qualitativen Methode des leitfadengestützten Experteninterviews erörtert (vgl. Gläser & Laudel 2010, S 111 ff; Flick 2016, S. 214 ff).

Die Auswertung des Datenmaterials erfolgt nach dem Verfahren der qualitativen Inhaltsanalyse in Anlehnung an Kuckartz (2018).

Die Gesundheitsförderung erfährt in der vorliegenden Projektarbeit einen breiten Anwendungsbereich: Es werden allgemeine Aspekte einer naturnahen Umgebung ebenso

in den Blick genommen (vgl. Haubenhofer et al. 2013, S. 79ff, S. 84), wie direkte und naheliegende Zusammenhänge wie bspw. Ernährung, Bewegung oder psychosoziale Umfeldbedingungen (vgl. Haubenhofer, Schwab & Cervinka 2016, S. 22ff). Weiterhin werden funktionelle Wirkungen von Gemeinschaftsgärten wie beispielsweise die Beeinflussung der Luftqualität (vgl. Schneiter – Ulmann 2010, S. 42), des Lärmschutzes, des Mikroklimas, der Biodiversität oder der Artenvielfalt (vgl. Wagner 2011, S. 114) einbezogen.

1.4 Kapitelübersicht

Kapitel 1 beschreibt einleitend Problemstellungen und Ziele der Forschungsarbeit. Es wird kurz auf die methodische Vorgehensweise und die Anwendung der Gesundheitsförderung im Kontext der Forschungsfrage eingegangen. Der Forschungsstand wird in einem kurzen Überblick erläutert.

Kapitel 2 und 3 beschäftigen sich mit theoretischen Ansätzen zum Forschungsgegenstand. In Kapitel 2 werden zunächst die Geschichte von Stadteil- und Gemeinschaftsgärten und unterschiedliche Begrifflichkeiten und Varianten von Gemeinschaftsgärten erläutert. Es wird ein Überblick über die Verbreitung der Gemeinschaftsgärten weltweit, in Deutschland und im deutschen Bundesland Rheinland-Pfalz gegeben. Abschließend werden kurz die Organisationsformen von Gemeinschaftsgärten beschrieben.

Kapitel 3 gibt einen Überblick über gesundheitsfördernde Aspekte zu Gemeinschaftsgärten. Dazu wird zunächst der Begriff Gesundheit diskutiert. Anschließend werden gesundheitliche Aspekte zu Erholung und Wohlbefinden, Ernährung, Physiologie, soziale und psychosoziale Aspekte und der Funktionalitäten eines Gartens beschrieben. Am Ende wird auf gartentherapeutische Interventionen in Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten eingegangen.

Kapitel 4 beschreibt die Methodik und das Sampling der Forschungsarbeit. Warum gerade das leitfadengestützte Interview als Forschungsmethode gewählt wurde und was die qualitative Forschungsmethode ausmacht wird erläutert. Daran anschließend wird die Durchführung der Experteninterviews, der Transkription sowie der Kodierung und Kategorienbildung dargestellt.

Kapitel 5 präsentiert die Forschungsergebnisse und diskutiert wie sie innerhalb der bestehenden Forschungslandschaft verortet werden können.

In Kapitel 6 wird eine Zusammenfassung gegeben und ein Ausblick auf künftige Forschungsbedarfe hinsichtlich der Sicht von InitiatorInnen zu gesundheitsfördernden Aspekten von Gemeinschaftsgärten diskutiert.

2. Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten in diversen Kontexten

Das Phänomen der Gemeinschaftsgärten geht seit seiner Entstehung mit vielfältigen Wandlungen und Umbrüchen einher. Sie stellen so ein Abbild ihres jeweiligen gesellschaftlichen Kontextes im Lauf von Geschichte und Gegenwart dar. Die folgenden Kapitel geben dazu einen Überblick.

2.1 Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten in der Geschichte

Gärten entstanden mit der Sesshaftwerdung des Menschen und wurden vorrangig zur Lebensmittelproduktion genutzt (vgl. Haubenhofer et al. 2013, S. 22). Wegen schlechter Konservier- und Transportmöglichkeiten war die Bevölkerung gezwungen, ihre Lebensmittel dort anzubauen, wo sie verzehrt wurden (vgl. Stierand 2016, o. S.). Es ist naheliegend, dass auch zu dieser Zeit schon gemeinsam gegärtnert wurde, wenn auch unter anderen Bedingungen und mit einem anderen Zeitgeist.

Im Österreichischen Raum geht die Geschichte von Bewirtschaftungsgemeinschaften auf „altkeltische, -fränkische, -deutsche und -slawische Dorforganisationen zur gemeinsamen Nutzung von Wald, Weiden, Wegen und Wasser, Heiden, Steinbrüchen, Mooren, Fisch- und Jagdgründen zurück“ (Rottenbacher 2017, S. 7). Zur antiken Hochkultur, waren es Ägypter und Römer, die eine Form der städtischen Gartenbaukultur betrieben (vgl. Dzionara 2001, S. 27ff).

Klostergärten und Landgüter wurden 812 unter Karl des Großen verpflichtet, Heil- und Nutzpflanzen anzubauen. Eine Form des gemeinschaftlichen Gärtnerns findet noch heute in Klöstern statt (vgl. Heckmann 2001, S. 124ff).

Die Notwendigkeit zur eigenen Lebensmittelproduktion bestand fortan und somit auch eine Form des gemeinsamen Gärtnerns. In Deutschland schwand mit der Industrialisierung die eigentliche Notwendigkeit der Nahrungsmittelproduktion durch Nutzgärten, jedoch war die soziale und ökonomische Situation der ArbeiterInnen so schlecht, dass zu Beginn des 19. Jhdt. die sog. Armengärten entstanden (vgl. Appel, Grebe & Spitthöver 2011, S. 23; Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung 2015, S. 18).

Nach dem ersten Weltkrieg war die Bevölkerung in Deutschland erneut auf Selbstversorgung angewiesen und viele freie Flächen wurden bepflanzt. Mit der Steigerung des

Wohlstands geriet die Subsistenzwirtschaft wieder in Vergessenheit (vgl. Appel et al. 2011, S. 28f). Dasselbe geschah nach dem zweiten Weltkrieg: Freie Flächen wurden mit Obst und Gemüse bebaut, um Lebensmittelknappheit zu überbrücken (ebd. S. 29).

Eine weitere Form der Gemeinschaftsgärten entstand in den 1960er Jahren im deutschen Ruhrgebiet. Hier entstanden die sog. „Türkengärten“, in denen Gastarbeiterfamilien die Nahrungsmittel anbauen konnten, die sie in Deutschland nicht finden konnten (vgl. Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung 2015, S.19).

Die ersten gemeinschaftlich genutzten Gärten im Westteil der Stadt Berlin waren ebenfalls auf eine Problemlage zurückzuführen. Der Inselcharakter der Stadt bot nur eingeschränkte Möglichkeiten ins Grüne zu fahren und bewog die BewohnerInnen dazu städtische Brachflächen zu begrünen (vgl. Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung 2015, S. 19).

Das Engagement für Gemeinschaftsgärten der heutigen Form entstand in den 1970er Jahren in Nordamerika. Liz Christy war die erste Gartenaktivistin von Manhattan, New York. Die Community-Gardening-Bewegung war geboren (vgl. Meyer – Renschausen 2004, S. 16ff). New Yorker Bewohnerinnen und Bewohner begannen städtische Brachflächen von Müll zu entrümpeln und diese zur Begrünung und für den Gemüseanbau zu nutzen (vgl. Meyer – Renschhausen 2004, S. 16). Verwahrlosung von brachliegendem Gemeindeland konnte so verhindert werden. Kommunale Behörden begannen nach einigen Widerständen die Bewegung zunehmend zu unterstützten. Sie erkannten, dass damit sozialer Friede gefördert, überforderte kommunale Kassen entlastet und eine Chance zur Selbsthilfe geboren war. Selbst die Ausbreitung von Kriminalität konnte damit gelindert werden (vgl. ebd., S. 16).

NutzerInnen waren hauptsächlich Menschen, denen es darum ging, sich notfalls selbst versorgen zu können. Die Notwendigkeit war für alleinerziehende Mütter, Dauererwerbslose und andere Ghettobewohner teilweise gegeben: „Die Mehrzahl der Nachbarschaftsgärten befinden sich in den armen Quartieren der Stadt. 85% wurden von people of colour betrieben“ (ebd. S. 18).

Mit dem gemeinschaftlichen Gärtnern in den USA, entstanden zahlreiche Bürgerinitiativen oder NGOs (Non Governmental Organizations, Nicht–Regierungs-Organisationen). Die Wichtigste unter ihnen war eine Gruppe, die sich „Green Guerillas“ nannte und die

bis heute besteht. Ihre Arbeit war und ist gekennzeichnet durch hauptsächlich ehrenamtliches Engagement. Sie sehen ihre Aufgabe in der Unterstützung und Koordination bei der Einrichtung neuer Gärten (vgl. Meyer – Renschhausen 2004, S. 18, Green Guerilla o. J, o. S.).

Seit 1981 vermittelt ein staatlich finanziertes Programm, namens „Green Thumb“ („Grüner Daumen“) die Pachtverträge zwischen Behörden und Gärtnerinnen und Gärtnern und unterstützt sie bei der Suche nach geeigneten Flächen. Auch dieses Programm ist bis heute aktiv, übt aber, seit es 1995 einer anderen Behörde unterstellt wurde, eine gewisse Kontrollfunktion aus (vgl. Meyer – Renschhausen 2004, S. 19; Green Thumb 2019, o.S.).

Ausgehend von dieser Bewegung in New York, breitete sich der Trend zur Gründung eines Gemeinschaftsgartens auf viele weitere Großstädte über den ganzen Globus aus.

2.2 Begriffe und Varianten von Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten

Gemeinschaftsgarten ist der Oberbegriff von Gärten, die kollektiv genutzt werden. Es gibt sie in vielen Varianten und sie haben viele Namen. In jüngster Zeit entstehen die meisten Gemeinschaftsgärten im städtischen Bereich. Sie lassen sich hinsichtlich der Motivation ihrer InitiatorInnen als auch hinsichtlich ihrer thematischen Konzepte unterscheiden (vgl. Rasper 2012, S. 24).

Urbaner Garten, Nachbarschaftsgarten, Kiezgarten, Stadtteilgarten, Quartiersgarten, Bürgergarten, Interkultureller Garten, Internationaler Garten, Frauengarten, Mobiler Garten, Pädagogischer Garten, Community Garden (USA) sind nur eine Auswahl an Namen, die im Zusammenhang mit einem Gemeinschaftsgarten genannt werden (vgl. ebd. S. 24f).

Das Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung in Deutschland (2015, S. 21) nennt für die Charakterisierung von Gemeinschaftsgärten drei wesentliche Kriterien: Das gemeinschaftliche und hauptsächlich nutzgärtnerische Bewirtschaften einer Fläche;

die freiwillige, nicht gewinnorientierte Pflege der Fläche, die am Gemeinwohl ausgerichtet ist; die Öffentlichkeit des Gartens, der prinzipiell für alle Interessierten und Mitglieder des Gemeinschaftsgartens zugänglich ist.

Rasper (2012) definiert einen Gemeinschaftsgarten als „Oberbegriff für alle Formen von Gärten, die mehr oder weniger gemeinsam bewirtschaftet werden […] (S.24).

Wikipedia (2019a) beschreibt einen Gemeinschaftsgarten als „ein als Garten genutztes Stück Land, das von einer Gruppe von Personen gemeinsam bewirtschaftet wird“ (o. S.).

In dieser Arbeit werden Gemeinschafts- oder Stadtteilgärten als Gärten verstanden, in denen BürgerInnen gemeinschaftlich und freiwillig hinsichtlich verschiedener Ziele an bestimmten Örtlichkeiten einen Garten entwickeln, pflegen und davon profitieren. Die Gärten sind im Allgemeinen zugänglich für alle.

Trotzdem der Begriff „Gemeinschaftsgarten“ sehr unterschiedlich im Sprachgebrauch verwendet wird, sind die Bedeutungen der unterschiedlichen Begrifflichkeiten oft nicht genau abgrenzbar. Einige Beispiele sollen hier genannt werden:

Urbaner Garten

Der Begriff Urbaner Garten oder Urban Gardening hat sich im aktuellen Sprachgebrauch als Sammelbegriff für neue Formen des gemeinsamen Gärtnerns in der Stadt entwickelt (vgl. Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung 2015, S. 20). Rasper (2012) beschreibt Urban Gardening als „unscharfer Begriff für alles, was an gärtnerischen Aktivitäten in einer Stadt passiert und in kein herkömmliches Schema passt“ (S. 24). Darunter können beispielsweise auch gemeinschaftlich genutzte Gärten auf dem Dach eines Hochhauses oder auf brachliegendem Stadtgelände sein.

Nachbarschaftsgarten, Quartiersgarten, Stadtteilgarten, Bürgergarten

Diese meist frei zugänglichen Gemeinschaftsgärten liegen im Stadtteil und werden oft von einer Initiative für nahe wohnende Bürgerinnen und Bürger angeregt, die den Garten mitentwickeln, gestalten und pflegen. Das charakteristische an ihnen ist, dass die Bewohnerinnen und Bewohner nur kurze Wege zum Garten haben, soziale Kontakte im Quartier knüpfen und gemeinsame Projekte entwickeln (vgl. ebd. S. 24).

Interkultureller Garten

Interkulturelle Gärten werden besonders von Menschen mit Zuwanderungsbiographie bewirtschaftet. Der Garten kann als Therapieort für traumatisierte Geflüchtete dienen, als Bildungsstätte für Gartenbau, als Ort internationaler Begegnungen oder einfach als Zufluchtsort für einsame Menschen, die ihre Heimat verlassen mussten (vgl. Lützenkirchen, Herrmann, Posch & Schmahl 2013, S. 49). Prominentestes Beispiel sind die „Internationalen Gärten“ in Göttingen. Entstanden 1996 auf Initiative bosnischer Flüchtlingsfrauen wurden sie zum wegweisenden Konzept für interkulturelle Gärten, die in der Folge in ganz Deutschland entstanden sind (vgl. Müller 2002, S. 8).

Mobiler Garten

Ein Mobiler Garten ist ein Garten mit „Umzugsmöglichkeit“. Entstanden aus der Not, dass städtisches Brachland oft nur vorübergehend zur Verfügung gestellt wird und weil der Boden in der Stadt häufig belastet ist, werden Gemüse und andere Pflanzen in Kisten, Säcken, Tetra Packs und vielem anderen recyclebarem Material bepflanzt (vgl. Rasper 2012, S. 25). Bekanntes Beispiel ist der Prinzessinnengarten in Berlin - Kreuzberg. Der Garten ist als Ganzes mobil und kann jederzeit umziehen. Umgebaute Überseecontainer dienen als Bar, Küche, Werkstatt und Lagerräume. In Reissäcken und Hochbeeten aus Stapelbehältern oder anderen lebensmittelechten Materialien wird angepflanzt. Da die verfügbaren Flächen meist versiegelt oder kontaminiert sind, stellt die vom Boden unabhängige Anbauweise eine ökologische Alternative dar (Prinzessinnengarten 2019, o. S., 2. Absatz). Ein Mobiler Garten, wie der Prinzessinnengarten ist gleichzeitig auch ein Urbaner Garten, da er mitten in der Stadt seinen Platz gefunden hat.

Guerilla Garden

Die Urform des Guerilla Garden geht auf die Green Guerilla Bewegung der 1970er Jahre in New York zurück. Sie benutzte gärtnerische Aktivitäten im öffentlichen Raum als politischen Protest. Die Beständigkeit dieser Bewegung hat dazu geführt, dass Gemeinschaftsgärten immer mehr Anerkennung bekamen und bis heute nicht mehr aus nordamerikanischen Städten wegzudenken sind. Der Begriff Guerilla Gardening wird heute eher unter dem Begriff Community Gardening (Gemeinschaftliches Gärtnern) gefasst. Jedoch ist angesichts sozialer Ungleichheiten, Klimawandel, abnehmender Ölvorräte und ökonomischer Krisen „politisches Gärtnern“ heute mehr denn je Motivation zur Initiierung weltweiter Gemeinschaftsgärten (vgl. Von der Haide, Halder, Jahnke & Mess 2012, S. 266).

In den letzten Jahren gewinnt das eigentliche Guerilla Gardening, das durch Aneignung und Begrünung öffentlichen Raumes seinen Protestcharakter zeigt, wieder an Interesse. Es erfolgen vermehrt heimliche Pflanzaktionen auf öffentlichen Grünstreifen, Baumscheiben oder das Auswerfen von Saatbomben (vgl. ebd. S. 267).

Dies waren nur einige von vielen Varianten und Begriffen von, zu und über Gemeinschaftsgärten. Hinsichtlich zunehmender Verstädterung und Wohnraummangel werden Stadtregionen nachverdichtet, verkleinert, bebaut und versiegelt. Diese Entwicklung erfordert neue Konzepte für Schutz, Vernetzung, Zugänglichkeit und Qualität von Grünflächen. Es ist anzunehmen, dass sich künftig eine noch größere typologische Vielfalt urbaner Gemeinschaftsgärten und Grünflächen in Städten entwickelt (Adam & Dosch 2019, S.32).

2.3 Verbreitung von Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten

Wie bereits in Kapitel 2.1 beschrieben breitete sich der Trend zur Gründung von Gemeinschaftsgärten seit der Initiierung der New Yorker Community Gardens weltweit auf viele Großstädte aus. Von den Elendsvierteln von Johannesburg, Rio de Janeiro, Havanna, Buenos Aires, Hong Kong, Neu Delhi und Metropolen in Europa dienen sie abhängig von strukturellen, geographischen, wirtschaftlichen und sozialen Voraussetzungen einer großen Vielfalt unterschiedlicher Zwecke (vgl. Lützenkirchen, Herrmann, Posch & Schmahl 2013, S. 49).

In der Metropole Buenos Aires (Argentinien) zählten Arndt & Haidle in einer Studie aus dem Jahr 2006 bereits ca. 100 000 urbane Gemeinschaftsgärten als Folge der wirtschaftlichen Segregation durch ein neoliberales Wirtschaftsprogramm der Regierung (S. 74).

Parallelen in europäischen Städten gibt es beispielsweise in Griechenland, wo Privatisierung und „Verschlankung“ staatlicher Unternehmen für viele Menschen zu einem Leben nahe oder unterhalb der Armutsgrenze führte. In gemeinschaftliche Gartenprojekten entwickeln GriechInnen auf Dächern gleich ganze Gemüsefarmen (vgl. Schmid 2018).

In der Stadt Detroit (USA) hat sich nach dem Niedergang der Autoindustrie eine Gartenbewegung entwickelt. Auf ehemaligen Fabrikgeländen werden Beete angelegt und Gemüse angebaut. Laut Braun (2013, S. 1ff) haben sich seither die Ernährungsbedingungen der Detroiter wahrnehmbar verbessert, die Menschen fühlen sich sicherer und wohler; die Kriminalitätsrate ist gesunken. Im Jahr 2013 wurden in Detroit ca. 1200 Gemeinschaftsgärten gezählt.

Innovationen wie „sack farming“ spielen in Kenia, Ghana und anderen afrikanischen Ländern angesichts von Landknappheit in den Städten eine signifikante Rolle, um Nahrungsunsicherheit und Armut zu begegnen (Peprah, Amoah & Akongbangre 2014).

In Deutschland ist die Zahl der Gemeinschaftsgärten unter dem Schlagwort „Urban Gardening“ in den letzten Jahren geradezu explodiert. Wie viele es genau sind, ist nicht erhoben (vgl. Stierand 2014, o. S.). Bei der digitalen Recherche ist jedoch aufgefallen, dass es in nahezu jeder größeren deutschen Stadt ein bis mehrere Formen von Gemeinschaftsgärten gibt. Die gemeinnützige Stiftung Anstiftung fördert, vernetzt und erforscht verschiedene Formen von Gemeinschaftsgärten. Ihre Datenbank zeigt aktuell eine Liste von 641 Gemeinschaftsgärten im deutschen Raum (vgl. Anstiftung 2019a, o. S.). In Deutschland gilt Berlin als Dreh- und Angelpunkt von Gemeinschaftsgärten. Prominentestes Beispiel ist der mobile Prinzessinnengarten in Berlin-Kreuzberg.

2.4 Organisationen und Trägerschaften

Die AkteurInnen im Hintergrund sind so vielfältig wie das breit gefächerte Spektrum von Gemeinschaftsgärten. Die Gründung eines Gemeinschaftsgartens geht aus von Einzelpersonen bis hin zu institutionellen Organisationen. Bewährt haben sich dabei Kooperationen zwischen InitiatorInnen, Politik und Öffentlichkeit, um einen Ausgleich zwischen Gemeinwohl und Gemeinwesen zu schaffen (vgl. Hunger et al. 2015, S. 46).

Zum einen werden Gemeinschaftsgärten von „unten“ (bottom – up), initiiert: AktivistInnen organisieren in Eigenregie ein geeignetes Grundstück, sowie rechtliche und finanzielle Mittel, um sich öffentlichen Raum anzueignen und ihre Ideen umzusetzen (ebd. S. 46).

Zum anderen werden Gemeinschaftsgärten institutionell von „oben“ (top – down) zu unterschiedlichen Zwecken geschaffen. Eine Gemeinde, die Stadt, die Kirche oder eine andere Institution stellt ein geeignetes Gelände, finanzielle Mittel und praktische Unterstützung zur Verfügung. BürgerInnen der meist näheren Umgebung werden eingeladen den Garten zu gestalten und zu bewirtschaften (vgl. ebd. S. 46).

Mischformen sind dabei keine Seltenheit. So kann es sein, dass spätere NutzerInnen gemeinsam mit Institutionen den Garten initiieren oder dass sie nach Ihren Wünschen zu einem Garten befragt werden. Es hat sich gezeigt, dass sich die Partizipation der NutzerInnen in den Entstehungsprozess des Gartens förderlich auf ein späteres Funktionieren der Gartengemeinschaft auswirkt (vgl. Appel et al. 2011, S. 119f).

2.5 Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten in Rheinland-Pfalz

Die Stiftung Anstiftung zählt in ihrer Datei aktuell 14 Gemeinschafts- und Interkulturelle Gärten in Rheinland-Pfalz (vgl. Anstiftung 2019b, o. S.). Darüber hinaus gibt es diverse andere Formen von Gemeinschaftsgärten, wie „Essbare Städte“ oder Stadtteilgärten, die nicht in der Datenbank der Stiftung genannt werden.

Die Landeshauptstadt von Rheinland-Pfalz, Mainz, die mit 215 110 Einwohnern dessen größte Stadt ist, zählt beispielsweise lt. digitaler Recherche drei Gemeinschaftsgärten, die vor allem nach den Regeln des biologischen Gartenbaus bewirtschaftet werden und deren wichtigstes Ziel es ist, sich ein Stück Natur mitten in der Stadt zu sichern. Auch

hier ist der Garten für alle Interessierten frei zugänglich und jeder darf mitmachen. Beim Anbau von Gemüse und Obst, der Pflege von Blumen und Kräutern steht die Biodiversität alter Sorten im Vordergrund. Aktionen zum Artenschutz, Kochworkshops zum Thema gesunde Ernährung und Selbstversorgung mit dem Geernteten oder zu Kompost und fruchtbare Böden werden ebenso angeboten wie naturpädagogische Workshops für Kinder und Erwachsene oder Pflanzentauschbörsen (Bund für Umwelt- und Naturschutz (BUND) o. J., o. S.).

Die InitiatorInnen der vier Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten, die Grundlage dieser Forschungsarbeit sind, haben alle schriftlich der Nennung und Beschreibung des Gemeinschaftsgartens zugestimmt. Zur beispielhaften Illustration von Gemeinschaftsgärten in Rheinland-Pfalz sollen sie hier kurz vorgestellt werden:

Essbare Stadt Andernach

Die Stadt Andernach liegt im Norden von Rheinland-Pfalz. Sie hat ca. 30 000 Einwohner und zählt zu den ältesten Städten Deutschlands. Mit ihrem über 2000-jährigen Bestehen zählt Ihre historische Altstadt mit einem mittelalterlichen Wehrturm und Stadtmauer neben vielen anderen Sehenswürdigkeiten zu den Wahrzeichen der Stadt (vgl. Stadt Andernach 2010 o. S.).

Quer durch das gesamte Stadtgebiet sind Grünräume mit Nutzpflanzen angelegt, die die BesucherInnen und BürgerInnen bewundern und ernten dürfen (siehe Abb. 1). Erklärtes Ziel ist es, die städtischen Grünflächen nicht nur für die Augen, sondern auch durch Duft- und Geschmackseindrücke wieder erlebbar zu machen. Um die Stadt langfristig lebendig und vielseitig zu entwickeln, werden Aspekte der Nachhaltigkeit, der Biodiversität und der urbanen Landwirtschaft berücksichtigt und in den Mittelpunkt gestellt. Es werden ökologische, ökonomische und ästhetische Funktionen gleichermaßen unterstützt. Die Stadt schafft so neue Zugänge zu einer bewussten und gesunden Ernährung. Betreut werden die Flächen hauptsächlich von Langzeitarbeitslosen, die durch professionelle GärtnerInnen angeleitet werden (vgl. Stadt Andernach 2010 o. S.).

Abbildung 1: Essbares Andernach (Stadtverwaltung Andernach 2019)

Stadtteilgarten Kaiserslautern

Die Stadt Kaiserslautern liegt im Süden von Rheinland-Pfalz und hat ca. 100 000 Einwohner. Sie ist als Industrie- und Universitätsstadt bekannt und liegt am nordwestlichen Rand des Pfälzerwalds. Der größte US-Militärstützpunkt mit 50 000 Militärangehörigen, die nicht zur Einwohnerzahl hinzugezählt werden, ist hier angesiedelt (vgl. Wikipedia 2019b, o.S.).

Unter der Prämisse „Lebendige Nachbarschaft zu befördern und den sozialen Zusammenhalt zu stärken“ engagiert sich die Stadt Kaiserslautern gemeinsam mit anderen Institutionen, um Stadtteile mit städtebaulichen, wirtschaftlichen und sozialen Problemlagen aufzuwerten und so die Wohn- und Lebensbedingungen in den Stadtteilen zu verbessern. BewohnerInnen sollen sich dabei aktiv beteiligen, um Entwicklungen und Veränderung des Quartiers mitzugestalten (Stadtteilbüro Grübentälchen 2017a, o. S.).

In diesem Sinn entstand der Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“ auf Wunsch der AnwohnerInnen im September 2016 (Abb. 2). Er wurde gemeinsam mit BewohnerInnen angelegt, eingeweiht und bewirtschaftet. Vier Hochbeete, eine Kräuterschnecke, verschiedene Obstbäume -sträucher und eine gemütliche Sitzgelegenheit laden dazu ein, sich im Garten zu bewegen, zu träumen, zu entspannen, zu gärtnern oder zu ernten (Stadtteilbüro Grübentälchen 2017b, o. S.).

Abbildung 2: Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“ (Stadtteilbüro Grübentälchen 2017b, o. S.)

hack-museumsgARTen, Ludwisgshafen am Rhein

Die Stadt Ludwigshafen liegt im Südosten von Rheinland-Pfalz am Rhein. Sie ist mit ca. 173 000 Einwohnern, nach der Hauptstadt Mainz, die zweitgrößte Stadt des Bundeslandes (Stadt Ludwigshafen 2018, S 7). Die Industriestadt ist Sitz des Chemiekonzerns

BASF, der hier den größten zusammenhängenden Chemiestandort weltweit betreibt (Wikipedia 2019c, o. S.).

Der hack-museumsgARTen wurde 2012 unter dem Motto „ein Garten für alle“ nach dem Vorbild des Berliner Prinzessinnengartens ins Leben gerufen. Er befindet sich an der Rückseite des Wilhelm-Hack-Museums auf einem durch Betonpflastersteine versiegelten Platz. Das ungewöhnliche Urban Gardening Projekt des Kunstmuseums wurde mit dem Ziel initiiert, im von Industrie- und Nachkriegskultur geprägten Ludwigshafen, die dort lebenden Menschen aus 150 Nationen für ein Zusammenspiel von Stadtraum, Natur und Kunst zu begeistern. Mit Erfolg, denn seit der Eröffnung des Gartens beteiligen sich zeitweise 200 BürgerInnen mit den unterschiedlichsten Pflanzgefäßen und bringen Natur in die Stadt. Mit dem Gartenprojekt wurde ein neuer Begegnungsraum in der Stadt geschaffen, der nebenbei auch Schnittstelle zwischen Bevölkerung und Museum geworden ist (Wilhelm-Hack-Museum, 2017, S. 40f).

Abb. 3: hack-museumsgARTen mit begehbarem Blumentopf (Wilhelm-Hack-Museum, 2017)

Internationaler Frauengarten Trier

Trier befindet sich im Westen von Rheinland-Pfalz und hat ca. 110 000 Einwohner. Die Stadt wurde vor mehr als 2000 Jahren gegründet und beansprucht den Titel der ältesten Stadt Deutschlands. Diverse römische Baudenkmäler zählen seit 1986 zum UNESCO-Weltkulturerbe, darunter das ab 170 n. Chr. errichtete römische Stadttor Porta Nigra, das Wahrzeichen der Stadt. Darüber hinaus gibt es in der Universitätsstadt Kulturdenkmäler aus nahezu allen Epochen von der Frühgeschichte bis zum 21. Jahrhundert (vgl. Wikipedia 2019d, o. S.).

Im Trierer Internationalen Frauengarten (siehe Abb. 4) sollen Frauen die Möglichkeit bekommen anzukommen, sich zu stabilisieren und sich zu verwurzeln wie die Pflanzen. Er steht allen Frauen offen: MigrantInnen, multikulturell interessierte einheimische Frauen aber auch Frauen, die von Gewalt betroffen sind, bietet der Garten einen besonderen Schutzraum und professionelle Ansprechpartnerinnen. Werte des nachhaltigen naturgeschützten Gärtnerns verschmelzen hier mit sozialintegrativen Intentionen. Hier finden stabilisierende Gespräche zwischen Lavendel und Himbeersträuchern statt, in der Erde wird gebuddelt um Abstand zu bekommen oder um „sich zu erden“. Einmal pro Woche treffen sich die Frauen bei Kaffee und Kuchen im Garten, um sich auszutauschen und neue gärtnerische Ideen zu entwickeln und umzusetzen (vgl. Internationaler Frauengarten Trier 2019, o. S.).

Abb. 4: Internationaler Frauengarten Trier (Frauengarten Trier 2019, o. S.)

3. Stadtteil- und Gemeinschaftsgärten im Diskurs um die Gesundheit

Gesundheitsfördernde Aspekte von Gemeinschaftsgärten erweisen sich bei genauerer Recherche als sehr vielfältig und komplex. Viele Studien belegen ihre Einflüsse auf physische, mentale und soziale Aspekte. Auch Einflüsse auf das Klima der umgebenden Areale werden regelmäßig genannt. Sie sind nicht nur gesundheitsfördernd, sondern wirken auch dem Klimawandel entgegen. Doch zunächst soll der Begriff Gesundheit aus unterschiedlichen Perspektiven diskutiert werden.

3.1 Gesundheit und Gesundheitsförderung

Gesundheit gilt als wichtigstes Gut des Menschen. Doch lässt sich der Begriff Gesundheit nicht eindeutig definieren:

Die WHO (Word Health Organisation) definiert 1946 Gesundheit wie folgt: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ (Verfassung der WHO 1946).

1986 beschreibt die WHO in der Ottawa – Charta zur Gesundheitsförderung Gesundheit weniger als statischen sondern eher als dynamischen Prozess: „Gesundheit ist ein positiver funktioneller Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen biopsychologischen Gleichgewichtszustandes, der erhalten bzw. immer wieder hergestellt werden muss“ (vgl. Ottawa – Charta zur Gesundheitsförderung 1986).

Ein weiterer Auszug aus der Gesundheitsförderung der Ottawa -Charta der WHO (1986) ist in Bezug auf die Gesundheitsförderung von Gemeinschaftsgärten besonders interessant (vgl. Ottawa – Charta zur Gesundheitsförderung 1986):

> Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit

> steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten […]. (S. 1)

Eine weitere interessante Auffassung von Gesundheit zeigt das Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky. Auch er versteht unter Gesundheit einen dynamischen Prozess. Eine Definition von Gesundheit durch Festlegung von Normen könne nicht auf jedermann zutreffen und entspräche nicht den realen Gegebenheiten. In seinem salutogenetischen Modell (Salutogenese = Gesundheitsentstehung) steht das Kohärenzgefühl im Zentrum, ein Gefühl des Vertrauens, das sich durch eine grundlegende Lebenseinstellung des Individuums gegenüber der Welt ausdrückt. Die Aspekte der Verstehbarkeit, der Handhabbarkeit und der Sinnhaftigkeit / Bedeutsamkeit stehen hier im Vordergrund eines stetigen dynamischen Prozesses zur Herstellung des Gleichgewichtes zwischen Individuen und Umwelt (Büssers 2009, S. 2ff).

Inwieweit sich die Definitionen zu Gesundheit und die Ottawa–Charta zur Gesundheitsförderung mit Aspekten der Gesundheitsförderung in Gemeinschaftsgärten decken, wird in den folgenden Kapiteln beleuchtet.

3.2. Erholung und Wohlbefinden

Seit jeher ist der Garten Eden als Mythos vom Paradies „mit der Vorstellung eines nahezu unerreichbar entrückten und wundervoll bestückten Gartens verknüpft“ (Sarkowicz 2001, S. 13). Vollkommenes Glück und der Zustand höchster Harmonie gehen mit dem Gedanken an den wonnevollsten Garten der Menschheit einher (vgl. ebd. S. 13). So ist es nicht verwunderlich, dass Menschen eine grüne und naturnahe Umgebung suchen, um sich zu erholen, zu entspannen oder neue Kraft zu schöpfen. Erholungsorte wie Krankenhäuser, Rehabilitationszentren oder Wellnessoasen bieten meist zugehörige Gärten, die zum erholenden Spaziergang, zum Verweilen oder inzwischen vermehrt auch zum therapeutischen Gärtnern einladen.

Der Zusammenhang zwischen Mensch und Natur ist kein Mythos, wurde er doch in diversen Studien wissenschaftlich belegt:

Schneiter-Ulmann (2010) führt die Anziehungskraft des Menschen auf die Natur u. a. auf die Hypothese des amerikanischen Soziobiologen Edward O. Wilson zurück, der in

seiner These, eine angeborene, d.h. im Erbgut des Menschen verankerte Zuneigung zum Leben in seinen vielfältigsten Formen beschreibt (Biophilia-Hypothese). Als weiteren Grund führt sie die existentielle bzw. ernährungsbedingte Abhängigkeit des Menschen von Pflanzen als auch biologische Gemeinsamkeiten der belebten Natur an, die Menschen und Pflanzen mit sich bringen (S. 39).

Auswirkungen der Natur auf das Wohlergehen des Menschen sind ebenfalls als Resultat der Entwicklungsgeschichte zu sehen: Eine schnelle Erholung von Stressmomenten oder –phasen nach Naturbeobachtungen verläuft nach der Psychoevolutionären Theorie von Ulrich unbewusst. Ulrichs Theorie wird untermauert von Untersuchungen durch Korpela et al., die von affektbetonten Reaktionen auf Natur innerhalb weniger Minuten berichten (vgl. Schneiter-Ulmann 2010, S. 45).

Ähnliche Effekte beschreibt die Attention Restoration Theorie von Kaplan & Kaplan. Jedoch wird hier die Erholung von mentalen Erschöpfungszuständen als das Resultat einer bewusst kognitiven Einschätzung beschrieben, deren Erholungsprozess längere Zeit beansprucht (vgl. Schneiter-Ulmann, S. 45).

Haubenhofer et al. (2013) betonen gleichsam die positive Auswirkung von Natur auf Gesundheit und Wohlbefinden. Sie greifen den stressreduzierenden Theorieansatz von Ulrich in seiner wohl bekanntesten Studie auf: In der ca. zehnjährigen Studie wurde die Rehabilitation postoperativer Patienten mit einem Blick ins Grüne und in einer Kontrollgruppe mit Blick auf eine Ziegelmauer getestet. Die Gruppe, die von ihrem Zimmer aus einen Blick ins Grüne hatte, hatte kürzere postoperative Krankenhausaufenthalte, machte weniger negative Aussagen und musste weniger schmerzstillende Medikamente nehmen (vgl. Haubenhofer et al. 2013, S. 83).

Gesundheitsfördernde Wirkung haben Pflanzen auch über die Stimulation der Sinne. Eine Rose, die stellvertretend für viele andere Pflanzenarten steht, kann beispielsweise Erinnerungen wecken, Emotionen erzeugen, Verhaltensweisen beeinflussen und Wohlbefinden steigern (vgl. Schneiter-Ulmann 2010, S. 48).

Selbst die Farbe Grün, die dominierende Farbe von Pflanzen, hat einen therapeutischen Effekt. Sie wird „seit jeher als Sicherung der fundamentalen Bedürfnisse nach physischem und psychischem Wohlempfinden empfunden“ (Schneiter-Ulmann 2010, S. 48).

Andere Studien zeigen, dass Menschen, die im urbanen Raum in einer grünen Umgebung leben, signifikant höheres Wohlbefinden und geringere psychische Belastung haben (vgl. White, Alcock, Wheeler & Depledge 2013, S. 920ff).

Grüne Wohnumgebungen werden ebenfalls mit einer Steigerung der Vitalität, der Stimmungslage, der Erholung und der Kreativität in Verbindung gebracht (vgl. Tyrväinen et al. 2014, S. 1ff). Die Quantität einer grünen Umgebung konnte zusätzlich mit einer niedrigeren Sterberate in Verbindung gebracht werden (Van den Berg et al. 2015, S. 806ff).

Die oben erwähnten positiven Wirkungen beziehen sich nicht nur auf natürlich belassene Umgebungen wie Abraham, Abel & Sommerhalder (2010) feststellen konnten: Sie fanden heraus, dass positive Wirkungen auf Stimmungslage, physisches und soziales Wohlbefinden sowohl von natürlich belassenen grünen Umgebungen als auch von geplanten grünen Umgebungen wie beispielsweise Gärten im urbanen als auch im ländlichen Raum ausgehen (S. 64).

Studien zu Gemeinschaftsgärten belegen ähnliche Wirkungen. Gemeinschaftliches Gärtnern in Vancouver (Kanada) zeigte einen hohen Nutzen bezüglich emotionalen und sozialen Wohlbefindens sowie der Ernährung. Neben der Verbesserung mentaler Müdigkeit und gesteigerter Selbstwahrnehmung wurden positive Zustände von innerer Ruhe, Zufriedenheit, Begeisterung und Optimismus genannt. Diese Wirkungen wurden Attributen zugeschrieben wie Draußen sein oder den intimen Kontakt zu Pflanzen und Erde auszuüben. Die Sozialisierung mit anderen GartengefährtInnen und das Ausführen sinnvoller Tätigkeiten an einem ruhigen Ort wurden ebenfalls als Gründe für o. g. Wirkungen genannt (vgl. Bwika, Rehema & Ahmed 2011, S. 2, 124).

Hinsichtlich der Quartiersentwicklung wurde herausgefunden, dass Gemeinschaftsgärten einen wichtigen Beitrag leisten und die Lebensqualität in den betroffenen Gebieten steigern: Mit Gemeinschaftsgärten werden „Frei“-Räume geschaffen, die neue Aufenthaltsqualitäten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bieten. Die GärtnerInnen engagieren sich über den Gemeinschaftsgarten hinaus für das Quartier, beispielsweise in der Nachbarschaftshilfe oder anderen Projekten der Stadt. So haben Gemeinschaftsgärten auch einen positiven Einfluss auf die nachhaltige Entwicklung der ganzen Stadt (vgl. Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung 2015, S 49ff). Besonders wichtig ist

in diesem Zusammenhang eine hohe Bautätigkeit ökologisch und gesundheitlich verträglich zu gestalten, indem grüne und graue Infrastruktur zusammenspielen (vgl. Adam & Dosch 2019, S. 35). Dicht bebaute Städte können lt. Hartig, Mitchell, de Vries & Frumkin (2014), wenn sie schlecht geplant sind und keinen Zugang zu Grünraum haben, Möglichkeiten für stressreduzierenden Naturkontakt reduzieren und die Bedrohung durch Umweltstressoren erhöhen (S. 209).

Die o. g. Forschungserkenntnisse und Theorien zeigen, welche Auswirkungen der Kontakt mit einer natürlichen Umgebung mit sich bringt. Sehr viel mehr Studien oder theoretische Abhandlungen könnten dazu noch angeführt werden.

Wenn der Garten ein Gemeinschaftsgarten ist, er also gemeinschaftlich bewirtschaftet, verwaltet und gepflegt wird, kommen weitere gesundheitsfördernd wirkende Aspekte hinzu. Die folgenden Kapitel nehmen darauf Bezug.

3.3 Ernährung

Ernährung ist eine wichtige Komponente hinsichtlich gesundheitsfördernder Aspekte von Gemeinschaftsgärten. Obwohl auch Zierpflanzen im Gemeinschaftsgarten angepflanzt werden, ist der Anbau von Obst und Gemüse für die Beteiligten oft am wichtigsten. Der Eigenbedarf und das gemeinsame Zubereiten der Produkte stehen im Vordergrund (Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung 2015, S. 49). Vor allem ist bei der Recherche aufgefallen, dass die armutsbedingte Nahrungsmittelunsicherheit und damit geringerer Versorgung mit Obst und Gemüse nicht unerheblich ist. Lovell, Husk, Bethel & Garside 2014 haben herausgefunden, dass gemeinschaftliches Gärtnern das Potential hat, die Ernährung für Beteiligte aufzuwerten, da eine bewusste Wahrnehmung von angebautem Obst und Gemüse den Zugang zu diesen Lebensmitteln verbessert. Auch kann der Effekt von Nahrungsmittelunsicherheit und Armut für Beteiligte oder die Allgemeinheit gemildert werden, wenn das Produzierte verteilt oder verkauft wird (S. 3).

Ernährungsgewohnheiten können durch vermehrten Konsum und die Bevorzugung von Obst und Gemüse gegenüber anderen Nahrungsmitteln positiv beeinflusst werden. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass sich dieser Effekt auch auf andere Haus-

haltsmitglieder ausweitet, auch wenn diese nicht direkt am Projekt des Gemeinschaftsgartens beteiligt sind. Dieser Effekt ist auch der Grund dafür, dass Gemeinschaftsgärten häufig ins Leben gerufen werden, um Ernährungsgewohnheiten und Erziehung von Jugendlichen zu verbessern (Haubenhofer et al. 2016, S. 26).

Carney et al. (2012) untersuchten Auswirkungen eines gemeinschaftlichen Gartenprojekts hinsichtlich des Verzehrs von Gemüse, Nahrungsmittelsicherheit und familiärer Beziehungen in Oregon (USA). Dazu wurden migrierte lateinamerikanische Familien eingeladen, da sie besonders gefährdet sind an Lebensmittelknappheit wegen Armut zu leiden. Das Ergebnis zeigte signifikante Zunahmen des Gemüseverzehrs bei Erwachsenen als auch bei Kindern. Außerdem wurde eine Verbesserung der physischen, mentalen und ökonomischen Situation der Teilnehmenden festgestellt und zusätzlich auch ein gesundheitlicher Nutzen für die ganze Familie, da die Familienmitglieder oft gemeinsam im Garten arbeiteten (S. 874).

Das Thema Nahrungsquellen, Nahrungssicherheit und Wirtschaftlichkeit in Verbindung mit Gemeinschaftsgärten wird auch von Haubenhofer et al. (2016) aufgegriffen: So ist die Produktion von Lebensmitteln oft ein Grund, um sich am Gemeinschaftsgarten zu beteiligen. Ein Gemüsegarten mit ca. 4000 m² kann beispielsweise in einem Jahr 6000 Pfund frisches Obst und Gemüse produzieren. Im Jahr 2000 produzierten 501 Gemeinschaftsgärten in Philadelphia (USA) frische Ware im Wert von 1 948 633 Dollar. Diese Ware kamen 2812 Familien zugute, die direkt mit den Gemeinschaftsgärten in Verbindung standen. Oft werden Produkte, die nicht selbst konsumiert werden, an ältere Menschen, Obdachlose oder arme Familien gespendet, so dass auch sie einen Nutzen von Gemeinschaftsgärten haben (S. 27).

Die Produktion von frischen Waren in einem ausreichend großen Gemeinschaftsgarten kann also mit einem hohen wirtschaftlichen Wert einhergehen, was für Teilnehmende GärtnerInnen spürbare Ersparnisse bedeuten kann. Lt. Haubenhofer et al. (2016) können eine Investition von 5 – 10 Dollar in Samen oder Jungpflanzen zu einem Ergebnis von 500 – 700 Dollar an Frischeprodukten führen (S. 27).

3.4. Physiologie

„Im Garten und in der Natur drücken Menschen ihre Lebensfreude, ihre Vitalität und ihr Bedürfnis nach Tätigkeit aus“ (Lützenkirchen, Herrmann, Posch & Schmahl 2013, S. 44). So ist es nicht verwunderlich, dass gemeinschaftlichem Gärtnern vielfältige physiologische Effekte zugeschreiben werden, die der Gesundheitsförderung dienen.

Lützenkirchen et al. betont, dass Bewegung unter freiem Himmel einen Gegenpol zum bewegungsarmen Wohnungsleben darstellt. Natur und grüne Umgebung bieten einen erhöhten Anreiz, sich aktiv zu bewegen. Gesundheitsschäden wie Haltungsschäden, Übergewicht oder Krankheitsanfälligkeit, einer allgemeinen Verschlechterung motorischer Leistungen sowie geistig-psychischen Defiziten wie Konzentrations- oder Lernschwächen können durch physische Aktivität und körperliche Stärkung vorgebeugt werden. Lützenkirchen et al. gehen davon aus, dass ein direkter Zusammenhang zwischen bebauter Umwelt, körperlicher Umgebung und Übergewicht angenommen werden kann (vgl. ebd., S. 44, 45).

Lovell et al. (2014) führen dazu an, dass regemäßige Teilnahme am gemeinschaftlichen Gärtnern ein höheres Niveau physischer Leistung mit sich bringt. Außerdem regt kollektives Gärtnern die Beteiligten dazu an, physische Aktivitäten beizubehalten oder zu steigern (S. 3, 4). Bwika et al. (2011) berichten über gesteigerte Kraft, bessere Beweglichkeit und erhöhte Ausdauerfähigkeit nach gemeinschaftlichem Gärtnern. Die Gründe für die verbesserte körperliche Fitness liegen in der Vielfalt der einfachen sich wiederholenden gärtnerischen Tätigkeiten. Diese sollen auch zu einer Verbesserung mentaler Fähigkeiten sowie zu emotionalem Wohlbefinden beitragen (S. 126).

Andere physiologische Effekte wie Blutdruck, Herzschlag, Muskelentspannung, Hautleitfähigkeit konnten bereits nur durch das Ansehen von Naturvideos positiv beeinflusst werden. So konnte nachgewiesen werden, dass ProbandInnen sich signifikant schneller von Stress erholten als die Kontrollgruppe, die urbane Videos ansah (Haubenhofer et al (2013S. 83). Durch gemeinschaftliches Gärtnern konnten diese Effekte ebenfalls nachgewiesen werden: Hartig, Mitchell, de Vries & Frumkin 2014 bestätigen positive Veränderungen des Herz- Kreislauf-Systems, des neuroendokrinen Systems und der Skelettmuskulatur. Auch vermehrte physische Aktivität und soziale Kontakte sowie vermehrte

Glücksgefühle, verminderte Aggression und positive Veränderungen kognitiver Leistungen hinsichtlich der Aufmerksamkeitsfähigkeit werden berichtet (S. 211).

Im Zusammenhang mit einer Studie zu Ernährungsgewohnheiten konnte festgestellt werden, dass durch gemeinschaftliches Gärtnern und zusätzliche Ernährungsbildung ein höherer Verzehr von Obst und Gemüse erreicht werden konnte. Dadurch wurden Blutdruck und Body-Maß-Index (BMI) positiv beeinflusst. Die Studie wurde mit Afro-AmerikanerInnen durchgeführt, die durch geringen Obst- und Gemüseverzehr ein erhöhtes Risiko von Herz- Kreislauferkranken haben. Resultierend wurde festgestellt, dass sich langfristig die Gefahr von Herz- Kreislauferkrankungen reduzieren lässt (vgl. Barnidge et al. 2015, S. 773ff).

Zick, Smith, Kowaleski-Jones, Uno & Merrill (2013) konzentrierten sich in ihrer Studie auf den Zusammenhang zwischen Gemeinschaftsgärten und gesundem Körpergewicht. Dazu wurde der Body-Maß-Index (BMI) von 198 GemeinschaftsgärtnerInnen in Salt Lake City, Utah (USA) gemessen. Die Resultate zeigten signifikant niedrigere BMI – Werte bei Frauen und Männern gegenüber Nachbarn, die nicht im Gemeinschaftsgartenprojekt involviert waren. Die Schlussfolgerung die Zick et al. daraus gezogen haben, kann das Originalzitat am besten wiedergeben:

> The health benefits of community gardening may go beyond enhancing the gardeners‘ intake of fruits and vegetables. Community gardens may be a valuable element of land use diversity that merits consideration by public health officials who want to identify neighborhood features that promote health. (S. 1110)

3.5. Soziale und psychosoziale Aspekte

„Aktivitäten im Freien ermöglichen den Aufbau von Vertrauen in eigene Fähigkeiten und Stärkung eines positiven Selbstwertgefühls, um körperlich, sozial und seelisch gesund zu bleiben“ (Lützenkirchen 2013, S. 44).

Lovell et al. (2014) greifen den oben genannten Gedanken auf: So kann die Beschäftigung mit lohnenswerten Aktivitäten im Gemeinschaftsgarten, wie beispielsweise freiwillig für einen allgemeinen Nutzen tätig zu sein, zu einem höheren Selbstwertgefühl füh-

ren. Gemeinsam mit dem Gefühl etwas geleistet zu haben, tragen diese beiden Faktoren zu einer erhöhten Lebensqualität bei, die psychische Verfassung kann verbessert werden (S. 4).

Außerdem bietet gemeinschaftliches Gärtnern Möglichkeiten für soziale Kontakte zwischen den Mitgliedern des Gartens oder der Gemeinde, die gemeinsame Interessen und Ziele verfolgen. Dies kann vor allem in sozial oder finanziell benachteiligten Gebieten, durch die Motivation, sich einzubringen und zu partizipieren, zur Stärkung der sozialen Resilienz (Widerstandskraft) beitragen (vgl. Lovell et al. S. 4).

In benachteiligen Quartieren können Gemeinschaftsgärten besonders für Kinder und Jugendliche einen naturnahen Zugang zu einem Grünraum bieten. Gemeinschaftsgärten bieten gefahrlos nutzbare Flächen mit einer großen Vielfalt an Spiel- und Experimentierräumen. Es sind Orte, an denen sie an frischer Luft sein können, wo sie sich sicher und entspannt fühlen, Lernen und sich bewegen können (vgl. Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung 2015, S. 27).

Gemeinschaftsgärten sind auch Bildungsorte. Insbesondere in Städten können Erfahrungen über Gärtnern und Pflanzen an Unerfahrene oder Schulkinder weitergegeben werden und so der Kontakt mit Erde und Pflanzen aufgebaut werden (vgl. Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung 2015, S. 27). Gemeinschafts- oder Schulgärten werden häufig ins Leben gerufen, um Ernährungsgewohnheiten und Erziehung von Jugendlichen zu verbessern. Hierauf bauen Konzepte auf, die Ausbildung und Beschäftigung von Jugendlichen fördern oder zwischenmenschlicher Entwicklung dienen. Erfahrungen, wie Respekt gegenüber anderen zu haben, Verpflichtungen zu übernehmen oder positives Teamwork zu erleben, spielen hier eine Rolle (Haubenhofer et al. 2016, S. 26). Durch gemeinschaftliches Gärtnern können Fähigkeiten erlernt werden, die möglicherweise direkt in eine berufliche Integration führen (vgl. Lovell 2014, S. 4).

Ein weiterer positiver Effekt von Gemeinschaftsgärten, der im sozialen Bereich Nennung verdient, ist eine sinkende Kriminalitätsrate. Diese kann als Motivation dafür dienen, einen solchen Garten ins Leben zu rufen oder sie stellt sich als positiver Nebeneffekt heraus. Ein Grund für mehr Sicherheit in den Quartieren liegt lt. Haubenhofer et al. (2016) in der gemeinsamen positiven Nutzung der Gärten (S. 28).

Ein weiterer Aspekt ist das Zusammenwirken vielfältiger Kulturen in einem Gemeinschaftsgarten. Einzelnen Mitgliedern oder ganzen Gemeinschaften stehen unterschiedlichste Möglichkeiten zur Verfügung, sich in einem Gemeinschaftsgarten kulturell einzubringen, sei es durch die Wahl angebauter Pflanzen oder durch die unterschiedliche Zubereitung der geernteten Produkte, durch spezielle gärtnerische Techniken oder durch die Möglichkeit sich gemeinschaftlich kulturell einbringen zu können (Haubenhofer et al. S. 28).

Von Wehrden et al. (2015, S. 2) haben herausgefunden, dass gemeinschaftliches Gärtnern im urbanen Raum das physische und mentale Wohlbefinden sowie soziale Beziehungen und ökologisches Bewusstsein von MigrantInnen direkt beeinflussen. Sie konnten belegen, dass MigrantInnen, die in ein gemeinschaftliches Gartenprojekt involviert sind, oft widerstandsfähiger und körperlich aktiver sind sowie gesündere Nahrung zu sich nehmen. Gärten fungieren in diesem Zusammenhang als ein geschützter Raum, in dem viele Kulturen nebeneinander interagieren und sinnvollen Aktivitäten nachgehen können. Die Resultate zeigen, dass Gemeinschaftsgärten im urbanen Raum eine erfolgreiche Strategie bieten, Flüchtlinge und Vertriebene zu integrieren. Von Wehrden et al. empfehlen deshalb das Konzept der internationalen Gärten strukturell in vorhandene Integrationsstrategien einzubinden. In ihrer Schlussfolgerung schreiben sie folgendes:

> Urban community gardening is much more than just an activity. It is truly active integration into a new society for forcibly displaced people and may become a prominent integration strategy for the growing number of forcibly displaced people worldwide. (S. 24)

3.6 Funktionalitäten

Die Abhängigkeit des Menschen von Pflanzen und der Natur (vgl. Schneiter-Ullmann 2010, S. 36) wirft die Frage darüber auf wie sich Veränderungen natürlicher Ökosysteme auf menschliche Gesundheit auswirken. Ohne saubere Luft oder sauberes Wasser können Menschen nicht gesund bleiben (vgl. Hartig, Mitchell, de Vries & Frumkin 2014, S. 208).

Der Klimawandel lässt die CO2 – Konzentration weltweit seit den 50iger Jahren stark ansteigen. Die Folge ist eine Erwärmung der Atmosphäre mit den bekannten Wirkungen: Weltweiter Temperaturanstieg mit Dürreperioden und extrem heiße Sommer, Extremwetterlagen wie Starkniederschläge, Hochwasser und Stürme mit folgenden Bodenerosionen und enormem Bodenabtrag, Insekten- und Vogelsterben, Klimastress für Vegetation und damit einhergehende Vegetations- Insekten- und Vogelsterben, verlängerter und aggressiverer Pollenflug und zunehmende Ozonkonzentration. Global kommt es zu einer negativen Beeinflussung der Ernährungssituation, der Anpassungsfähigkeit der Ökosysteme (aktuelles Beispiel: Klimastress für die Fichten in Österreich) und zu Biodiversitätsverlust. Ferner können politische, wirtschaftliche und soziale Krisen und Verwerfungen die Folge sein, die sich aktuell bereits manifestieren, wenn man die Situation von Klimaflüchtlingen in den Blick nimmt (vgl. Kromp-Kolb 2018a, b).

Gesundheitliche Konsequenzen sind schon heute in Österreich und anderen Teilen Europas erkennbar: Extreme Sommerhitze ist vor allem für Ältere, kranke und kleine Kinder belastend für Kreislauf und Körper, wenn sie nicht ausreichend trinken. Dies kann im schlimmsten Fall zu einem verfrühten Sterben führen. Allergiker haben steigende Probleme mit aggressiverem und verlängerten Pollenflug, der durch entsprechende Wetterkombinationen nochmals verstärkt werden kann. Die Zunehmende Ozonkonzentration wirkt kreislaufbelastend. Zunehmende Feinstaubkonzentrationen belasten Atemwege. Die Zunahme von Tropennächten führt dazu, dass der Körper keine Erholungsphase mehr in der Nacht hat und kein guter Schlaf möglich ist - mit bekannten Folgen. Dazu kommt, dass Gebäude in der Nacht nicht mehr abkühlen und am nächsten Tag schon mit einer höheren Temperatur anfangen sich zu erwärmen – ein Teufelskreislauf, der Temperaturen in Gebäuden stark ansteigen lässt und ein besonderes Problem für Gesundheit und Wohlbefinden darstellt (vgl. Kromb - Kolb 2018b).

Pflanzen haben die Eigenschaft Kohlendioxid aufzunehmen und wertvollen Sauerstoff abzugeben. Sie tragen damit aktiv zu einer Minderung der Treibhausgase und zur Entschleunigung des Klimawandels bei. (vgl. Kromb – Kolb 2018). Gemeinschaftsgärten, die mit Bäumen und Büschen bepflanzt werden, können so aktiv den Klimaschutz unterstützen und indirekt zu mehr Wohlbefinden und zu Gesundheitsschutz führen.

Aber sie können noch mehr: Bäume und andere Pflanzen haben einen kühlenden Effekt. Sie können in ihrem Umfeld eine Temperaturabsenkung um 5° C bewirken und so vor

allem in heißen Städten für Abkühlung sorgen. Werden die Pflanzen von GemeinschaftsgärtnerInnen vertikal an Hauswänden bepflanzt, haben die Pflanzen im Winter sogar einen dämmenden Effekt (vgl. Giczy & Giczy 2018).

Bäume und Sträucher haben die Fähigkeit Schmutzpartikel wie Feinstaub aus der Luft zu filtern. Sie erhöhen die Luftfeuchtigkeit und können als Schall- und sogar als Druckdämmung (vgl. Stumberger 2018) dienen. Außerdem sind sie Rückzugsorte für viele Insektenarten und tragen so zu einer erhöhten Biodiversität bei, vorausgesetzt es werden keine Pestizide benutzt. Bei starken Regenfällen schwächen sie Hochwassergefahren ab (vgl. Wieland &Wissel 2018).

3.7 Gartentherapeutische Interventionen

Bei so vielfältigen positiven Eigenschaften und Wirkungen von Gärten und Gemeinschaftsgärten liegt es nahe, gärtnerische Tätigkeiten auch therapeutisch zu nutzen.

Therapiegärten unterscheiden sich von Gemeinschaftsgärten insofern, dass sie vorwiegend heilende, erholende und wiederherstellende Effekte erreichen sollen (vgl. Haubenhofer et al. 2016, S. 23). Sie dienen damit nicht vorwiegend dem Anbau von Obst und Gemüse sondern werden für therapeutische Ziele eingesetzt.

Eine genaue Definition sieht folgendermaßen aus: In der Gartentherapie werden Pflanzen, Gärten oder die naturnahe Umgebung als therapeutisches Mittel genutzt, um bei diagnostizierten KlientInnen / PatientInnen überprüfbare therapeutische Ziele zu erreichen. Die Therapieeinheit wird dabei von einer therapeutisch, botanisch oder gärtnerisch qualifizierten Fachperson durchgeführt (vgl. Schneiter-Ulmann 2010, S. 24).

Inwiefern Gemeinschaftsgärten für therapeutische Zwecke genutzt werden können, wurde in den vorhergehenden Kapiteln schon angedeutet. Naheliegend ist der therapeutische Einsatz von Gemeinschaftsgärten besonders auch im Rahmen der Sozialen Arbeit. Sie findet sich im gartentherapeutischen Kontext vor allem in Gemeinschaftsgärten, die Menschen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen integrieren. Ebenso für sozial benachteiligte Menschen wie beispielsweise suchtkranke, langzeitarbeitslose, straffällige, lernbehinderte oder alte Menschen sind therapeutische

Interventionen in Gemeinschaftsgärten sinnvoll. Im Bildungsbereich existieren Schul- oder Kinderbauernhöfe, wo Kinder selbst einen Garten bestellen und Hand anlegen können (vgl. Engert, 2018, S. 5).

Im Gemeinwesen dient Gartentherapie der Verbesserung der Lebenslagen der Individuen, durch Veränderung der Strukturen im sozialen Raum, den sozialen Netzwerken, der sozialen Infrastruktur und in der Förderung der Selbstorganisation. Prominentes Beispiel sind interkulturelle Gärten. Sie werden besonders von Menschen mit Zuwanderungsbiographie bewirtschaftet. Der Garten kann als Therapieort für traumatisierte Flüchtlinge dienen, als Bildungsstätte für Gartenbau, also Ort internationaler Begegnungen oder als Zufluchtsort für einsame Menschen, die ihre Heimat verlassen mussten (vgl. Engert 2018, S. 6f).

Da die Bandbreite an Tätigkeiten im Gemeinschaftsgarten sehr groß ist, ist für jede/n eine Beteiligung möglich. Dies umfasst leichte Tätigkeit wie Erde zerkrümeln (beispielsweise zur Förderung der Feinmotorik) ebenso wie schwere Tätigkeiten, wie die des Umsetzens von Kompost (z.B. zur Förderung des Muskelaufbaus). Die bloße Anwesenheit als Gruppe im Garten kann für KlientInnen bereits sehr bereichernd sein (vgl. Engert 2018, S. 5).

Clatworthy, Hinds &. Camic (2013) betonen, dass gartentherapeutische Interventionen nicht nur als reine Erholung in der Natur zu sehen sind. Vielmehr handelt es sich um soziale Interventionen, bei denen Menschen die Gelegenheit gegeben wird miteinander zu interagieren, sich auszutauschen, sich zu beteiligen an einer sinnvollen Tätigkeit, bei der sie ihre Erfahrungen, spezielles Wissen und gärtnerische Fähigkeiten anwenden können. Diese Faktoren spielen eine Schlüsselrolle bei der Förderung von Zugehörigkeit und sozialer Inklusion. Vor allem Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen profitieren davon. Auch die körperliche Betätigung wirkt sich positiv auf Menschen mit psychischen Problemen aus. Gartentherapeutische Interventionen haben positive Wirkung auf mentales, physisches und soziales Wohlbefinden (S. 215).

4. Methodik

In der vorliegenden Projektarbeit wird die Sicht von InitiatorInnen hinsichtlich der Gesundheitsförderung von Gemeinschaftsgärten beleuchtet. Im Hinblick auf die Forschungsfrage, ist es das Ziel der Forschungsarbeit, individuelle Sichtweisen, Meinungen, Motive und persönliche Erfahrungen zu erheben.

Eine adäquate Methodologie, um dieses Ziel zu erreichen bietet die qualitative Forschung. Sie „hat den Anspruch, Lebenswelten ‚von innen heraus' aus der Sicht der handelnden Menschen zu beschreiben" (Flick, Kardorff & Steinke 2015, S. 14). Im Gegensatz zu quantitativen Erhebungsmethoden, die stark standardisiert Vorannahmen prüfen, kann qualitative Forschung für das „Neue im Untersuchten, das Unbekannte im scheinbar Bekannten offen" für Erfahrungs- und Lebenswelten der Subjekte sein" (ebd. S. 17). Aus diesen Gründen wurde für die Datenerhebung zur vorliegenden Studie die qualitative Methode des leitfadengestützten Interviews gewählt. Die Datenanalyse erfolgt mittels der qualitativen Inhaltsanalyse. Beide Methoden sowie die weitere Vorgehensweise werden im Folgenden näher vorgestellt.

4.1 Leitfadengestütztes Interview als qualitative Forschungsmethode

Die Erhebung von Informationen erfolgt über Interviews. Dies kann mündlich (face to face, telefonisch) oder schriftlich (Fragebogen) in Gruppen oder Einzeln erfolgen. Grundsätzlich dienen Interviews dazu, die persönliche Sicht einer Person zu explorieren (vgl. Eid, Gollwitzer & Schmitt 2015, S. 57). In der vorliegenden Arbeit wurden zur Beantwortung der Forschungsfrage vier einzelne face to face - Interviews geführt.

Qualitative Interviews sind in der Sozialforschung als teilstandardisierte oder offene Interviews sehr verbreitet. In der quantitativen Forschung dienen sie vor allem zur Vorbereitung standardisierter Erhebungen (vgl. Hopf 2015, S. 349). Die Strukturiertheit qualitativer Interviews variiert von vorformulierten Fragen, deren Abfolge festgelegt ist bis zur offenen Struktur, deren Grundlage wenige festgelegte Fragen oder Fragerichtungen sind (vgl. ebd., S. 351).

Das leitfadengestützte Interview nivelliert beide Extreme und wird als flexibel eingesetztes teilstandardisiertes Interview beschrieben. Ein Interview-Leitfaden dient zur Orientierung, die Abfolge der Fragen sowie die Frageformulierung können variieren. Zur Präzisierung eines Aspektes darf nachgefragt werden (vgl. Hopf 2015, S. 351).

Eine spezielle Anwendungsform des Leitfaden-Interviews ist das Experten-Interview. Hierbei interessiert die Haltung des / der Interviewpartners / in „in seiner Eigenschaft als Experte für ein bestimmtes Handlungsfeld“ (sic; Flick 2016, S. 214). Er / sie wird als RepräsentantIn einer Gruppe von ExpertInnen zu einem bestimmten Thema in die Untersuchung miteinbezogen (vgl. ebd. S. 214). In der vorliegenden Arbeit können nach der Definition von Flick (2016) InitiatorInnen eines Gemeinschaftsgartens als ExpertInnen definiert werden, da sie im Hinblick auf den Forschungsgegenstand ein besonderes Erfahrungs- und Faktenwissen besitzen (vgl. Deeke 1995, S. 7 - 8, zitiert nach Flick 2016, S. 214).

4.2 Auswahl der InterviewpartnerInnen und Kontaktaufnahme

Die Stichprobe wurde vor Beginn der Untersuchung bezüglich bestimmter Merkmale festgelegt (vgl. Merkens 2015, S. 291f). Im Hinblick auf die Forschungsfrage wurden vier InitiatorInnen von Gemeinschaftsgärten in Rheinland-Pfalz ausgewählt, wobei der Begriff der InitiatorInnen weit gefasst ist. Im Sinne dieser Arbeit wurden ggf. auch TrägerInnen, BetreiberInnen oder AktivistInnen von Gemeinschaftsgärten in den Fokus genommen.

Ausschlaggebend für die Zusammenstellung des Samplings war, dass die ausgewählten Personen entweder einen Gemeinschaftsgarten initiiert oder mitinitiiert haben oder TrägerIn, BetreiberIn bzw. AktivistIn des Gartens sind. Voraussetzung war außerdem, dass sie den Prozess des Gartenaufbaus miterlebt und aktuell die Geschehnisse im Gemeinschaftsgartens mitverfolgen oder aktiv mitgestalten. Um eine möglichst heterogene Bandbreite von Fällen einzubeziehen, war es ebenfalls ein Kriterium, InitiatorInnen aus möglichst unterschiedlich strukturierten Gemeinschaftsgärten zu befragen.

Ausgehend von einer digitalen Recherche wurden potentielle InterviewparterInnen bezüglich oben genannter Kriterien telefonisch oder per Email erfragt. Ausgewählt wurden daraufhin zwei weibliche und eine männliche Person mittleren Alters und eine etwas

jüngere weibliche Person. Alle Personen haben den Gemeinschaftsgarten mit initiiert und/oder sind in die aktuelle Weitergestaltung des Gartens involviert.

Hinsichtlich des Kriteriums der Heterogenität der Gemeinschaftsgärten lassen sich Merkmale wie die Zielgruppe des Gartens, die geographischen Lage, die den Garten umgebenden Stadt sowie die thematische Ausgestaltung des Gartens fest machen. Dazu wurden Gärten im Norden, Süden, Südosten und Westen von Rheinland-Pfalz ausgewählt. Die Größe der Städte variiert von ca. 30 000 bis über 170 000 EinwohnerInnen. Die thematische Ausrichtung der Gärten deckt eine inhaltliche Bandbreite vom Internationalen Frauengarten über die „Essbare Stadt“, einen Museumsgarten und einen kleinen Stadtteilgarten ab.

Je nach Thema des Gartens, unterscheidet sich auch die Zielgruppe: Migrantinnen, oft mit Gewalterfahrung, BesucherInnen der Stadt, die sich am Garten erfreuen und vom Gemüse naschen dürfen, BewohnerInnen des Quartiers und BewohnerInnen eines sozial benachteiligten Stadtteils. Da die InterviewpartnerInnen der Nennung ihres Gartens schriftlich zugestimmt haben, ist eine detaillierte Beschreibung der für die Untersuchung ausgewählten Gärten bereits in Kapitel 2.5 erfolgt.

Hinsichtlich der Organisationsform ist einer der Gärten gänzlich top-down und institutionell organisiert. Die drei anderen Gärten sind in einer Mischform (top-down und bottom-up) organisiert. Leider war kein/e Interviewpartner/in eines rein von unten organisierten Gartens für ein Interview zu gewinnen.

Alle Befragten willigten sofort zu einem auf Audiomitschnitt basierten Interview ein. Die Wahl der Termine und Interviewworte wurde gegenseitig abgestimmt. Drei Interviews fanden in den Büros der InitiatorInnen statt, eines fand im Foyer eines Museums statt. Alle vier Orte ermöglichten eine entspannte und offene Atmosphäre.

4.3 Durchführung des leitfadengestützten Experteninterviews

Bei der Anwendung qualitativer Forschung und der Durchführung qualitativer Interviews sollten nach Lamnek & Krell (2016) gewisse Prinzipien beachtet werden (vgl. S. 33ff): Da sich qualitative Forschung als Hypothesen generierendes Verfahren versteht, ist der / die Interviewende dazu angehalten, besonders offen gegenüber der Untersuchungsperson, der Untersuchungssituation und der Untersuchungsmethoden im Prozess der

Forschung zu sein (Lamnek & Krell 2016, S. 33, 38). Regeln der Kommunikation sollten im Forschungsprozess beachtet werden, da Empirische Forschung immer auch Kommunikation darstellt (ebd., S. 34f). Aussagen der Interviewten sind prozesshafte und keine statischen Ausschnitte. Im Prozess kann sich Empirie also verändern (ebd., S. 35). Reflexivität von Gegenstand und Analyse betonen die Prozesshaftigkeit der Empirie (ebd., S. 36). Untersuchungsschritte sollen nachvollziehbar dargelegt werden (ebd., S. 36f).

Um dem Thema der Projektarbeit ausreichend zu begegnen, wurden relevante Bereiche des Forschungsthemas, die in Kapitel 3 untersucht wurden, als Themenaspekte im Leitfaden des Interviews aufgegriffen (vgl. Anhang 2). Zu jedem Themenaspekt wurden ein bis zwei Fragen formuliert, die der Situation angepasst, in keiner festen Reihenfolge, gestellt wurden. Da in jedem Interview dieselben Themenaspekte behandelt wurden, sind sie in der Auswertung miteinander vergleichbar (vgl. Steininger B. 2018, S. 2ff). In der vorliegenden Arbeit wurden zur gesundheitsfördernden Wirkung von Gemeinschaftsgärten fünf Themenblöcke aufgegriffen zu denen insgesamt zwölf Fragen gestellt wurden (vgl. Anhang 2).

Vor der Durchführung des Interviews stellte sich die Interviewende in einer Einführungsphase kurz vor, erläuterte den Zweck und den Inhalt des Interviews, den zeitlichen Rahmen, die Verwendung der Interviewinhalte, deren Aufzeichnung und Verschriftlichung. Die Wahrung der Anonymität wurde zugesichert sowie die Datenschutzgrundverordnung unterzeichnet. Eine Einwilligungserklärung zur Nennung des Gartennamens wurde von allen interviewten Personen unterzeichnet. Die Einführungsphase dient neben formaler Gestaltung zur Schaffung eines entspannten Klimas im Interview, das für den Erhalt guter Daten ausschlaggebend ist. Die Interviewsituation sollte für beide Parteien (Interviewer/in und zu Interviewende/r) entspannt sein. Die zu interviewende Person sollte offen und ungestört erzählen können (vgl. Herrmanns 2015, S. 367).

Das Interview wurde zur anschließenden Verschriftlichung auf einem Audiogerät aufgezeichnet. Auch hier lag es bei der Interviewenden die Interviewatmosphäre so zu schaffen, dass das Audiogerät als nicht störend empfunden wird und „[…] von der Tatsache der Aufnahme gänzlich unbeeindruckt – entspannt und locker sprechen kann […]“ (vgl. Herrmanns 2015 S. 362).

Der Aufbau des Interviews gliedert sich in Einleitung, Hauptteil und Ausklang (vgl. Eid, Gollwitzer & Schmitt 2015, S. 58f). Statistische Daten wurden im Anschluss erhoben.

Einleitungsfragen dienen zur Einfindung in die Gesprächssituation und eröffnen mit einer offen gehaltenen allgemeinen Frage den Themenbezug (vgl. Eid, Gollwitzer & Schmitt 2015, S. 58). Das Interview im Rahmen der Projektarbeit wurde mit der Frage eröffnet: *„Wie ist es dazu gekommen, dass Sie einen Gemeinschaftsgarten initiiert haben? Was war Ihre Motivation?“*

Fragen des Hauptteils oder Inhaltsfragen behandeln die gewünschte Information im Hinblick auf die Forschungsfrage. Einfache Fragen wurden eher zu Beginn und komplexere Fragen eher am Ende gestellt (vgl. Eid, Gollwitzer & Schmitt 2015, S. 59). In der vorliegenden Arbeit wurde eine Frage zum Themenaspekt „Psychosoziale Aspekte“ beispielsweise so formuliert: *„Welche Bedeutung hat der Gemeinschaftsgarten für den Austausch der Bewohnerinnen und Bewohner untereinander?“*

Die Abschlussfrage leitet das Ende der Befragung ein. Sie soll ein abruptes Ende verhindern und ein langsames Auftauchen aus der Interviewsituation ermöglichen (vgl. Gläser & Laudel 2010, S. 148f). Sie wurde in der vorliegenden Arbeit wie folgt formuliert: *„Möchten Sie sonst noch etwas zum Thema Gemeinschaftsgärten und Gesundheit sagen, was noch nicht angesprochen wurde?“*

Zwischen allen Fragen können Ad-hoc-Fragen gestellt werden, um Unklarheiten zu vermeiden oder neue Aspekte des Themas aufzugreifen (vgl. Gläser & Laudel 2010, S. 42) Sie können beispielsweise so aussehen: *„Könnten Sie das noch etwas näher erklären?“*

Abschließende Fragen zur Statistik beziehen sich auf die Größe des Gartens, Anzahl und Alter der NutzerInnen oder anfallende Kosten und Finanzierung des Gartens.

Das Format der Fragen in der qualitativen Forschung ist offen. Die Frage ist zwar vorgegeben, die Menge der Antwortalternativen kann der / die Befragte jedoch selbst bestimmen. Fragen können somit offen beantwortet werden im Gegensatz zu geschlossenen Fragen, die Antwortalternativen vorgeben (vgl. Eid, Gollwitzer & Schmitt 2015, S. 59).

Die Formulierung der Fragen ist klar und einfach sowie der Ausdrucksweise des / der Interviewten angepasst. Die interviewende Person bleibt während des Gesprächs offen, interessiert und respektvoll ohne Antworten des Gegenübers zu kommentieren. Sie lässt

der interviewten Person Raum, um ungestört zu erzählen (vgl. Herrmanns 2015, S. 363; Patton 1990, S 295, zitiert nach Gläser & Laudel 2010, S. 122).

Zusätzliche wichtige Details wurden in einem Interviewprotokoll festgehalten. Dazu gehören beispielsweise eine kurze Beschreibung der interviewten Person, Rahmenbedingungen wie Situation, Ort, Dauer, Störfaktoren, Kommentare, Vermutungen, Beschreibungen zum Gesprächsverlauf und was vor oder nach dem Ein- und Ausschalten des Audiogeräts gesagt wurde (vgl. Gläser & Laudel 2010, S. 192).

4.4 Transkription

Im Anschluss an das Interview wurden die mittels Audiogerät gewonnenen Daten verschriftlicht (transkribiert). Die Transkription wurde von der Autorin der Projektarbeit selbst durchgeführt und unterliegt folgenden Transkriptionsregeln (vgl. Kuckartz 2018, S. 166f, Gläser & Laudel 2010, S. 193f): Die Interviews wurden vollständig transkribiert, in Standardorthographie verschriftlicht und ggfs. ins Hochdeutsche überführt. Nichtverbale Äußerungen wie z.B. Lachen, Husten, Räuspern wurden nur transkribiert, wenn sich aus dem Gesagten dadurch eine andere Bedeutung ergibt. Besonderheiten von Antworten wie Zögern, gedehnte Antworten wurden speziell vermerkt. Deutlich längere Pausen wurden durch Klammer mit Auslassungspunkten markiert (…). Betonungen wurden durch Unterstreichen gekennzeichnet. Sehr lautes Sprechen wurde in Großschrift geschrieben. Absätze der interviewenden Person wurden mit I gekennzeichnet. Absätze der Befragten wurden mit A1, A2, A3 und A4 gekennzeichnet. Zur Anonymisierung wurden Namen, Ortsnamen o.ä., die Rückschlüsse auf die Personen zulassen herausgenommen oder paraphrasiert.

4.5 Qualitative Inhaltsanalyse

Während quantitative Auswertungsmethoden auf zählbaren Informationen basieren, werden in qualitativen Methoden eher das Textverständnis und die Interpretation der Daten fokussiert (vgl. Kuckartz 2018, S. 5).

In der vorliegenden Arbeit erfolgte die Auswertung der Daten mittels qualitativer Inhaltsanalyse in Anlehnung an Kuckartz (2018). Er knüpft an Mayrings Ansatz sowie an Arbeiten aus dem Bereich der klassischen Inhaltsanalyse von Kracauer an, die qualitative Daten systematisch und mit Hilfe von Kategorien analysieren (vgl. Kuckartz 2018, S. 5). Kuckartz‘ Ansatz setzt dabei auf eine Analyse, die qualitativ und hermeneutisch akzentuiert ist sowie auf die fallorientierte Perspektive (vgl. ebd. S. 5f).

Hierbei wird einerseits das einzelne Interview an sich betrachtet; andererseits werden die diversen Interviews einander gegenübergestellt, Gemeinsamkeiten gesucht, Unterschiede oder Ergänzungen benannt, Tendenzen aufgezeigt und ggfs. Typen gebildet (vgl. Kuckartz 2018, S. 22ff).

Laut Kuckartz bieten sich mehrere Schritte zur inhaltsanalytischen Auswertung an. Grundlage dafür sind die transkribierten Audiodateien.

In einem ersten Schritt wurden die Interviews im Hinblick auf die Forschungsfrage sorgfältig gelesen. Ziel war es zunächst, angesprochene Themen und Aspekte des Textes zu verstehen. Bemerkungen und Anmerkungen, Besonderheiten oder spontane Auswertungsideen wurden in Form von Memos an den Rand geschrieben (vgl. Kuckartz 2018, S. 101).

Darauffolgend wurden zur inhaltlichen Strukturierung der Daten thematische Kategorien bestimmt, die als Haupt- und Subthemen der Auswertung dienen. Sie wurden in der vorliegenden Arbeit zunächst deduktiv aus dem theoretischen Bezugsrahmen, der Forschungsfrage und dem Interviewleitfaden hergeleitet. Sie wurden ggfs. direkt am Material präzisiert, modifiziert und differenziert (vgl. Kapitel 5). Kategorien, die induktiv, also direkt aus dem Text herausgelesen wurden, wurden in einem nächsten Lesedurchgang sequentiell am Material gebildet und wiederum in Memos neben dem Text festgehalten (vgl. Kuckartz 2018 S. 101f).

Im zirkulären Durchlaufen des Datenmaterials stellte sich irgendwann eine „Sättigung“ der Kategorienbildung ein, d. h. es wurden keine neuen Kategorien mehr gefunden. Sie wurden dann geordnet und in ein Kategoriensystem mit Haupt- und Subkategorien festgelegt (vgl. Kuckartz 2018, S. 38). Zur trennscharfen Abgrenzung voneinander wurden die Kategorien klar definiert und mit typischen Beispielen illustriert in einem Kategorienleitfaden festgehalten (vgl. ebd. S. 86; Anhang 1).

Im nächsten Schritt beginnt der Codierprozess: Der gesamte Text wurde sequentiell, d.h. Zeile für Zeile, durchgearbeitet und relevante Textstellen den oben herausgearbeiteten Kategorien zugeordnet (codiert). Textpassagen, die für die Forschungsfrage nicht relevant waren, blieben uncodiert. Sprach eine Textstelle mehrere Haupt- oder Subthemen an, wurden dieser Textstelle auch mehrere Kategorien oder Subkategorien zugeordnet. Die Textstellen wurden in Sinneinheiten codiert, d. h. die Textstelle muss ohne den sie umgebenden Text für sich allein ausreichend verständlich sein. Je nach Interviewlänge ist es sinnvoll, der Empirie die Haupt- und Subkategorien getrennt in zwei hintereinander geschalteten Codierprozessen zuzuordnen, was im vorliegenden Fall bei zwei Interviews der Fall war (vgl. Kuckartz 2018, S. 102ff).

Nachdem die Codierung abgeschlossen war, konnte mit der Auswertung im Hinblick auf die Forschungsfrage begonnen werden. Die Haupt- und Subthemen standen dabei im Mittelpunkt. Es wurde analysiert, was, in welcher Form und mit welchen Worten zu den einzelnen Kategorien gesagt, ausgelassen oder nur am Rande angesprochen wurde. Zusammenhänge zwischen den Kategorien oder Themencluster wurden ggfs. dargestellt. Dazu wurden prototypische Beispiele mit Belegstellen zitiert und miteinander verglichen. Eine tabellarische Aufstellung wurde unterstützend und vergleichend eingesetzt (vgl. Anhang 1). Häufigkeiten können mit Hilfe von Diagrammen dargestellt werden, sofern dies angezeigt ist (vgl. Kuckartz 2018, S. 117ff).

Abschließend wurde resümierend diskutiert, ob die Forschungsfrage anhand der Studie ausreichend beantwortet werden konnte, ob Vermutungen bestätigt wurden, ob Fragen offen geblieben sind oder welche neuen Fragen sich im Forschungsprozess ergeben haben (vgl. Kuckartz 2018, S. 120).

5. Forschungsergebnisse und Diskussion

Vier qualitiative Interviews mit InitiatorInnen von Gemeinschaftsgärten wurden nach Verschriftlichung auf Haupt- und Subkategorien hinsichtlich der Forschungsfrage untersucht. Relevante Themenbereiche des Forschungsthemas wurden vorab deduktiv festgelegt. Hierbei handelte es sich um die Hauptkategorien Gesundheit und Wohlbefinden, Ernährung, Physiologie, Soziale- und Psychosoziale Aspekte sowie Funktionalitäten eines Gartens. Induktiv wurden im Codierungsprozess am Material die zusätzliche Hauptkategorie Gartentherapie sowie mehrere Subkategorien hinzugefügt, so dass sich letztlich folgende Haupt- und Subkategorien herauskristallisiert haben:

- **Gesundheit und Wohlbefinden (31)**
- **Ernährung (31)** mit Subkategorien Ernährungsbildung (9) und Garten als wirtschaftliche Unterstützung (2)
- **Physiologie (9)**
- **Soziale und Psychosoziale Aspekte (64)** mit Subkategorien Öffentlicher Raum als Allmende (14), Partizipation (25), Interkultureller, intergenerativer Begegnungsort (16), Selbstwirksamkeit (7) und Selbstbestimmung (2)
- **Funktionalitäten (31)** mit Subkategorien Klimaschutz (9), Biodiversität (11) und Naturschutz (9)
- **Gartentherapie (32)** mit der Subkategorie Umweltbildung (23)

Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf die Anzahl der pro Kategorie vergebenen Codes. Bei diesen absoluten Häufigkeiten fällt besonders der Schwerpunkt „Soziale und Psychosoziale Aspekte“ auf. Hierzu wurde in den Interviews deutlich am meisten gesagt (64). Alle anderen Kategorien hielten sich bei den Antworthäufigkeiten in etwa die Waage (31-32) außer der Physiologie, bei der lediglich neun Codes vergeben wurden.

Die Verteilungen verdeutlichen, dass Soziale und Psychosoziale Aspekte den Hauptfokus für die Befragten hinsichtlich Gesundheitsförderung von Gemeinschaftsgärten darstellt. Welche Positionen die InitiatorInnen genau zu den unterschiedlichen Kategorien und Subkategorien einnehmen wird im Folgenden näher erläutert:

Erholung und Wohlbefinden

Zu den Aspekten der Erholung und des Wohlbefindens und den dazu vergebenen Codes zählen Genießen und Entspannen, eine grüne Umgebung, die die Verbindung zwischen Mensch und Pflanze / Natur stärkt als auch erholungsfördernde Aspekte, die mit Aktivitäten im Gemeinschaftsgarten einhergehen.

In allen vier Interviews wird die grüne Umgebung als deutlicher Entspannungs- und Genussort hervorgehoben (vgl. Anhang. 1, Index 12):

> Auf diese Weise holen wir lebendiges Grün in die Stadt.(…) und man sieht immer wieder Leute, die mal Kosten, mal Spüren, einfach mal ein bisschen genießen. (Anhang 1, I. 1)

Interviewpartner / in A2 betont dabei, die offensichtlich besondere Qualität durch das Mitgestalten des Grüns (vgl. Anhang 1, I. 11) als auch den erholenden Effekt:

> Ja, ich würde einfach sagen, er wird genutzt als Ort wo man sich einfach mal in die Sonne setzt und einfach mal sich ...ja tatsächlich e r h o l t, in der Mittagspause, aber auch am Wochenende. (Anhang. 1, I. 18)

Es wurden aber auch Aspekte genannt, die den Bezug des Menschen zur Natur und zu Pflanzen stärken (vgl. Anhang 1, I. 9):

> Das sind natürlich schöne Multiplikatoren, um ein bisschen spielerisch mit den Menschen das Thema Pflanzen zu erobern und eine Bindung zwischen Menschen und Pflanzen zu bekommen, gerade bei den Menschen, die so den Kontakt dazu verloren haben. (Anhang 1, I. 3)

Ein weiterer erholsamer Effekt wurde beschrieben, indem Bezüge zu den Jahreszeiten als Gegenpol zur hektischen schnelllebigen Welt wiederhergestellt werden. Auf diese Weise können Menschen in den natürlichen Rhythmus zurückgeholt werden (vgl. Anhang 1, I. 6). A1 spricht dabei sogar von „Verbindungsarbeit“, indem Pflanzen zu denjenigen in die Stadt geholt werden, die den Bezug zu Pflanzen verloren haben (vgl. Anhang 1, I. 3).

Interviewpartner/in A4 betont außerdem die erdende, verwurzelnde und stabilisierende Wirkung im aktiv werden ohne dabei ins Gespräch kommen zu müssen. Das Handeln

im Hier und Jetzt spielt dabei eine große Rolle und spiegelt gleichzeitig den Bezug zur Realität wider. Besonders bei traumatisierten Menschen wurden dazu positive Effekte berichtet (vgl. Anhang 1, I. 13, 14).

Ernährung

Zu den Aspekten der Ernährung zählen der Anbau, das Ernten, das Zubereiten und Essen von Anbauprodukten aus dem Gemeinschaftsgarten. Ferner konnten Codes zu den Subkategorien Ernährungsbildung und zur wirtschaftlichen Unterstützung eines Gemeinschaftsgartens vergeben werden.

Bei allen InterviewpartnerInnen stand das Ernten von Obst, Gemüse oder Kräutern im Vordergrund zum direkten Naschen oder der späteren Zubereitung z.B. gemeinsam mit anderen GartengefährtInnen (vgl. Anhang 1, I. 15; 19). A3 erzählte wie Kinder sich dazu verhielten:

> Wir nehmen dann auch immer bisschen Gurke, Wassermelone oder was weiß ich mit, und die stürzen sich da drauf. Also das Nutella-Brot, das die Mama eingepackt hat, das wird liegen gelassen. Also das ist echt unglaublich, vor allem Wassermelone, wie die einem überrannt haben und das finde ich halt durch den Garten echt schön, dass die das so annehmen. (Anhang 1, I. 21)

Im Gespräch wurden auch interkulturelle Anbauprodukte erwähnt, die die Neugier von BesucherInnen des Gartens wecken und gerne mit GartenfreundInnen zubereitet und gegessen werden (vgl. Anhang 1, I. 16; 20). Interviewpartner / in A2 erklärte, es gäbe keine Vorgaben hinsichtlich der Bepflanzung, aber es wäre schön, wenn Essbares angebaut würde, um zu zeigen wie es sich auch in der Stadt entwickeln und wachsen kann (vgl. Anhang 1, I. 17).

Als Subkategorie zur Ernährung kam die Ernährungsbildung bei den Interviews zum Tragen. Interviewteilnehmer / in A1 äußerte sich zu dem Willen der BürgerInnen wieder Bezüge zu Nahrungsmitteln herzustellen zu können, um zu wissen wo diese herkommen (vgl. Anhang 1, I. 22). Er / sie äußerte, dass BürgerInnen oft nicht wissen, wann Obst oder Gemüse reif ist. Deshalb erklärte er / sie, wie seine / ihre Stadt bei Lernerfahrungen mit einem Ampelsystem unterstütze, was den Reifegrad von Obst und Gemüse

angeht (vgl. Anhang 1, I. 23). A3 betonte außerdem die Wichtigkeit von Gemeinschaftsgärten für den Lernprozess für Kinder in Brennpunktvierteln:

> Bei den Kindern, dass die wirklich viel über Obst und Gemüse lernen. Die futtern das dann auch echt direkt aus dem Beet, die Möhren und alles und sind da ganz begeistert. Also die lernen was über gesunde Ernährung. Also für die ist das echt super. (Anhang 1, I. 24)

> Also da würde ich eigentlich sagen, das sollte man in den Brennpunkten öfters haben. Wenn jemand da ist, der das mit den Kindern macht so in Gemeinschaftsgärten, weil das einfach auch wichtig ist, dass die das lernen. (Anhang 1, I. 25)

Ein/e InterviewpartnerIn machte auf die wirtschaftliche Unterstützung aufmerksam, die ein Gemeinschaftsgarten bieten kann. Hier kommt die Subkategorie „Wirtschaftliche Unterstützung“ zum Tragen:

> Die Gärtner können in den einzelnen Beeten richtig viel ernten. Das ist ja auch eine wirtschaftliche Komponente. Also manche, die kommen auch gerade im Sommer: Ja, ich habe hier so viele Gurken und so und Tomaten und Kürbisse und so. Da denk ich immer wow. Ja, und es sind auch Leute dabei, die richtig große Familien haben, viele Kinder und so. Das ist echt auch eine Unterstützung dann. (Anhang 1, I. 26)

Physiologie

Der Kategorie Physiologie konnten Codes zugeordnet werden, die die Bewegung und Motorik der GärtnerInnen betreffen als auch physiologische Systeme wie beispielsweise das Herz- Kreislaufsystem, das in Zusammenhang mit Gesundheitsförderung genannt wurde.

Die Bewegung wurde im Zusammenhang mit Spaß am Arbeiten im Garten (vgl. Anhang 1, I. 31) und der Begeisterung am Garten mit einer begleitenden Eigendynamik genannt. Die besondere Begeisterung der interwieten Person kommt dabei ebenso zur Geltung:

> Aber das Ganze hat eine unglaubliche Eigendynamik entwickelt und es war irgendwie klar nach der ersten Saison, dass es nach einem Jahr nicht so einfach zu beenden ist, weil die Leute einfach so begeistert waren. Sie haben einfach so toll mitgegärtnert. Ja, und dann war ganz schnell klar, also die haben wirklich alles selbst gebaut und auch früh angefangen, selbst Beete zu bauen aus Palettenholz. (Anhang 1, I. 30)

Ein/e InterviewpartnerIn erwähnte den physiologischen Nutzen von Gemeinschaftsgärten im Sinne von physischer Arbeit, als auch den Anreiz der Bewegung durch Spazieren gehen, wenn man nur was Ernten will (vgl. Anhang 1, I. 28).

Im weiteren Sinne beschreibt er / sie einen Gemeinschaftsgarten als Gesundheitsschutz, da dieser den Klimawandel positiv beeinflusst und damit Herz- Kreislauferkrankungen ebenfalls positiv beeinflussen kann (vgl. Anhang 1, I. 29).

Motorisch eingeschränkten Menschen, können Aktivitäten im Garten als Unterstützung dienen, so die / der InterviewpartnerIn A4:

> Wir haben zum Beispiel jemanden, der psychisch sehr stark beeinträchtigt ist, auch so motorische Probleme hat und der sagt: Mir reicht dieses Hochbeet, da kann ich dann auch so stehend das bearbeiten. Also für den ist das eine super gute Möglichkeit sich auszuleben. Mehr will der dann da gar nicht (Anhang 1, I. 32).

Der Gemeinschaftsgarten könne aber auch der Gesundheitsförderung dienen, indem Heilkräuter gegen bestimmte Krankheiten oder als Gesundheitsvorsorge eingesetzt werden z.B. in Form einer Zubereitung als Tee (vgl. Anhang 1, I. 33).

Soziale und psychosoziale Aspekte

Unter der Hauptkategorie Soziale und psychosoziale Aspekte kamen die Subkategorien Öffentlicher Raum als Allmende, Partizipation, Interkultureller, intergenerativer Begegnungsort, Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung zum Tragen.

Unter der Subkategorie Öffentlicher Raum als Allmende wurden Äußerungen codiert, die den öffentlichen Raum als Allmende betonen. Gemeingut, das der Gemeinschaft zurückgegeben wird und somit als Anziehungspunkt, Schutzraum oder Rückzugsort

dient, wo sich Menschen treffen, ins Gespräch kommen, wo man aber auch allein sein kann (vgl. Anhang 1, I.36; 37, 38):

> Wir reden hier über klassische Parkanlagen, die wir alle kennen, über öffentliche Grünflächen und die sind auch in der Form der xxx Stadt immer öffentlich zugänglich. Das ist ganz ganz wichtig, es gibt da kein Zaun, es gibt keine Eintrittsgelder, es gibt keine Verbotsschilder und dergleichen, es sind öffentliche Grünflächen und öffentliche Grünflächen sind für jedermann da, also ganz egal wer es ist, wer da mit angepackt hat und einfach nur als Besucher vorbei kommt, ob er jetzt in xxx wohnt oder aus einem anderen Stadt kommt, für jeden sind diese Grünflächen da. (Anhang 1, I. 35)

Ein weiterer Punkt, den alle Interviewten betonten war der kostenlose und freie Zugang zu den Gemeinschafsgärten (vgl. Anhang 1, I. 35). In zwei Fällen wurde erwähnt, dass Besucher sich frei am Obst und Gemüse bedienen dürfen (vgl. Anhang 1, I. 34). Der „Freiheitsgedanke“ wurde noch stärker betont, indem er mit „seelischer Freiheit“ als freies Entscheiden in Verbindung gebracht wurde:

> Aber ich finde wichtig ist wirklich dieser seelische Effekt, dieses: Da kann ich hin gehen, da bin ich erst mal für mich. Wenn ich möchte, kann ich mich mit anderen auch solidarisch zeigen, mich mit Anderen austauschen aber ich kann einfach in der Natur sein, ich darf auch wählen, will ich jetzt was arbeiten, will ich mich nur ausruhen, will ich am Beet sitzen und nur entspannen oder mich vor das Häuschen setzen und in der Sonne sitzen und ich glaube, dass das das einen Einfluss auf die Gesundheit hat. (Anhang 1, I. 39)

Unter der Subkategorie Partizipation wurden Antworten codiert, die beschreiben, dass Gemeinschaftsgärten unter Einbeziehung und Mitwirkung der Beteiligten entstanden sind und weiter unterhalten werden (vgl. Anhang 1, I. 40; 41, 48). „Da haben wir dann wirklich zusammen, gemeinsam den Garten entwickelt“ (Anhang 1, I. 42). Es wurde sogar davon gesprochen, dass die gemeinsame Arbeit im Garten und die damit verbundene gegenseitige Wahrnehmung gegenseitige Inspiration anregt. (vgl. Anhang 1, I. 47). Dem Gemeinschaftsgarten, der an ein Museum angegliedert ist, wurde ein Effekt zugeschrieben, der über die o.g. Wirkungen eines Gemeinschaftsgarten hinaus geht: Er wurde als „Brücke zur Hochkultur“ beschrieben (Anhang 1, I. 46) für Menschen, die

sonst keinen Zugang zum Museum haben (vgl. Anhang 1, I. 45; 46): „Und dann haben wir über dieses Gärtnern auch Leute erreicht fürs Museum, auch Leute, die wir sonst nicht erreichen“. (Anhang 1, I. 43)

Der Subkategorie Interkultureller, intergenerativer Begegnungsort wurden Codes zugewiesen, die die Gärten als Plattform für soziale Interaktionen beschreiben. In den Antworten der Befragten spielten dabei die Begegnung von Menschen unterschiedlicher Kultur, unterschiedlichen Alters aber auch Menschen mit unterschiedlicher Schichtzugehörigkeit und Genderzugehörigkeit eine Rolle (vgl. Anhang 1, I. 49; 50; 51, 52; 53, 55; 56; 57, 58).

> Also gesundheitsfördernd ist halt auch der soziale Kontakt, muss man einfach sagen. Das beobachte ich auch, dass viele Leute oder das habe ich über den Garten gelernt, dass viele Leute sehr alleine sind, also auch alleine leben. Und auch dass diese Durchmischung vom Hartz 4 – Empfänger bis zum Akademiker da ist, das stärkt irgendwie auch die Leute gegenseitig, und auch das Bewusstsein füreinander. Und auch wie unterschiedlich letztendlich die Leute leben, in verschiedenen Verhältnissen und da unterstützt man sich auch. Das ist natürlich auch gesundheitsfördernd. Das hat auch so was von einer großen Familie. Man ist nicht alleine auf diesem Planeten. (Anhang 1, I. 54)

Die Subkategorie Selbstwirksamkeit wurde als Code vergeben, wenn in Äußerungen der interviewten Personen der Gemeinschaftsgärten als Quelle kreativer Problemlösestrategien durch eigenes Handeln beschrieben wurden (vgl. Anhang 1, I. 59; 62).

> Das finde ich, ist auch etwas, was ganz elementar ist, was wir in dieser Konsumwelt oft verlernt haben. Man denkt immer, man könnte alles kaufen aber das macht einem ja nicht unbedingt glücklich. Es ist ja oft viel schöner aus irgendetwas Altem, etwas Neues zu machen oder da auch seine eigenen Ideen drin zu sehen. Das macht ja viel beglückender. So Sachen, das ist alles in diesem Garten auch drin. Diese Selbstwirksamkeit und so, das ist das große Thema auch. (Anhang 1, I. 61)

Die Codes der Subkategorie Selbstbestimmung wurden Äußerungen zugeschrieben, die den Garten als Ort beschreiben, wo selbstverantwortliches Entscheiden von Menschen gefördert wird (vgl. Anhang 1, I. 39, 64; 65):

> Ganz am Anfang war es glaube ich auch so, dass die noch so eine kleine Pacht pro Beet zahlen sollten und dann hat man das aber aufgehört und hat gesagt nein, die sollen dort einfach sein und sollen das für sich bewirtschaften. Der Eigenanteil wäre dann, es gibt Gemeinschaftsbereiche, sich dort ein bisschen einbringen. Jeder wie er das dann kann. (Anhang 1, I. 63)

Funktionalitäten

Unter der Kategorie Funktionalitäten wurden Aussagen codiert, die die Funktion eines Gartens betreffen, die direkt oder indirekt Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Dazu gehören beispielsweise das Mikroklima, Klimaschutz, Biodiversität, und Naturschutz. Letztere drei wurden wegen häufiger Nennung als Subkategorien ausgewählt.

Die positive Beeinflussung des Mikroklimas wurde von allen InitiatorInnen erwähnt. Es wurde dazu beschrieben, wie durch den Gemeinschaftsgarten die Temperatur und die Qualität der Umgebung positiv beeinflusst werden. Diese Äußerungen wurden unter der Subkategorie Klimaschutz zusammengefasst (vgl. Anhang 1, I. 70; 74, 76). In diesem Zusammenhang wurde auch der Nutzen von Bäumen und anderen Pflanzen als Klimaschutzprophylaxe genannt (vgl. Anhang 1, I. 69):

> Hoch, insofern, dass wir so konkret ganz viele auch Bäume pflanzen und zwar versuchen wir auch Bäume zu pflanzen, die sowohl ästhetisch als auch stadtökologisch passen als auch dann Frucht tragen. Also wir reden hier ja quasi von Permakultur also von der multifunktionalen Wirkung, dass der Baum nicht nur CO2 und Feinstäube abfängt und Sauerstoff abgibt, sondern eben auch noch Früchte abwirft. (Anhang 1, I. 71)

Diese Klimaschutzprophylaxe wurde gleichzeitig als Gesundheitsschutz für spätere Generationen ausgelegt (vgl. Anhang 1, I. 73):

> Es geht jetzt hier nicht um ein bisschen Mäusekino, es geht darum, wirklich langfristig ein Projekt zu machen und grad diese Bäume sind dann Bäume, die ihre Funktion erst für die nächste Generation entwickeln. Das krieg ich gar nicht mehr mit, wenn die mal richtig groß sind und diese Wirkung haben, von denen wir sprechen. (Anhang 1, I. 72)

Aspekte der Subkategorie Biodiversität wurden codiert, wenn die Interviewten auf die biologische Vielfalt von Pflanzen- und Insektenarten im Gemeinschaftsgarten hinwiesen, die wiederum einen nachhaltig positiven Effekt auf das Gesundheitserleben des Menschen darstellen (vgl. Anhang 1, I. 66; 77; 79; 80; 81, 82).

Die Subkategorie Naturschutz und die dazu vergebenen Codes betreffen die Haltung der Interviewten hinsichtlich ökologischen Gärtnerns (vgl. Anhang 1, I. 84; 85). Während A2 und A4 beschreiben, wie ökologisches Gärtnern in ihrem Gemeinschaftsgarten an Beteiligte herangetragen und umgesetzt wird, erweitert A1 die Perspektive auf dieses für ihn / sie wichtige Thema, indem er / sie Naturschutz mit Blick auf die Zukunft als „kommunale Pflichtaufgabe“ (vgl. Anhang 1, I. 83) sieht und infolgedessen eine neue Größenordnung erreichen könnte, wo Naturschutz eine positive Konnotation erhält:

> Und ich glaube, dass wir gerade den Anfang von etwas erleben, wo noch sehr viel Dynamik drin ist und gerade wie gesagt, jetzt so auch mit Kinderkrankheiten am Anfang behaftet ist und was sich vielleicht, und das wäre so ein bisschen meine Vision, auch zukünftig mehr und mehr manifestiert und mehr von der kommunalen Nice to Have Idee zu einer kommunalen Pflichtaufgabe wird. Das würde ich mir schon wünschen, so dass auch die Frage Naturschutz dadurch eine neue Dimension bekommt, die die Menschen auch besser abholt und auch den Naturschutz als etwas Lustbetontes, was Fröhliches, was positiv besetztes ist und nicht immer nur dieses Ermahnende, Rotlisten, Aussterbende Arten, Untergang und all diese düsteren Szenarien, die ja, sag ich mal, rein wissenschaftlich gesehen nicht falsch sind aber nun mal in der Form keine Sympathieträger sind. (Anhang 1, I. 83)

Gartentherapie

Zur Hauptkategorie Gartentherapie wurden Codes vergeben, die klassische Gartentherapie, Gartentherapie in der Sozialen Gemeinwesen- oder Gruppenarbeit als auch gärtnerische Aktivitäten betreffen, die im Sinne der interviewten Personen gartentherapeutisch genutzt wurden. Der Subkategorie Umweltbildung wurde Codes zugewiesen, die Umweltpädagogik betreffen.

Im Zusammenhang mit Sozialer Gemeinwesen- und Gruppenarbeit wurden gartentherapeutische Interventionen mit Langzeitarbeitslosen, Freigängern der Justizvollzugsanstalt und Kindern aus einem Jugendzentrum genannt (vgl. Anhang 1, I. 87; 90; 91, 92). Hierzu wurde der positive Effekt des Gemeinschaftsgartens auf die Beteiligten deutlich geäußert:

> Da sind auch professionelle Gärtner dabei, die in Zusammenarbeit mit Langzeitarbeitslosen auch die xxx Stadt pflegen, so dass dieses Projekt auf diese Art und Weise auch noch eine soziale Komponente bekommt. (Anhang 1, I. 87)

> Es gibt sogar die Justizvollzugsanstalt, die mit den Freigängern kommt. Also das sind dann auch immer fünf bis sechs Leute, die jede Woche hierherkommen. Die haben ein eigenes Beet und werden betreut von einem unserer Gärtner. Und das ist natürlich eine große Chance für die Leute, da teilzunehmen, Teil eine Gemeinschaft zu sein und auch auf irgendeine Art und Weise wahrgenommen zu werden auch wenn man wirklich zur Randgruppe gehört. Das ist schon was ganz Besonderes bei dem Garten, muss ich sagen. Gerade diese Gruppenarbeit, weil ja auch immer so Gruppen und Initiativen immer dabei waren bisher. (Anhang 1, I. 90)

Aber auch klassische Gartentherapie mit autistischen Menschen wurde erwähnt und positiv bewertet (vgl. Anhang 1, I. 88). Von InterviewpartnerIn A2 wurde Gartentherapie mit folgenden positiven Worten beschrieben: „Ja, deshalb ist die Gartentherapie natürlich ein…also das erdet, man sieht Wachsen, das ist etwas sehr Wohltuendes“ (Anhang 1, I. 89). Andere Aspekte, die von Interviewten beschrieben wurden, waren die Förderung der sinnlichen Wahrnehmung und gärtnerische Aktivitäten, die der Verbesserung der Motorik dienen (vgl. Anhang 1, 86; 93).

Unter der Subkategorie Umweltbildung wurden Interventionen genannt, die die Umweltpädagogik betreffen. Von allen Interviewten wurde bestätigt, dass jährlich viele Workshops für Kinder und Erwachsene in ihren Gemeinschaftsgärten angeboten werden (vgl. Anhang 1, I. 94 96; 97; 98, 99):

> Zu Beginn hatten wir tatsächlich diesen Bauwagen mit dem Kinderbüro zusammen, die dann auch ganz regelmäßig Kinder eingeladen haben und denen auch wirklich gezeigt haben, wie man gärtnert. Also wir haben mit denen dann so Pflanzen gezogen, Saatgut ausgepflanzt und so Sachen gemacht. (Anhang 1, I. 95)

Diskussion

Mit den Interviews und den in Kapitel 5 beschriebenen Ergebnissen konnte bestätigt werden, wie wichtig und vielfältig das Thema Gesundheit im Zusammenhang mit Gemeinschaftsgärten von InitiatorInnen verhandelt und dargestellt wird. Mit viel Engagement und Begeisterung berichteten sie darüber, woran sich zeigt, wie sehr sie sich damit identifizieren. Die Forschungsfrage konnte insofern beantwortet werden.

Das qualitativ methodische Vorgehen erwies sich im Forschungsprozess als besonders wertvoll. Individuelle Sichtweisen, Meinungen, Motive und persönliche Erfahrungswelten konnten mittels leitfadengestützter Experteninterviews exploriert werden. Die Befragten zeigten sich tatsächlich als ExpertInnen, da sie mit einem besonderen Fakten- und Erfahrungswissen zu Gesundheitsaspekten von Gemeinschaftsgärten beitragen konnten. Die Möglichkeit des Nachfragens im Gespräch erleichterte eine vertiefende Sicht auf das jeweilige Thema. Das erhobene Datenmaterial war äußerst ergiebig. Auch die Auswertung mit der in Kapitel 4 beschriebenen Methode der qualitativen Inhaltsanalyse hat sich im Forschungszusammenhang als äußerst tragfähig dargestellt. Die Zuweisung der Codes zu bestimmten Kategorien konnte mit Hilfe von Memos und farblichen Markierungen gut bewerkstelligt werden.

Je nach Konzept des Gemeinschaftsgartens, wurden von den Befragten unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Während bei einem Garten der Anspruch war, Biodiversität zu verbessern, war das Ziel eines anderen Gartens für das Zusammenspiel von Stadtraum, Natur und Kunst zu begeistern. Ein weiterer Garten wurde initiiert, um lebendige Nachbarschaft und sozialen Zusammenhalt zu stärken und ein vierter Garten wurde mit dem Fokus auf eine besondere Zielgruppe eingerichtet.

Im Detail zeigen die Ergebnisse, dass sich die Perspektiven der Interviewten sehr stark auf die Kategorie „Soziale und Psychosoziale Aspekte“ ausrichten. Die Anzahl der vergebenen Codes unter dieser Kategorie war gegenüber den anderen Themenaspekten doppelt so hoch oder höher. Hieran zeigt sich die hohe Relevanz sozialer Aspekte für die InitiatorInnen, die so von der Verfasserin nicht erwartet wurde. Bezüglich der unter diesem thematischen Schwerpunkt gebildeten Subkategorien, wurde die höchste Anzahl an Codes für „Partizipation“ vergeben, gefolgt von „Interkultureller, intergenerativer

Begegnungsort“ und „Raum als Allmende“. Aspekte zu den Unterkategorien „Selbstwirksamkeit“ und „Selbstbestimmung“ wurden weniger genannt. Es liegt die Schlussfolgerung nahe, dass die mit der Einrichtung von Gemeinschaftsgärten einhergehenden partizipativen Elemente von hoher Relevanz in Bezug auf die Aneignung des öffentlichen Raums durch die GärtnerInnen sind. Dies hat ebenfalls positive Effekte auf den Themenbereich „Erholung und Wohlbefinden“, der zusammen mit den Kategorien „Gartentherapie“, „Ernährung“ und „Funktionalitäten“ in Bezug auf die Häufigkeit der Nennungen das breite Mittelfeld der Untersuchung bilden.

Im Zusammenhang mit der meistgenannten Kategorie „Soziale und psychosoziale Aspekte“ wurde von InterviewpartnerIn A2 deutlich die Subkategorie „Partizipation“ hervorgehoben, wohingegen InterviewpartnerIn A1 besonderen Wert auf die Subkategorie „Raum als Allmende“ legte. InterviewpartnerIn A3 äußerte sich im Vergleich weniger hierzu, berücksichtigte aber dennoch alle Subkategorien. A4 betonte Aussagen zu den Subkategorien „Interkultureller und intergenerativer Begegnungsort“, „Selbstbestimmung“ und „Selbstwirksamkeit“. Diese Antwortverteilung konnte aufgrund der thematischen Grundkonzepte der jeweiligen Gärten erwartet werden.

Die Anzahl der Aussagen zu den Kategorien „Erholung und Wohlbefinden“, „Ernährung“, „Funktionalitäten“ und „Gartentherapie“ hielten sich in etwa die Waage, wobei jede interviewte Person jede Kategorie mindestens einmal erwähnte. Auch hier liegt nahe, dass die verschiedenen Konzepte der Gärten die Ursache für die Häufung bestimmter Antworten sind. Die Gleichverteilung der genannten Kategorien war für die Verfasserin überraschend. Vor allem wurde nicht erwartet, dass die Kategorie „Gartentherapie“ so häufig und mit positiver Intention besetzt wurde.

Der Themenaspekt „Physiologie“ wurde in den Antworten der Befragten quantitativ etwas vernachlässigt, obschon sich Codes dazu in jedem Interview finden ließen. Der Themenaspekt war breit angelegt, so dass es nicht nur um Bewegung ging. Es wird von der Verfasserin vermutet, dass physiologische Aspekte eher unbewusst wahrgenommen werden, weil sie im Zusammenhang mit Tätigkeiten im Garten gewissermaßen selbstverständlich sind.

Weiterhin kann bemerkt werden, dass die Befragten A1 und A2 vielfältigere Aussagen zu gesundheitsfördernden Aspekten von Gemeinschaftsgärten gemacht haben als A3

und A4. Das schlug sich teilweise in der Dauer der Interviews nieder, beeinflusste aber nicht die Qualität der jeweiligen Einzelaussagen.

Ganz besonders auffällig war die Begeisterung und der Idealismus mit denen A1 und A2 und teilweise auch A3 von ihren Projekten berichteten. Die Projekte von A1 und A2 waren und sind besonders erfolgreich und gut etabliert. Obwohl eines der Projekte gänzlich top-down organisiert ist, erfährt es besonderen Rückhalt in der Bevölkerung, was auf gegenseitige Wertschätzung zurückzuführen sein könnte. Das partizipative Element des Projektes von A2 und das große Engagement der dazu Interviewten Person macht vermutlich den Erfolg des Projektes aus.

Die Ergebnisse der vorliegenden Forschungsarbeit bestätigen vorangegangene Studien zu gesundheitsfördernden Aspekten von Gemeinschaftsgärten. Wie in Kapitel 3 beschrieben, hat gemeinschaftliches Gärtnern multiple positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen. Die hier geschilderten Ergebnisse erweitern bereits bestehende Erkenntnisse mit der Sicht von InitiatorInnen. Dabei zeigt sich, dass gesundheitliche Aspekte impliziter oder expliziter Bestandteil des Motivationsspektrums von InitiatorInnen sind.

Die Ergebnisse zur Kategorie „Gartentherapie“, konnten besonders positiv überraschen. Hier zeigt sich, wie weitreichend Gemeinschaftsgärten bereits gartentherapeutisch genutzt werden und wie stark die Gartentherapie bzw. der Einsatz gartentherapeutischer Interventionen im weitesten Sinne bereits verbreitet, etabliert und offenbar auch von großem Nutzen ist.

6. Zusammenfassung und Ausblick

In dieser Forschungsarbeit wurden gesundheitsfördernde Aspekte von Gemeinschaftsgärten aus unterschiedlichen Positionen der beteiligten InitiatorInnen betrachtet. Jede/r InitiatorIn berichtete aus seinem/ihrem ganz persönlichen und vom Konzept des jeweiligen Gemeinschaftsgartens beeinflussten Blickwinkel. Umso interessanter war es, die vielfältigen Ansichten in einem Gesamtkonzept miteinander in Beziehung zu setzen. Drei der befragten Personen beteuerten vor Interviewbeginn, wenig über Gesundheitsaspekte eines Gemeinschaftsgartens zu wissen, was sich im Interviewverlauf als Trugschluss herausstellte. Alle Personen trugen wesentlich dazu bei, einen Gesamteindruck darüber zu bekommen wie rheinland-pfälzische InitiatorInnen von Gemeinschaftsgärten den Begriff Gesundheit oder Gesundheitsförderung im Zusammenhang mit „ihrem“ Gemeinschaftsgarten interpretieren. Die Bandbreite als auch die Gemeinsamkeiten ihrer Antworten führten zu den vorgestellten Forschungsergebnissen, die Anstöße zu weiteren Untersuchungen geben. Für ein weiterführendes Forschungsprojekt wäre interessant, die InitiatorInnen gezielt zu bestimmten Kategorien in der Tiefe zu befragen.

Als erweiterte Perspektive auf das Forschungsthema könnte beispielsweise der im Rahmen der Gesundheitsvorsorge bisher wenig berücksichtigte Gesichtspunkt der Rolle des öffentlichen Raumes sein. Wem gehört der öffentliche Raum? Und wer darf ihn wie nutzen? Wenn er beispielsweise als Allmende der Bevölkerung zur Verfügung gestellt wird, fördert dies das Gefühl von Teilhabe, Mitverantwortung, Anerkennung, Wertschätzung und gegenseitiger Rücksichtnahme und somit die Gesundheit.

Die so gewonnen Erkenntnisse können gemeinschaftsgärtnerische Projekte durchaus weiter positiv beeinflussen und sich ebenfalls förderlich auf die Motivation von AktivistInnen und NutzerInnen von Gemeinschaftsgärten auswirken. Da sich der Fokus der vorliegenden Arbeit allerdings gezielt auf gesundheitliche Aspekte richtete, um der Bedeutung der Gartentherapie im Zusammenhang mit Gemeinschaftsgärten Rechnung zu tragen, können die genannten Punkte als Anregung zu weiterer Forschung dienen.

LITERATURVERZEICHNIS

Adam, B. & Dosch, F. (2019). Stadtgrün auf wenig Raum. Grün- und Freiraumentwicklung in wachsenden Städten. *Transforming Cities*, 1, 32 -37.

Arndt, C., Haidle, I. (2004). *Urbane Gärten in Buenos Aires*. (Veröffentlichte Diplomarbeit). Technische Universität Berlin, Deutschland.

Abraham, A., Sommerhalder, K. & Abel, T. (2009). Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor. *Int J Public Health, 55*,59–69. DOI 10.1007/s00038-009-0069-z

Anstiftung. Gemeinnützige Stiftung bürgerlichen Rechts. (2019a). *Die Urbanen Gemeinschaftsgärten im Überblick.* Abgerufen am 7. Februar 2019 von https://anstiftung.de/urbane-gaerten/gaerten-im-ueberblick

Anstiftung. Gemeinnützige Stiftung bürgerlichen Rechts. (2019b). *Die Urbanen Gemeinschaftsgärten im Überblick.* Abgerufen am 25 März 2019 von https://anstiftung.de/urbane-gaerten/gaerten-im-ueberblick#Gartenliste

Appel, I., Grebe, C. & Spitthöver, M. (2011). *Aktuelle Garteninitiativen. Kleingärten und neue Gärten in deutschen Großstädten.* Kassel: university press kassel

Bardnidge, E. K., Baker, E. A., Schootman, F., Motton, F., Sawicki, M. & Rose, F. (2015) The effect of education plus access on perceived fruit and vegetable consumption in a rural African American community intervention. *Health Education Research*, Vol. 30, Issue 5, 773–785, Abgerufen von https://doi.org/10.1093/her/cyv041

Braun, J. (19. Juli 2013). Gärten in Detroit. Verfall und Wachstum. *Zeit Online,* 1 – 3. Abgerufen am 20. März 2019 unter *https://www.zeit.de/lebensart/2011-04/detroit*

Bund für Umwelt- und Naturschutz (BUND) (o. J.). *Gemeinschaftsgärten als Orte der Begegnung*. Abgerufen am 25. März 2019 von http://trier-saarburg.bund-rlp.de/themen_projekte/urban_gardening_in_trier/

Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung (BBSR) im Bundesamt für Bauwesen und Raumordnung (BBR) (Hrsg.). (2015). *Gemeinschaftsgärten im Quartier* (BBSR - Online – Publikation, Nr. 12/2015). Abgerufen am 7. Februar 2019 von www.bbsr.bund.de/BBSR/DE/Veroeffentlichungen/BBSROnline/2015/DL_ON122015.pdf?__blob=publicationFile&v=4

Büssers, P. (2009). *Das Konzept der Salutogenese nach Aaron Antonovsky. Eine Perspektive für die Gesundheitsbildung* (Seminararbeit). Universität Köln, Deutschland.

Bwika, Rehema & Ahmed (2011). *Community gardening practices, motivations, experiences, perceived health effects and policy.* (Master of Science Thesis). University of British Columbia, Kanada. Abgerufen am 3. April 2019 von http://hdl.handle.net/2429/38310

Carney, P. A., Hamada, J. L., Rdesinski, R., Sprager, L., Nichols, K. R., Liu, B. Y., Pelayo, J., …Shannon, J. (2012). Impact of a Community Gardening Project on Vegetable Intake, Food Security and Family Relationships: A Community-based Participatory Research Study, J Community Health 2012 Aug, 37, (4), 874 – 881 doi: 10.1007/s10900-011-9522-z

Clatworthy, J., Hinds, J. &. P. M. Camic (2013). Gardening as a mental health intervention: a review. *Mental Health Review Journal*, Vol. 18, No. 4, S. 214-225. doi 10.1108/MHRJ-02-2013-0007

Dzionara, K. (2001). Der Garten im alten Ägypten. In Sarkowicz, H. (Hrsg.), *Die Geschichte der Gärten und Parks* (S. 27 - 39). Frankfurt am Main und Leipzig: Insel Verlag.

Egli, V. Oliver, M. & Tautolo, E. (2016). The development of a model of community garden benefits to wellbeing. *Prev Med Rep*, 3, 348-352. doi: 10.1016/j.pmedr.2016.04.005

Eid, M., Gollwitzer, M. & Schmitt, M. (2015). *Statistik und Forschungsmethoden* (4. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Engert, C. (2018). *Ansätze der Gartentherapie in der Sozialarbeit. Ein Überblick*. (Nicht veröffentlichte Seminararbeit). Donau-Universität Krems / Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Wien, Österreich.

Flick, U. (2016). *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung,* (7. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag.

Flick, U., von Kardorff, E., & Steinke, I. (Hrsg.). (2015). *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (11. Aufl.). Reinbek bei Hamburg. Rowohlt Verlag.

Giczy-Hefner, C. & Giczy, P. (Produzenten). (12. Dezember 2018). *Heißes Pflaster Stadt – Warum wir mehr Pflanzen brauchen* [Fernsehübertragung]. Österreich, Deutschland, Schweiz: 3sat.

Gläser, J. & Laudel, G. (2010). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse* (4. Aufl.). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien.

Green Guerilla (o. J.). Homepage. Abgerufen am 7. Februar 2019 von http://www.green-guerillas.org/

Green Thumb (2019). *Homepage.* Abgerufen am 7. Februar .2019 von https://green-thumb.nycgovparks.org/

Guitart, D., Pickering, C. & Byrne J. (2012): Past results and future directions in urban community gardens research. *Urban Forestry & Urban Greening 11*, 364–373.

Halbmayer, E. & Salat, J. (2011): *Qualitative Methoden der Kultur- und Sozialanthropologie.* Institut für Kultur- und Sozialanthropologie, Universität Wien. Abgerufen am 8. November 2018 von https://www.univie.ac.at/ksa/elearning/cp/qualitative/qualitative-9.html

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., Frumkin, H. (2014). *Public Health. Annual Revision*, 35, 207–228. doi: 10.1146/annurev-publhealth-032013-182443

Haubenhofer, D.; Enzenhofer, K.; Kelber, S.; Pflügl, S.; Plitzka, E. & Holzapfel, I. (2013): *Theorie – Wissenschaft – Praxis*. St. Pölten, Lipka, Brno: Umweltschutzverein Bürger und Umwelt, Geschäftsbereich Natur im Garten.

Haubenhofer, D., Schwab, M. & Cervinka, R. (2016). *Gesundheitsfördernde Wirkung von Gärten.* Wien: Zentrum für Weiterbildung und Drittmittelprojekte / Eigene Rechtspersönlichkeit, Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.

Hautmann, D. (28. Oktober 2018). Das Gießkannenprinzip. *Rheinpfalz am Sonntag*, S. 25.

Heckmann, H. (2001). Walahfrid Strabos Hortulus – der ideale Klosterbarten. In Sarkowicz, H. (Hrsg.), *Die Geschichte der Gärten und Parks* (S. 124 – 135). Frankfurt am Main und Leipzig: Insel Verlag.

Herrmanns, H. (2015). Interviewen als Tätigkeit. In Flick, U., von Kardorff, E., & Steinke, I. (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*, (11. Aufl.), (S. 367). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag.

Hopf, C. (2015): Qualitative Interviews - Ein Überblick. In Flick, U., von Kardorff, E., & Steinke, I. (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*, (11. Aufl.), (S. 349). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag.

Hunger, A., Anreiter, G., Atzmüller, F., Bachbauer, S., Beganovic, M., Broer, M., … Schuller, S. (2015). *Gemeinschaftsgärten im gemeinnützigen Wohnbau Wünsche, Vorstellungen und Bedenken von Mieterinnen und Mietern* (Empirische Untersuchung). Universität Linz, Österreich.

Institute for European Invironmental Policy. (2018). *Nature for Health and Equity.* Abgerufen am 24. November 2018 von www.europarc.org/wp-content/uploads/2018/03/Nature-for-Health-and-Equity_IEEP_FoE.pdf

Internationaler Frauengarten Trier (2019). *Internationaler Frauengarten Trier*. Abgerufen am 26. März 2019 unter http://www.frauengarten-trier.de/about/

Klemm, W. (2018): *Clever and cool. Generating design guidelines for climate-responsive urban green infrastructure.* (Veröffentlichte Doktorarbeit). University of Wageningen, Schweiz

Kromp-Kolb, H. (2018a). *Klimawandel – Worum geht es eigentlich?* [Online-Vortrag]. Universität für Bodenkultur, Österreich. Abgerufen am 6. April 2019 unter http://v.agrarumweltpaedagogik.at/video/Klima-Helga-Kromp-Kolk/84cfe188a9b6a4eef94c5662d59c534d

Kromp-Kolb, H. (2018b). *Klimawandel in Österreich*. [Online-Vortrag]. Universität für Bodenkultur, Österreich. Abgerufen am 6. April 2019 unter http://v.agrarumweltpaedagogik.at/video/Klima-Helga-Kromp-Kolb/acdea46c57aaaf7f937ece5b83944012

Kropp, C. & Stinner, S. (2018). Wie weit reicht die transformative Kraft der urbanen Ernährungsbewegung. *Soziologie und Nachhaltigkeit*, 2, 31.

Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (4. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz Juventa

Lamnek, S. & Krell, C. (2016): *Qualitative Sozialforschung* (6. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Lovell, R., Husk, K., Bethel, A. & Garside, R. (2014). What are the health and well-being impacts of community gardening for adults and children: a mixed method systematic review protocol. *Environmental Evidence*, 3, (20), (S. 1 – 13). Abgerufen am 3. April 2019 von http://environmentalevidencejournal.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/2047-2382-3-20?site=environmentalevidencejournal.biomedcentral.com

Lützenkirchen, A.; Herrmann, M.; Posch, G.; & Schmahl, R. (2013): *Natur, Gärten und Soziale Arbeit. Theorie und Praxis naturgestützter Interventionen*. Lage: Jacobs Verlag

McVey, D., Nash, R. & Stansbie, P. (2018). The motivations and experiences of community garden participants in Edinburgh, Scotland. *Regional Studies, Regional Science*, 5 (1), 40-56. doi: 10.1080/21681376.2017.1409650

Merkens, H. (2015). Auswahlverfahren, Sampling, Fallkonstruktion. In Flick, U., von Kardorff, E., & Steinke, I. (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*, (11. Aufl.), (S. 291). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag.

Meyer-Renschhausen, E. (2004). *Unter dem Müll der Acker. Community Gardens in New York City.* Königstein, Taunus: Ulrike Helmer Verlag.

Müller, C. (2002). *Wurzeln schlagen in der Fremde. Die internationalen Gärten und ihre Bedeutung für Integrationsprozesse.* München: oekom Verlag.

Müller, C. (2012). *Urban Gardening. Über die Rückkehr der Gärten in die Stadt* (5. Aufl.). München: oekom Verlag.

Ottawa – Charta zur Gesundheitsförderung (1986). *Gesundheitsförderung*. Abgerufen am 28. März 2019 unter www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf

Peprah, K., Amoah, S. T. & Akongbangre, J. N. (2014). Sack Farming: Innovation for Land Scarcity Farmers. *International Journal Of Innovative Research and Studies*, Vol. 3, Issue 5, 30 – 44.

Prinzessinnengärten. (2019). *Eine andere Stadt kultivieren.* Abgerufen am 19. März 2019 von: https://prinzessinnengarten.net/wir/

Rasper, M. (2012): *Vom Gärtnern in der Stadt: Die neue Landlust zwischen Beton und Asphalt.* München: oekom Verlag.

Rottenbacher, C. (2017). *Spannungsfeld Gemeinschaftsgarten. Stolpersteine und Bewährtes.* Schwarzenbek: Cadmos Verlag.

Sarkowicz, H. (2001). *Die Geschichte der Gärten und Parks*. Frankfurt am Main und Leipzig: Insel Verlag

Schmid, L. (2018). *Landwirtschaft in der Stadt.* Abgerufen am 20. März 2019 unter https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/landwirtschaft/landwirtschaft_in_der_stadt/#griechen

Schneiter – Ullmann, R. (Hrsg.). (2010). *Lehrbuch Gartentherapie* (1. Aufl.). Bern: Hans – Huber Verlag.

Stadt Andernach. (2010). *Herzlich Willkommen in der Essbaren Stadt*. Abgerufen am 25. März 2019 unter https://www.andernach.de/de/leben_in_andernach/es_startseite.html

Stadt Ludwigshafen. (2018). *Statistischer Jahresbericht 2017*. Abgerufen am 25. März 2019 unter https://www.ludwigshafen.de/fileadmin/Websites/Stadt_Ludwigshafen/Nachhaltig/Stadtentwicklung/Veroeffentlichungen/6_2018Jahresbericht_2017.pdf

Stadtteilbüro Grübentälchen (2017a). *„Lebendige Nachbarschaft zu befördern und den sozialen Zusammenhalt zu stärken“*. Abgerufen am 25. März 2019 unter https://gruebentaelchen.de/uber-uns/

Stadtteilbüro Grübentälchen (2017b). *Stadtteilgarten Grünes Tälchen*. Abgerufen am 25. März 2019 unter https://gruebentaelchen.de/stadtteilgarten-kaiserslautern/

Steininger, B. (2018). *Forschungsmethode: Leitfadengestütztes Interview.* Skriptum zum Lehrgang Gartentherapie 08. Wien: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.

Stierand, P. (13. Januar 2014). Urban Gardening: Was sind Gemeinschaftsgärten? [Web Log Eintrag]. Abgerufen von https://speiseraeume.de/urban-gardening-gemeinschaftsgaerten/

Stierand, P. (9. März 2016). Urbane Landwirtschaft: Was ist das? [Web Log Eintrag]. Abgerufen von https://speiseraeume.de/faq-urbane-landwirtschaft/

Stumberger, R. (22./23. Dezember 2018). Immergrün fängt Druckwelle. *nd – Die Woche,* S. 22.

Taylor, M. S., Wheeler B.W., White, M.P., Economou, T. & Osborne N. J. (2015) *Urban street tree density and antidepressant prescription rates – A cross-sectional study in London*, *UK.* Landscape and Urban Planning,136, 174–179. Abgerufen am 24. November 2018 von https://ore.exeter.ac.uk/repository/bitstream/handle/10871/17340/Manuscript%20LUP%20revision%20for%20deposit.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. (2014) The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. Journal of Environmental Psychology, 38, 1–9. Abgerufen am 31.03.209 unter http://www.tlu.ee/~arro/Happy%20Space%20EKA%202014/urban%20green_stress%20Ojala%20jt.pdf

Van den Berg, M., Wendel-Vos, W., van Poppel, M., Kemper, H., van Mechelen, W. & Maas, J. (2015). Health Benefits of Green Spaces in the Living Environment: A Systematic Review of Epidemiological Studies. *Urban Forestry and Urban Green*, 14, 806-816.

Van Dillen, S. M. E., de Vries, S., Groenewegen, P. & P., Spreeuwenberg, P. (2009). *Greenspace in urban neighbourhoods and residents' health: adding quality to quantity.* J Epidemiol Community Health, 66(6). Abgerufen am 24. November 2018 von https://jech.bmj.com/content/66/6/e8.full.pdf

Von Wehrden, H., Rojas, C., Jeffers, E., Rehlinger, C., Rudner, M., Stelter, F., Swenson, K. (2015). *Putting Down Roots: Forcibly Displaced Persons in Urban Gardens.* (Nicht veröffentlichte Projektarbeit). Arizona State University, USA. Leuphana University Lüneburg, Deutschland.

Verfassung der WHO (1946). *Verfassung der WHO 1946, New York*. Abgerufen am 28. März 2019 unter www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/B_Basiswissen_GF/B9_Materialien/B9_Dokumente/Dokumente_international/1946Verf_WHO_BZgA93.pdf

Wagner, T. (2011). Artenvielfalt – Biodiversität der Kulturpflanzen in Kleingärten. In Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz & Deutsche Gartenbau – Gesellschaft 1822 e.V. (Hrsg.), *Zukunft Garten – Bedeutung für Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Tagungsband zum Kongress am 17. Und 18. Juni 2011 in Koblenz* (S. 114). Bonn, Berlin: BMELV

Wendt, U. (2015): *Lehrbuch Methoden der Sozialen Arbeit.* Weinheim und Basel: Beltz Juventa Verlag

White, M. P., Alcock, I., Wheeler, B. W. & Depledge, M. H. (2013). Would You Be Happier Living in a Greener Urban Area? A fixed-effects analysis of panel data. *Psychological Science,* 24 (6), 920–928. doi: 10.1177/0956797612464659

Wieland, J. & Wissel, S. (2018). Die Zukunft blüht in der grünen Stadt. *Deutsche Umwelthilfe e.V.*, *Jahresbericht 2018*, S. 10 – 11.

Wikipedia. (2019a). *Gemeinschaftsgarten*. Abgerufen am 20. März 2019 von https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeinschaftsgarten

Wikipedia. (2019b). *Kaiserslautern*. Abgerufen am 26. März 2019 von https://de.wikipedia.org/wiki/Kaiserslautern

Wikipedia (2019c). *Ludwigshafen am Rhein*. Abgerufen am 26. März 2019 von https://de.wikipedia.org/wiki/Ludwigshafen_am_Rhein#Chemische_Industrie

Wikipedia (2019d). *Trier*. Abgerufen am 26. März 2019 unter https://de.wikipedia.org/wiki/Trier

Wilhelm-Hack-Museum (2017). *hack-museumsgArten. Ein Garten für alle! Museum trifft Urban Gardening*. Freiburg: orange-press GmbH.

Zick, C. D., Smith, K. R., Kowaleski-Jones, L., Uno, C. & Merrill, B. J. (2013). Harvesting More Than Vegetables: The Potential Weight Control Benefits of Community Gardening. Am J Public Health, 103 (6), 1110-1115.

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Essbare Stadt Andernach. (Stadtverwaltung Andernach 2019) 16

Abbildung 2: Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“. (Stadtteilbüro Grübentälchen 2019) ..17

Abbildung 3: hack-museumsgARTen. (Wilhelm-Hack-Museum 2017).....18

Abbildung 4: Frauengarten Trier. (Frauengarten Trier 2019).....20

Alle Abbildungen wurden der Verfasserin seitens der jeweiligen Person / UrheberIn oder Trägerorganisation mit freundlicher Genehmigung zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt.

Anhang

Anhang 1 Tabelle zur Datenauswertung

Tabelle zur Datenauswertung

Tabellenübersicht mit Haupt- und Subkategorien, Definitionen, Ankerbeispielen und Belegstellen

Index	Hauptkategorie	Subkategorien	Definition	Ankerbeispiele	Belegstelle
1	**Erholung und Wohlbefinden**		Aspekte, die der Erholung und des Wohlbefindens dienen; dazu zählen Genießen und Entspannen, als auch die grüne Umgebung, die Verbindung zwischen Mensch und Pflanze / Natur als auch gesundheitsfördernde Aspekte, die mit dem Gärtnern einhergehen.	*Auf diese Art und Weise holen wird lebendiges Grün in die Stadt und da sind auch so Tastkisten. Man sieht vor jeder Kiste immer wieder Leute, die mal Kosten, mal Spüren, einfach mal ein bisschen genießen.*	A1, Zeile 145-148
2				*Der Mensch kann ohne Pflanzen nicht sein, die Pflanze ohne Menschen schon aber umgekehrt eben nicht.*	A1, Zeile 101-102
3				Das sind natürlich schöne Multiplikatoren, um ein bisschen spielerisch mit den Menschen das Thema Pflanzen zu erobern und eine Bindung zwischen Menschen und Pflanzen zu bekommen, gerade bei denen Menschen, die so den Kontakt dazu verloren haben. Die Leute, die begeisterte Gärtner sind, die haben einen Garten und die Naturbegeisterten gehen raus und fahren raus ins Grüne. Diejenigen, die den Schritt nicht mehr machen, brauchen eben den Schritt, dass die Pflanzen in die Stadt kommen, um diese Verbindungsarbeit auf diese Art und Weise wiederherzustellen.	A1, Zeile 157-164
4				*Und alle diese Bewegungen haben alle dann auch wieder den Background einen gesunden Rhythmus wieder zu finden. Das ist natürlich eine Form der Gesundheit, die mehr psychisch als physisch ist aber deshalb nicht minder wertvoll.*	A1, Zeile 200-204
5				*Das ist aber auch nur ein Aspekt in einer Welt die immer schneller ist und wo Zeit und Geschwindigkeit und Höher, Länger, Weiter die entscheidenden Kriterien sind, sind so nehme ich das immer war, so Flächen der xxx so Flächen der Entschleunigung, wo wieder die Jahreszeiten zurückkommen zum Pflanzen, Säen und Ernten.*	A1, Zeile 173-177
6				*Und in einer Zeit, wo alles immer schneller und jede Zeit verfügbar sein sollte, ist hier eben alles wieder so im ursprünglichen Rhythmus eben nicht jederzeit verfügbar, sondern dann, wenn es reif ist, wenn seine Zeit reif ist. Und insofern hat es auch was sehr archaisches, was die Menschen wieder in so einen natürlichen Rhythmus zurückholt und ich glaube, dass das ein sehr wichtiger Punkt ist, gerade in einer Stadtmitte auch sehr gesund ist und so ein bisschen ein Gegenpol zur hektischen Welt irgendwie darstellt.*	A1, Zeile 177-184
7				*Und es war für uns phänomenal zu sehen, wenn man den Leuten irgendwie so einen Raum zur Verfügung stellt, dass die anfangen kreativ zu werden, dass die wirklich*	A2, Zeile 196-200

				anfangen zu überlegen, was sie anpflanzen und wie sie diesen Raum einfach verschönern auch einfach und auch zu einem Ort machen der (…) wirklich sehr (…) ja, ein besonderer Ort geworden ist	
8				*Ich sehe es dann immer so, mittags, sobald die Sonne draußen ist, kommen die Leute, die da auch im Umkreis arbeiten und machen da ihre Mittagspause.*	A2, Zeile 200-202
9				*Natur ist ein ganz wichtiger Bestandteil für mich, da erhole ich mich, da entspanne ich mich, da tanke ich auf. Also das ist für mich ganz ganz wichtig. Um so mehr freut es mich, dass das mit diesem kleinen Projekt hier offensichtlich auch noch mehr Leuten so geht, also zu sehen, dass es noch mehr Leuten so gut tut auch mitten in der Stadt, dass dieser Naturbezug nicht ganz verloren gegangen ist.*	A2, Zeile 467-472
10				*Also das Gärtnern ist sicherlich etwas, was gesundheitsfördernd ist, in jeder Hinsicht, mit allem was dazu gehört.*	A2, Zeile 532-534
11				*Ja und Wohlbefinden natürlich auch muss man sagen, das Grün in der Stadt, das ist natürlich, dass man das selbst mitgestaltet, das hat eine ganz besondere Qualität offensichtlich.*	A2, Zeile 310-312
12				*Also das wird tatsächlich ab und zu genutzt mit der Bank, der Garten ist auch sehr schön gelegen, so dass sich Leute da einfach hinsetzen und die Ruhe genießen. Wir haben nämlich nicht viele öffentliche Grünflächen in diesem Gebiet.*	A3, Zeile 64-65
13				*Wir haben ja hier immer dieses Gesprächssetting, ja man muss sich ausdrücken können, man muss über irgendwas reden und vielfach haben wir die Erfahrung gemacht, dass die Leute ja sowieso nicht gerne Details erzählen über irgendwas aber dieses was mit der Hand tun, in der Natur sein, erleben wir schon als eher erdend, als sich wieder neu verwurzeln, wieder Stabilität finden.*	A4, Zeile 22-27
14				*Das war für mich einfach noch mal so deutlich, ich muss nicht immer über das was mir passiert ist sprechen und ich kann das auch gar nicht immer, ich kann einfach mal wieder was machen. Ich kann wieder ins Handeln gehen. Und ich glaube, das ist auch das große Potential des Gartens. Weg vom Trauma, das ist ja auch etwas was krank macht, weg von dem, was mich verletzt hat. Natürlich das gehört zu mir aber das pack ich jetzt mal weg und jetzt handele ich, jetzt bin ich im Hier und Jetzt. Das ist ja auch, ich grab jetzt hier, ich pflanz jetzt hier, ich ernte JETZT. Das was mit mir passiert ist, das ist in der Vergangenheit. Jetzt bin ich hier. Ich glaube schon gerade was das Seelenleben oder die seelische Gesundheit angeht, hat das schon einen großen Einfluss auf die Menschen.*	A4, Zeile 198-208
15	**Ernährung**		Aspekte, die mit Ernährung zusammenhängen Dazu gehören der Anbau, das Ernten und Essen von Obst, Gemüse und Kräutern als	*Es gibt Menschen, die gehen abends noch durch und schauen, was es heute Abend zu essen gibt***.**	A1, Zeile 93-95

			auch die Ernährungsbildung sowie finanzielle Aspekte eines Gartens		
16				*Wir hatten einen Gärtner, der war so vietnamesisch und thailändisch angehaucht. Der kam dann immer mit seinem Wok und hat irgendwas gekocht und die Leute spontan zum Essen eingeladen.*	A2, Zeile 141-143
17				*Es gab auch keine Regel, was man anpflanzen sollte. Es gab nur eine Vorgabe, dass es schön wäre, Essbares anzupflanzen, damit man sieht, dass man auch in der Stadt Essbares anpflanzen kann, also sich entwickeln und wachsen kann.*	A2, Zeile 125-128
18				*Ja, ich würde einfach sagen, er wird genutzt als Ort wo man sich einfach mal in die Sonne setzt und einfach mal sich ...ja tatsächlich e r h o l t, in der Mittagspause, aber auch am Wochenende.*	A2, Zeile 266-268*)*
19				*Und das Ernten ist natürlich noch mal ein Thema. Die Leute kommen zum Ernten, obwohl sie nicht gärtnern (lacht).*	A2, Zeile 295-296
20				*Dann haben wir uns darauf eingestellt und machen es so, dass wir das eher wie einen Naschgarten anlegen. Also dass man jetzt nicht darauf setzt, dass man da jetzt die großen Kohlrabi erntet oder wie auch immer aber trotzdem, wir haben viele Leute aus Bangladesch, aus Vietnam und was die immer so für verrückte Sachen anpflanzen: Kürbisse, Schlangengurken und sonstige Dinge.*	A2, Zeile 300-304
21				*Wir nehmen dann auch immer bisschen Gurke, Wassermelone oder was weiß ich mit und die stürzen sich da drauf. Also das Nutella-Brot, das die Mama eingepackt hat, das wird liegen gelassen. Also das ist echt unglaublich, vor allem Wassermelone, wie die einem überrannt haben und das finde ich halt durch den Garten echt schön, dass die das so annehmen.*	A3, Zeile 121-125
22		**Ernährungsbildung**	Aspekte, die der Bildung dienen, die den Anbau, Verarbeitung und Zubereitung von Nahrungsmitteln aus einem Gemeinschaftsgarten beschreiben	*Die Bürger möchten mehr wissen, wo ihre Produkte herkommen, möchten die Bezüge wieder dazu haben.*	A1, Zeile 339-340
23				*Es ist alles möglich. Natürlich ist es so, manche denken, heute will ich lieber von dem Kohlrabi. Die sind zwar noch nicht richtig reif, die brauchen eigentlich noch zwei Wochen aber bevor ich morgen zweiter Sieger bin, nehme ich das. Das haben wir teilweise versucht durch Ampelsysteme in den Griff zu bekommen, indem wir nur kleine Schildchen reingelegt haben: Rot heißt noch nicht ernten bitte, gelb wenn der Hunger groß ist, grün erntereif, so ein bisschen auch, um die Bürger zu unterstützen, wann denn ein Produkt erntereif ist.*	A1, Zeile 84-90
24				*Bei den Kindern, dass die wirklich viel über Obst und Gemüse lernen. Die futtern das dann auch echt direkt aus dem Beet, die Möhren und alles und sind da ganz begeistert. Also die lernen was über gesunde Ernährung. Also für die ist das echt super.*	A3, Zeile 74-77

25				*Also da würde ich eigentlich sagen, das sollte man in den Brennpunkten öfters haben. Wenn jemand da ist, der das mit den Kindern macht so in Gemeinschaftsgärten, weil das einfach auch wichtig ist, dass die das lernen.*	*A3, Zeile 135-137)*
26		**Wirtschaftliche Unterstützung**	Aspekte, die finanzielle Unterstützung durch den Gemeinschaftsgarten beschreiben	*Die Gärtner können in den einzelnen Beeten richtig viel ernten. Das ist ja auch eine wirtschaftliche Komponente. Also manche, die kommen auch gerade im Sommer: Ja, ich habe hier so viel Gurken und so und Tomaten und Kürbisse und so. Da denk ich immer „wow". Ja, und es sind auch Leute dabei, die richtig große Familien haben, viele Kinder und so. Das ist echt auch eine Unterstützung dann.*	A4, Zeile 363-368
27				*Die Leute selber, die da teilnehmen, die müssen da keine Beiträge leisten.*	A4, Zeile 42-43
28	**Physiologie**		Aspekte, die die Physiologie betreffen wie Aktivität, Bewegung, Motorik aber auch physiologische Aspekte, die andere Systeme wie beispielsweise das Herz-Kreislaufsystem betreffen, Garten als Gesundheitsschutz	*Also es ist ja so, gegenüber anderen Gemeinschaftsgärten, da ist die Lage so, dass die Leute, die ihn beernten, auch mit anpacken, im Prinzessinnengarten oder wer weiß wo oder auch das, was sie schon genannt haben, die physische Arbeit ist ein wesentlicher Aspekt. Das ist hier in dem Projekt nicht so. Die Leute können zwar, aber die wenigsten machen es, die gehen einfach nur durch und ernten.*	A1, Zeile 168-173
29				*Und wenn wir jetzt über Klimawandel sprechen und dann noch dazu dem demographischen Wandel und dann noch zu sehen, dass die Herzkreislauf-Krankheiten die größte Todesursache sind und dann zu sehen, dass wir in xxx so eine Kessellage haben mit Extremwetterlagen, da braucht man eigentlich noch nicht mal groß zu überzeugen. Dann ist das jetzt schon einfach Klimaschutz für die nächste Generation.*	A1, Zeile 248-255
30				*Aber das Ganze hat eine unglaubliche Eigendynamik entwickelt und es war irgendwie klar nach der ersten Saison, dass es nach einem Jahr nicht so einfach zu beenden ist, weil die Leute einfach so begeistert waren. Sie haben einfach so toll mitgegärtnert. Ja, und dann war ganz schnell klar, also die haben wirklich alles selbst gebaut und auch früh angefangen, selbst Beete zu bauen aus Palettenholz.*	A2, Zeile 106-111
31				*Also den Jugendlichen, denen macht es, glaube ich, einfach Spaß im Garten zu arbeiten, weil die aus dem Brennpunkt sind und dadurch auch keinen eigenen Garten haben. Und die paar Anwohner die ich kenne, haben auch keinen eigenen Garten und finden es einfach schön darin arbeiten zu können und was anpflanzen zu können.*	A3, Zeile 54-58
32				*Wir haben zum Beispiel jemanden, der psychisch sehr stark beeinträchtigt ist, auch so motorische Probleme hat und der sagt: Mir reicht dieses Hochbeet, da kann ich dann auch so stehend das bearbeiten. Also für den ist das eine super gute Möglichkeit sich auszuleben. Mehr will der dann da gar nicht.*	A4, Zeile 102-104

33				*Dann hat die andere gesagt: Du musst hier das Kraut, das musst du dir mitnehmen, dann machst du dir hier ein Tee von. Auch gerade was so Kräuter angeht, werden viele Tipps gegeben. Die eine legt immer irgendwas in Alkohol ein und sagt, davon wird mein Immunsystem fitter, dann kriege ich keine Erkältung.*	A4, Zeile 215-219
34	**Soziale und Psycho-soziale Aspekte**	**Öffentlicher Raum als Allmende**	Aspekte, die den öffentlichen Raum als Allgemeingut und Anziehungspunkt aber auch als Schutzraum und Rückzugsort beschreiben	*Und dann haben wir gesagt, ach komm, wir machen das so. Es sind ja öffentliche Grünflächen. Wir geben sie einfach den Bürgern zurück. Bei uns heißt es nicht: Betreten verboten, sondern: Pflücken erlaubt.*	A1, Zeile 60-62
35				*Wir reden hier über klassische Parkanlagen, die wir alle kennen, über öffentliche Grünflächen und die sind auch in der Form der xxx Stadt immer öffentlich zugänglich. Das ist ganz ganz wichtig, es gibt da kein Zaun, es gibt keine Eintrittsgelder, es gibt keine Verbotsschilder und dergleichen, es sind öffentliche Grünflächen und öffentliche Grünflächen sind für jedermann da, also ganz egal wer es ist, wer da mit angepackt hat und einfach nur als Besucher vorbei kommt, ob er jetzt in xxx wohnt oder aus einem anderen Stadt kommt, für jeden sind diese Grünflächen da.*	A1, Zeile 46-54
36				*Das Thema Allmende: Wem gehört die Stadt? Ja, wie gehen wir mit Gemeinschaftseigentum um? All das hat sich plötzlich aufgetan.*	A1, Zeile 71-73
37				*Also der Garten genießt mittlerweile wirklich einen Sonderstatus innerhalb der Stadt also da haben die Stadtvorstände oder die Bürgermeister auch gemerkt, dass es irgendwie, also dass es den Leuten gut tut so einen Raum zu haben. So einen geschützten Raum, wo sie sich aufhalten können und der nichts kostet.*	A2, Zeile 352-356
38				*Der Garten bedeutet zunächst mal einen Schutzraum für die Beteiligten*	A4, Zeile 3
39				*Aber ich finde wichtig ist wirklich dieser seelische Effekt, dieses: Da kann ich hin gehen, da bin ich erst mal für mich. Wenn ich möchte, kann ich mich mit anderen auch solidarisch zeigen, mich mit ihnen austauschen aber ich kann einfach in der Natur sein, ich darf auch wählen, will ich jetzt was arbeiten, will ich mich nur ausruhen, will ich am Beet sitzen und nur entspannen oder mich vor das Häuschen setzen und in der Sonne sitzen und ich glaube, dass das das einen Einfluss auf die Gesundheit hat.*	A4, Zeile 220-225
40		**Partizipation**	Aspekte, die beschreiben wie Gemeinschaftsgärten unter Einbeziehung und Mitwirkung von Beteiligten entstanden sind und bewirtschaftet werden	*Dann haben wir gedacht, wir probieren es für ein Jahr quasi als Kunstprojekt, so als soziokulturelles Projekt laden wir die Nachbarschaft ein mit uns diesen Platz zu begrünen eben in Kisten, auf Paletten, eben als mobiler Garten und wenn es dann nicht klappen könnte, kann auch jeder wieder die Sachen mitnehmen und kann sie woanders hinstellen und so.*	A2, Zeile 49-53
41				*Genau, also die habe ich erst mal eingeladen und habe das Projekt vorgestellt und*	A2, Zeile 61-67

				die waren auch…es war gerade der richtige Zeitpunkt, also die waren einfach begeistert und dann hat sich das auch so rumgesprochen. Dann ist die Kirche mit dazu gekommen, die Caritas, klar, die ganze Nachbarschaft, sogar die Agentur für Arbeit hat sich dann miteingebracht, das Job-Center, die Philharmonie die haben alle gesagt, ja sie machen mit. Irgendwie beteiligen sie sich daran.	
42				*Da haben wir dann wirklich zusammen, gemeinsam den Garten entwickelt*	A2, Zeile 79-80
43				*Und dann haben wir über dieses Gärtnern auch Leute erreicht fürs Museum, auch Leute, die wir sonst nicht erreichen.*	A2, Zeile 111-112
44				*Es war ja für alle frei. Jeder durfte da mitmachen*	A2, Zeile 119
45				*Ja, also, das ist natürlich unheimlich schön, weil dieses Museum ist ja so ein bisschen elitär, wobei die ganzen Gärtner oder viele Gärtner also erst mal über diesen Garten überhaupt ins Museum gekommen sind. Die waren vorher nie im Museum.*	A2, Zeile 242-245
46				*Also das ist (…) schöner könnte es gar nicht sein, muss ich sagen. Also man kommt mit der Hochkultur auch automatisch in Verbindung, ja, durch diese Brücke quasi, ja.*	A2, Zeile 261-263
47				*Aber es gibt immer viele Ideen und der Garten hat uns auch selbst inspiriert und unsere eigene Arbeit, weil einfach der Kontakt zur Bevölkerung, zur direkten Bevölkerung hier und auch deren Ideen und wie sie uns wahrnehmen und umgekehrt wir sie, also überhaupt, dass man sich mal wahrnimmt, ja (lachend), das hat ganz viel bewirkt, finde ich.*	A2, Zeile 510-513
48				*Es wurde so eine Zukunftswerkstatt mit den Anwohnern gemacht, wo sie Wünsche äußern können und da war unter anderem dieser Garten dabei, dass es einen Stadtteilgarten geben soll.*	A3, Zeile 9-11
49		**Interkultureller, intergenerativer Begegnungsort**	Aspekte, die den Garten als intergenerativen, interkulturellen aber auch als Begegnungsort für Menschen mit unterschiedlicher Schicht- und Geschlechtszugehörigkeit beschreiben.	*Und dann haben wir am Ende des ersten Jahres ein Tomatenfest gemacht. Wir haben also Tomatensuppe ausgegeben mit Bierchen dazu.*	A1, Zeile 26-27
50				*Die Tomaten sind alle erntereif gewesen und es waren immer viele Leute dort gewesen, ganz verschiedene Altersklassen, die sich das angeschaut haben.*	A1, Zeile 29-31
51				*Es sind verschiedenen Generationen, von sozialen Herkünften, es sind männliche oder weibliche Personen, es ist völlig gemischt, ja. Und ich hatte vor ein zwei Jahren mal eine Führung gemacht für die xxx-Bewegung von der Stadt Bonn und ein anderer Führer kam mir entgegen mit den Landfrauen aus Groß-Gerau. Das fand ich irgendwie lustig so, weil dies zwei Personengruppen sind, die es eigentlich sonst im normalen Leben nicht miteinander in*	A1, Zeile 122-129

				Kontakt kommen würden, da sie verschiedene Hintergründe haben und dieses Thema xxx Stadt vereinigt ganz viele verschiedene Personenkreise	
52				*Es gibt natürlich immer wieder diese Beispiele, wie: Die ausländische Mitbürgerin zupft die Blätter runter vom Wein und da kommt eine ältere Dame hier aus Deutschland dazu und sagt: „Ja, das kann man doch nicht machen. Ich will doch meine Trauben pflücken". Und dann sind die fünf Minuten am Streiten und dann erzählt die Ausländerin, dass sie diese eingerollten Weinbergblätter macht und kurz darauf sind die beiden Rezepte am austauschen. Und das ist natürlich total nett. Da werden dann doch interkulturelle Begegnungsflächen geschaffen.*	A1, Zeile 262-269
53				*Natürlich ist der Garten ein schönes Beispiel dafür, dass man mit sehr vielen unterschiedlichen Menschen zusammen was entstehen lassen kann. Es ist natürlich auch viel in so einem Garten. Jeder machts anders, jeder hat andere Vorstellungen und man lernt auch eben tolerant zu sein.*	A2, Zeile 148-152
54				*Also gesundheitsfördernd ist halt auch der soziale Kontakt, muss man einfach sagen. Das beobachte ich auch, dass viele Leute oder das habe ich über den Garten gelernt, dass viele Leute sehr alleine sind, also auch alleine leben. Und auch dass diese Durchmischung vom Hartz 4 – Empfänger bis zum Akademiker da ist, das stärkt irgendwie auch die Leute gegenseitig, und auch das Bewusstsein füreinander. Und auch wie unterschiedlich letztendlich die Leute leben, in verschiedenen Verhältnissen und da unterstützt man sich auch. Das ist natürlich auch gesundheitsfördernd. Das hat auch so was von einer großen Familie. Man ist nicht alleine auf diesem Planeten*	A2, Zeile322-330
55				*Wir sind froh, dass die Jugendlichen das sehr nutzen. Das sind auch die aus dem Brennpunkt, die ganzen Kinder, die in das Jugendzentrum gehen. Also für die ist es toll.*	A3, Zeile 43-45
56				*Aber das finde ich eigentlich ganz schön, dass die Beteiligten wirklich ohne Beitrag finanzieller Art dort gärtnern können und das führt dazu, dass wir gerade auch Menschen mit Migrationshintergrund ansprechen, also gerade jetzt auch mit Fluchterfahrung. Die sagen: Okay ich komme da jetzt neu an. Ich muss mich erst mal so umschauen. Wie kann ich mich wieder stabilisieren? Wie kann ich Kontakte auch knüpfen?*	A4, Zeile 58-64
57				*Also das ist schon auch so gedacht oder dass die Leute so mit der Familie sonntags kommen, um dann so Picknick zu machen oder wirklich zum Grillen.*	A4, Zeile 169-171
58				*Wir haben so regelmäßige Gartentreffen, wenn die Saison anfängt ab März, April.*	A4, Zeile 69-71

				Dann treffen wir uns so im Garten und trinken Tee…, so einmal im Monat, wo wir uns austauschen	
59		**Selbstwirksamkeit**	Aspekte, die Gemeinschaftsgärten als Quelle kreativer Problemlösungsstrategien durch eigenes Handeln beschreiben	*Und es war für uns phänomenal zu sehen, wenn man den Leuten irgendwie so einen Raum zur Verfügung stellt, dass die anfangen kreativ zu werden, dass die wirklich anfangen zu überlegen, was sie anpflanzen und wie sie diesen Raum einfach verschönern auch einfach und auch zu einem Ort machen der (…) wirklich sehr (…) ja, ein besonderer Ort geworden ist.*	A2, Zeile 196-200
60				*Das ist eine Transportkiste von einer Kugel, die hier im Foyer hängt, der xxx-Kugel, die war im Grand Palais in Paris und da fiel eben diese riesige…, da musste diese große Kiste gebaut werden und die wurde dann zum Kiosk umgebaut. Also recyclen ist großes Thema. Also es ist nicht nur Gärtnern, es ist wirklich handwerkliches Tun. Man hat einfach im Garten die Möglichkeit ganz direkt was zu erleben und umzusetzten.*	A2, Zeile 217-222
61				*Das finde ich, ist auch etwas, was ganz elementar ist, was wir in dieser Konsumwelt oft verlernt haben. Man denkt immer, man könnte alles kaufen aber das macht einem ja nicht unbedingt glücklich. Es ist ja oft viel schöner aus irgendetwas Altem, etwas Neues zu machen oder da auch seine eigenen Ideen drin zu sehen. Das macht ja viel beglückender. So Sachen, das ist alles in diesem Garten auch drin. Diese Selbstwirksamkeit und so, das ist das große Thema auch.*	A2, Zeile 563-566
62				*Und alle saßen da und tranken Tee und aßen Plätzchen, wie wir das eben immer so machen und die Frau saß auch da und konnte sich auch nicht sprachlich verständigen und man merkte so, sie schaute so rechts und links und plötzlich sprang sie auf und ging wirklich zu so einem Beet und hat dann angefangen zu graben und zu machen. Das war für mich einfach noch mal so deutlich, ich muss nicht immer über das was mir passiert ist sprechen und ich kann das auch gar nicht immer, ich kann einfach mal wieder was machen. Ich kann wieder ins Handeln gehen. Und ich glaube, das ist auch das große Potential des Gartens.*	A4, Zeile 194-201
63		**Selbstbestimmung**	Aspekte, die eigenverantwortliche Entscheidungen fördern	*Ganz am Anfang war es glaube ich auch so, dass die noch so eine kleine Pacht pro Beet zahlen sollten und dann hat man das aber aufgehört und hat gesagt nein, die sollen dort einfach sein und sollen das für sich bewirtschaften. Der Eigenanteil wäre dann, es gibt Gemeinschaftsbereiche, sich dort ein bisschen einbringen. Jeder wie er das dann kann.*	A4, Zeile 48-52
64				*Es kann dann aber auch mal sein, dass jemand sagt: Ich habe jetzt da aber doch mal Schneckenkorn ausgeworfen usw. Dann würden wir jetzt nicht mit dem erhobenen Zeigefinger, sondern mit Überzeugung: „Ach probier doch mal das." Und nicht so: „Du musst!" Weil das ist so etwas, was gerade auch häufig auch Menschen erleben in ihren Biographien wie: Das muss ich so*	A4, Zeile 73-80

				machen oder aus der Beziehung kam ich nicht raus weil der Mann hat bestimmt, weil da wird ja dann wieder die Selbstbestimmung in Frage gestellt und das wollen wir vermeiden. Dass dann auch eher ein solidarisches miteinander Gärtnern entsteht.	
65				*Ja, ich weiß, es geht ja schon so um Selbstermächtigung, das heißt, die Idee wäre schon, dass wir das alles selbst machen (…), ja aber manchmal gibt es dann doch immer noch dieses ja nein, das kann man auch abgeben und es sind ja auch Kontakte, die man, das muss man ja auch organisieren und damit ist das ja auch wieder eine Stärke.*	A4, Zeile 120-124
66	**Funktionalitäten**		Aspekte, die hinsichtlich der Funktion eines Gartens gesundheitsförderlich und gesundheitsschützend wirksam sein können wie beispielsweise das Mikroklima eines Gartens	*Ja, die eigentliche Motivation war, wir reden ja jetzt über das Jahr xxx, war damals die Anforderung gewesen, von der Bundesregierung, die Kommunen sollen etwas für Naturschutz tun, für Biodiversität.*	A1, Zeile 4-6
67				*Der Mensch kann ohne Pflanzen nicht sein, die Pflanze ohne Menschen schon aber umgekehrt eben nicht.*	A1, Zeile 101-102
68				*Der Garten ist von diesem Platz nicht mehr wegzudenken*.	A2, Zeile 195-196
69		**Klimaschutz**	Aspekte, die sich positiv und nachhaltig auf den Klimaschutz auswirken	*Wir pflanzen auch sehr viele Bäume als Klimaschutzprophylaxe für die Zukunft*	A1, Zeile 212
70				*Dann sind wir aus dem Schatten des Baumes raus in die Sonne und wollten das Interview fortführen, dann meint sie: „Ja das geht nicht, hier ist es ja viel zu heiß." Dann meinte ich: "Hier ist ja auch gar kein Baum." (lacht) Da hat sie es gemerkt. Und das sind so kleine Pointen, wo ich sage, so etwas hat viele andere Auswirkungen sag ich mal, um es auf den Punkt zu bringen und die auch umzusetzen, da gehört eben auch Klimaschutz dazu.*	A1, Zeile 216-221
71				*Hoch, insofern, dass wir so konkret ganz viele auch Bäume pflanzen und zwar versuchen wir auch Bäume zu pflanzen, die sowohl ästhetisch als auch stadtökologisch passen als auch dann Frucht tragen. Also wir reden hier ja quasi von Permakultur also von der multifunktionalen Wirkung, dass der Baum nicht nur CO2 und Feinstäube abfängt und Sauerstoff abgibt, sondern eben auch noch Früchte abwirft.*	A1, Zeile 227-232
72				*Es geht jetzt hier nicht um ein bisschen Mäusekino, es geht darum wirklich langfristig ein Projekt zu machen und grad diese Bäume sind dann Bäume, die ihre Funktion erst für die nächste Generation entwickeln. Das krieg ich gar nicht mehr mit, wenn die mal richtig groß sind und diese Wirkung haben, von denen wir sprechen.*	A1, Zeile 241-245
73				*Und wenn wir jetzt über Klimawandel sprechen und dann noch dazu dem demographischen Wandel und dann noch zu sehen, dass die Herzkreislauf-Krankheiten die größte Todesursache sind und dann zu sehen, dass wir in xxx so eine Kessellage haben mit Extremwetterlagen, da braucht man eigentlich noch nicht mal groß zu*	A1, Zeile 250-255

				überzeugen. Dann ist das jetzt schon einfach Klimaschutz für die nächste Generation.	
74				*Auf jeden Fall. Also ich habe es nie gemessen (lacht) aber ich kann nur sagen, das Grün…also der Platz hatte sich früher ja total aufgeheizt. Durch dieses grün, also es heizt sich immer noch auf aber es ist viel viel besser geworden.*	A2, Zeile 387-389
75				*Es ist eine Grünoase im Viertel (…).*	A3, Zeile 80
76				*Und da ist mir so aufgefallen, die kamen dann da so angeradelt aus der Stadt auch und, na klar der Gemeinschaftsgarten ist auch noch städtisch aber so ein bisschen am Rand, und dann kamen die dann so angeradelt und dann meinten die so: Oh das hätten wir nicht gedacht, dass hier auf einmal so ein Fleckchen Erde ist, man meint ja man wäre so völlig in der Natur. Das war auch zu einer Zeit, wo alles so blühte und so und das ist ja dann schon so ein großer Bereich, wo dann alles so bunt ist und die Kräuter und dann war das wie so eine Oase für die plötzlich. Also von daher denke ich schon, dass das einen Einfluss hat auf das Klima dort.*	A4, Zeile 271-279
77		**Biodiversität**	Aspekte, die die biologische Vielfalt von Pflanzen und Insektenarten betreffen	*Wir haben uns gedacht, wir nehmen uns doch jetzt einfach mal die Biodiversität, die den Menschen am meisten berührt, und zwar die essbaren Pflanzen und zwar die sogenannte Agrobiodiversität vor und haben damals einfach hunderteins verschiedene Tomatensorten hier an den Stadtgraben gepflanzt und gerade Tomaten sind ein schönes Beispiel mit tausenden verschiedenen Sorten und die in Form, Farbe und Geschmack sehr variieren und dann auf diese Art und Weise, den Menschen zu zeigen, inwiefern diese Biodiversität sie auch tatsächlich betrifft, denn sie können selber diese Tomaten essen, riechen, fühlen und Biodiversität wird begreifbar im wahrsten Sinne des Wortes, sie können es anfassen,*	A1, Zeile 10-17
78				*Dann haben wir Bienen auf dem Dach. Die kommen dieses Jahr wieder mit dem städtischen Imker, der die betreut. Und natürlich für Wildbienen ist ganz Vieles hier.*	A2, Zeile 165-168
79				*Das zieht natürlich auch viele Insekten an und Vögel, also wir haben diese Insektenhotels und können wirklich beobachten, dass plötzlich so ein kleines Refugium entsteht, was wirklich auch so eine kleine Oase für die Tiere ist in der Stadt, was ja oft tatsächlich zu kurz kommt.*	A2, Zeile 315-318
80				*Es ist eine Grünoase im Viertel und wir wollten eigentlich mal Förderung beantragen, dass wir ein Bienenvolk kriegen aber da bräuchte man halt auch jemand, der sich drum kümmert.*	A3, Zeile 80-82
81				*Also wir versuchen den Garten schon naturnah zu machen, dass der auch für die Insekten attraktiv ist. Der Kindergarten nebenan hat zum Beispiel ein Insektenhotel und da denke ich, dass die Insekten in dem Viertel ein bisschen mehr haben und nicht nur Beton.*	A3, Zeile 83-86

82				*Das war das Eine und dann kam noch die Diskussion auf, ja was ist denn mit den Wildbienen? Können wir die nicht besser schützen? Weil es schon so ein paar Teilnehmerinnen gibt, die sich mehr damit beschäftigen, also mit dem Thema Umweltschutz und was gibt es für Möglichkeiten, sich damit zu beschäftigen Und überhaupt so andere Insektenarten. Also wie müssen wir zum Beispiel diesen Gemeinschaftsbereich herrichten, so dass das Insekten anzieht? So, dass da verschiedene Insekten wieder gerne leben und so was. Da haben wir auch vor, noch mal einen Workshop dazu zu machen, also jemanden anzufragen, der das mal machen kann.*	A4, Zeile 249-259
83		**Naturschutz**	Aspekte, die nachhaltig positiv den Naturschutz betreffen	*Und das wäre so ein bisschen meine Version, die sich auch zukünftig mehr und mehr manifestiert und mehr von der kommunalen Nice to Have-Idee zu einer kommunalen Pflichtaufgabe wird. Das würde ich mir schon wünschen, so dass auch die Frage Naturschutz dadurch eine neue Dimension bekommt, die die Menschen auch besser abholt und auch den Naturschutz auch etwas Lustbetontes, was Fröhliches, was positiv besetztes ist und nicht immer nur dieses Ermahnende, Rotlisten, Aussterbende Arten, Untergang und all diese düsteren Szenarien, die ja, sag ich mal, rein wissenschaftlich gesehen nicht falsch sind aber nun mal in der Form keine Sympathieträger sind.*	A1, Zeile 349-355
84				*Wobei hier wird nichts gespritzt. Es wird auch immer nur Komposterde verwendet.*	A2, Zeile 375-376
85				*Auch so vom Gärtnern her ist schon der Grundsatz ökologisch zu arbeiten. Wir haben so regelmäßige Gartentreffen, wenn die Saison anfängt ab März, April. Dann treffen wir uns so im Garten und trinken Tee…, so einmal im Monat, wo wir uns austauschen und da versuchen wir das auch immer ein bisschen näher zu bringen, dass so eher das ökologische Arbeiten sinnvoll ist für die Natur und wichtig ist.*	A4, Zeile 68-72
86	**Gartentherapie**		Aspekte, die klassische Gartentherapie, Gartentherapie in der Sozialen Gemeinwesen- oder Gruppenarbeit als auch gärtnerische Aktivitäten betreffen, die gartentherapeutische Ziele beinhalten.	*Und gerade Tomaten sind ein schönes Beispiel mit tausenden verschiedenen Sorten und die in Form, Farbe und Geschmack sehr variieren und dann auf diese Art und Weise, den Menschen zu zeigen, inwiefern diese Biodiversität sie auch tatsächlich betrifft, denn sie können selber diese Tomaten essen, riechen, fühlen und Biodiversität wird begreifbar im wahrsten Sinne des Wortes, sie können es anfassen.*	A1, Zeile 13-18
87				*Da sind auch professionelle Gärtner dabei, die in Zusammenarbeit mit Langzeitarbeitslosen, auch die xxx Stadt pflegen, so dass dieses Projekt auf diese Art und Weise auch noch eine soziale Komponente bekommt.*	A1, Zeile 112-115
88				*Dann gibt's xxx, die kümmern sich um die Eingliederung von autistischen Menschen. Die machen da auch richtig Programm im Garten. Also die haben auch wirklich Therapeuten, die regelmäßig kommen und dann arbeiten mit den Leuten und das macht immer einen ganz guten Eindruck.*	A2, Zeile 162-165

89				*Ja, deshalb ist die Gartentherapie natürlich ein…also das erdet, man sieht Wachsen, das ist etwas sehr Wohltuendes.*	A2, Zeile 370-371
90				*Es gibt sogar die Justizvollzugsanstalt, die mit den Freigängern kommt. Also das sind dann auch immer fünf bis sechs Leute, die jede Woche hierherkommen. Die haben ein eigenes Beet und werden betreut von einem unserer Gärtner. Und das ist natürlich eine große Chance für die Leute, da teilzunehmen, Teil eine Gemeinschaft zu sein und auch auf irgendeine Art und Weise wahrgenommen zu werden auch wenn man wirklich zur Randgruppe gehört. Das ist schon was ganz Besonderes bei dem Garten, muss ich sagen. Gerade diese Gruppenarbeit, weil ja auch immer so Gruppen und Initiativen immer dabei waren bisher.*	A2, Zeile 592-599
91				*Also Anwohner sind es relativ wenig aber wir haben das Glück, dass das Jugendzentrum direkt am Garten liegt, die sehr engagierte Betreuer haben und die machen da viel mit den Kindern und Jugendlichen in dem Garten.*	A3, Zeile 27-29
92				*Aber die haben auch so Projekte, wo Langzeitarbeitslose eingesetzt werden. Und in diesem Rahmen haben die mit uns so abgesprochen, dass die so drei Mal im Jahr kommen die mal einen Vormittag kommen und mähen.*	A4, Zeile 112-114
93				*Wir haben zum Beispiel jemanden, der psychisch sehr stark beeinträchtigt ist, auch so motorische Probleme hat und der sagt: Mir reicht dieses Hochbeet, da kann ich dann auch so stehend das bearbeiten. Also für den ist das eine super gute Möglichkeit sich auszuleben. Mehr will der dann da gar nicht*	A4, Zeile 102-104
94		**Umweltbildung**	Aspekte, die Umweltpädagogik betreffen	*Wir haben letztes Jahr fast 170 Führungen gehabt zum Thema xxx Stadt.*	A1, Zeile 318
95				*Zu Beginn hatten wir tatsächlich diesen Bauwagen mit dem Kinderbüro zusammen, die dann auch ganz regelmäßig Kinder eingeladen haben und denen auch wirklich gezeigt haben, wie man gärtnert. Also wir haben mit denen dann so Pflanzen gezogen, Saatgut ausgepflanzt und so Sachen gemacht.*	A2, Zeile 89-93
96				*Die haben auch ihre Jahrestagung hier gemacht, die Christa Müller war dabei und haben Vorträge gehalten und Workshops gemacht. Die haben wir auch öfter, da kann man ja auch Workshops buchen bei denen. Die schicken dann auch Leute, die haben zum Beispiel Siebdrucke gebaut.*	A2, Zeile 173-177
97				*Wir versuchen dann halt über das Programm auch, wo die Gärtner, also die Gärtnerschaft auch selbst Kurse anbietet, Workshops zum Thema Gesunde Ernährung oder so. Da haben wir einen Tien Da, das sind so vietnamesische Meditationsübungen, die bieten wir dann auch regelmäßig an. Auch oft vor den Gartentreffs oder Naturseifen oder so Ausflüge zum Kräutermarkt.*	A2, Zeile 205-208

98				*Die eine, die da so engagiert ist, die hat mit den Kindern einmal aus Ringelblumen so Lippenbalsam und noch irgendwas gemacht. Also, das kam auch super an.*	A3, Zeile 130-132
99				*Diese Veranstaltungen, wo der Naturcoach dann einmal im Monat kommt, da habe ich dann so einen Antrag gestellt.*	A4, Zeile 380-381