

Ein arkadischer Heilgarten in Dänemark

Nördlich von Kopenhagen werden in einer Klinik Patienten mit posttraumatischen Belastungsstörungen behandelt. Ein wesentlicher Teil der Therapie ist die Ruhe und die Sicherheit, die Teilnehmer im Klinikgarten finden. Die Gestaltung für den Heilgarten Nacadia, der ein Arboretum einschließt, orientiert sich am arkadischen Leben des Menschen im Einklang mit der Natur.

Natalia Pantelidou

Als die alten Griechen die idyllische und ländliche Halbinsel Peloponnes „Arcadia“ taufte, ahnten sie noch nicht, dass der dort vorherrschende direkte und unverfälschte Zugang zur Natur einmal einen wissenschaftlichen Nutzen haben würde. Auf moderne Weise verkörpert der Garten Nacadia im dänischen Hørsholm nördlich von Kopenhagen heute den durch Arkadien begründeten Mythos, nach dem der Mensch friedlich und harmonisch mit der Natur im Einklang leben kann.

Die Klinik in Hørsholm betreut neben anderen Patienten auch Soldaten mit posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS).

Eine 9 700 Quadratmeter große Anlage aus waldartigen Baumgruppen, dichten Pflanzungen und Wasserflächen umgibt die Klinik. Dort liegt das ehemalige Gärtnerhaus und ein 300 Quadratmeter großes Gewächshaus. Dieses nutzen Patienten und Gäste, um sich zu erholen. Außerdem finden dort Veranstaltungen statt, etwa für Forschung oder für die Weiterbildung der Besucher. Das Konzept für Nacadia

entwickelten, basierend auf Gestaltungsregeln, die die Gesundheit unterstützen (Health Design): Ulrika K. Stigsdotter, Professorin am Institut für Forst und Landschaft der Fakultät für Biowissenschaften an der Universität Kopenhagen, in Zusammenarbeit mit dem Kalmia Stresscenter und der Gartentherapeutin und Psychologin Dorothy Djernis. Um sich heilen zu lassen, folgen die Patienten einem zehnwöchigen Programm, jeweils in Gruppen von maximal acht Personen. Teilnehmer und Therapeuten verbringen so viel Zeit wie möglich im Freien. Die Gestaltung des Gartens ermöglicht verschiedene Aktivitäten, aber auch zu entspannen und sich zu erholen.

Heilgarten inmitten eines Arboretums

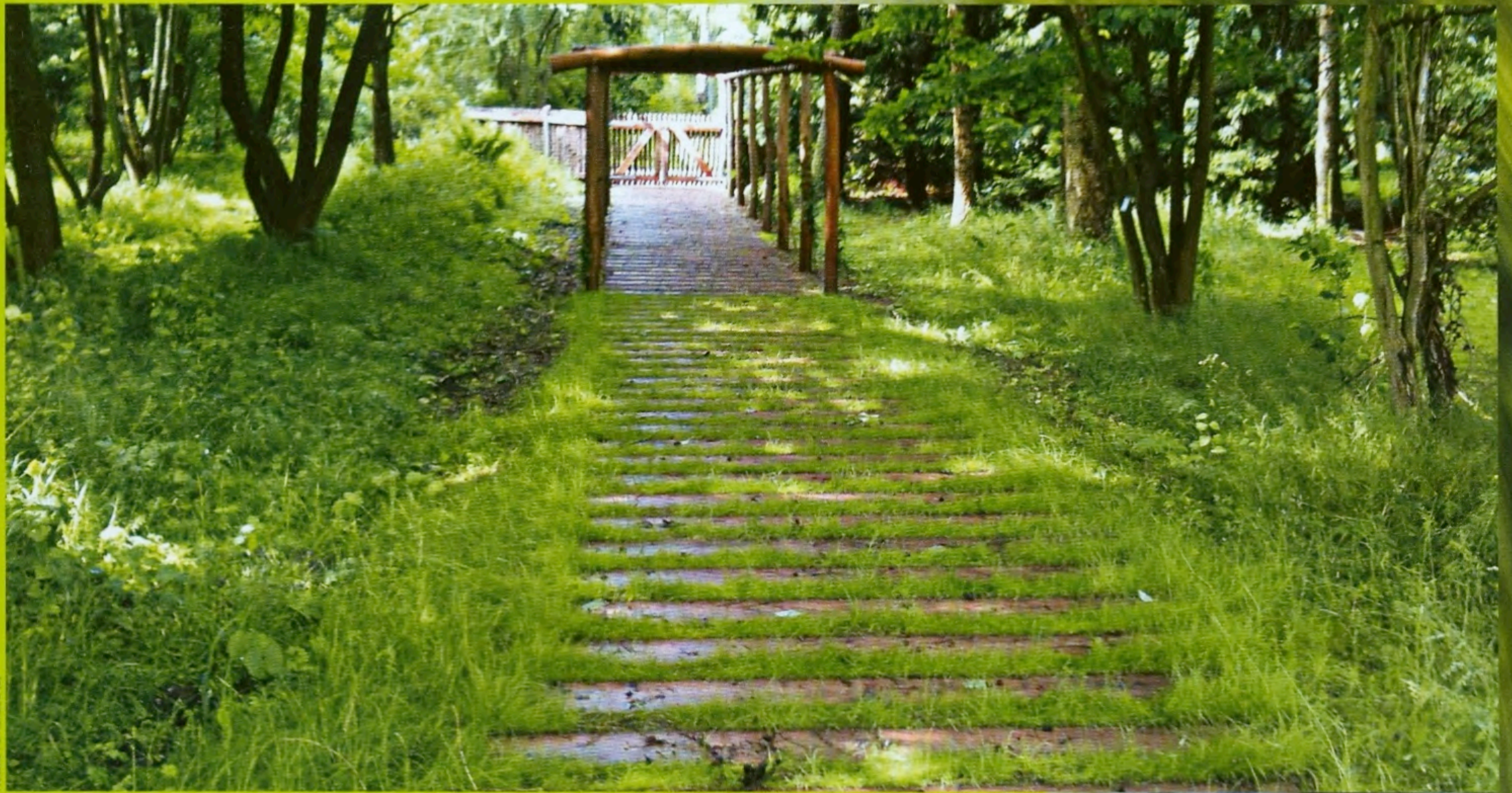
Nacadia ist kein gewöhnlicher Garten, sondern ein Teil des Hørsholm-Arboretums. Wenn man „Arboretum“ hört, kommen einem sofort große Baumgruppen in den Sinn. Das lateinische Wort bedeutet „Sammlung von Bäumen“ oder „Baumgarten“. 1936 gegründet, ist das

Hørsholm-Arboretum eine einzigartige Sammlung von 2 000 Baum- und Straucharten, die größte ihrer Art in Dänemark. Die hohe, dichte Vegetation heißt Besucher auf ihrem 600 Meter langen Weg zum Eingang des Kalmia Stresscenters willkommen. Eine den Weg kreuzende Pergola markiert den Eingang zum Garten. Die Wege sind trittsicher mit in den Boden eingelassenen Holzbohlen gestaltet. Am Ende der Pergola beginnt die Arkade. Von dort fällt der Blick über eine savannenartige Fläche mit ihren farnefrohen Blüten und hohen Gräsern. Die offene Wiese liegt exponiert und man fühlt sich beobachtet, also sucht man sich einen Rückzugsort in der „wild gewachsenen Natur“. Von der Wiese zweigen viele Wege ab: Entlang der Pfade kann man Beeren pflücken, auf einem Baumstumpf sitzen und unter den Baumkronen Schutz suchen oder am See auf einer Lichtung sitzen und sehen, wie das Wasser den Himmel reflektiert. Natürliche Geräusche wie Vogelzwitschern und das Plätschern von Wasser sowie Reflektionen auf dem Wasser



Nach dem Entwurf von Ulrika K. Stigsdotter, Professorin an der Universität Kopenhagen, entstand in Zusammenarbeit mit dem Kalmia Stresscenter und der Psychologin Dorothy Djernis der Heilgarten Nacadia in Hørsholm, nördlich von Kopenhagen.

Plan: Ulrika K. Stigsdotter, Kalmia Stresscenter



Natalia Pantelidou (8)

Eine Holzpergola leitet Besucher vom Eingang des Heilgartens Nacadia zum Gebäude. Der Garten ist Teil eines seit 1936 bestehenden Arboretums, des größten in Dänemark.



Eine Wiese mit Gräsern und blühenden Wildstauden bietet Eindrücke, mit denen sich die Menschen beschäftigen und gibt ihnen ein Gefühl von Sicherheit.

geben einem die Ruhe, sich auf den Moment zu konzentrieren. So wiegen belastende Gedanken der Vergangenheit oder Zukunft weniger schwer. Die Gestaltung der Bänke bietet die Möglichkeit alleine zu sein. Setzt ein Patient sich an den Rand der Bank, lässt er Platz für Gesellschaft. Es ist sehr wichtig in einem Heilgarten die Wahl zu haben, wie viel man kommunizieren oder teilhaben möchte.

Trittsteine in den Seen und Bächen fördern die Interaktion mit den Naturelementen und bieten Herausforderungen. Nacadia ist ein Rückzugsort. Dort können Menschen die ruhige Umgebung und eine große Vielfalt an Pflanzenarten genießen. Im Innenbereich des Gartens liegt etwas erhöht ein Holzdeck unter einem Baum. Gleich daneben steht ein kleines Holzhaus, aus dem man die Umgebung beobachten kann. Außer einem Fenster auf der Vorderseite gibt es keine weiteren Öffnungen. Das vermittelt ein Gefühl von Sicherheit, da niemand einen beobachtet oder beim Meditieren stört. Deutlich höher über dem Boden gibt es große

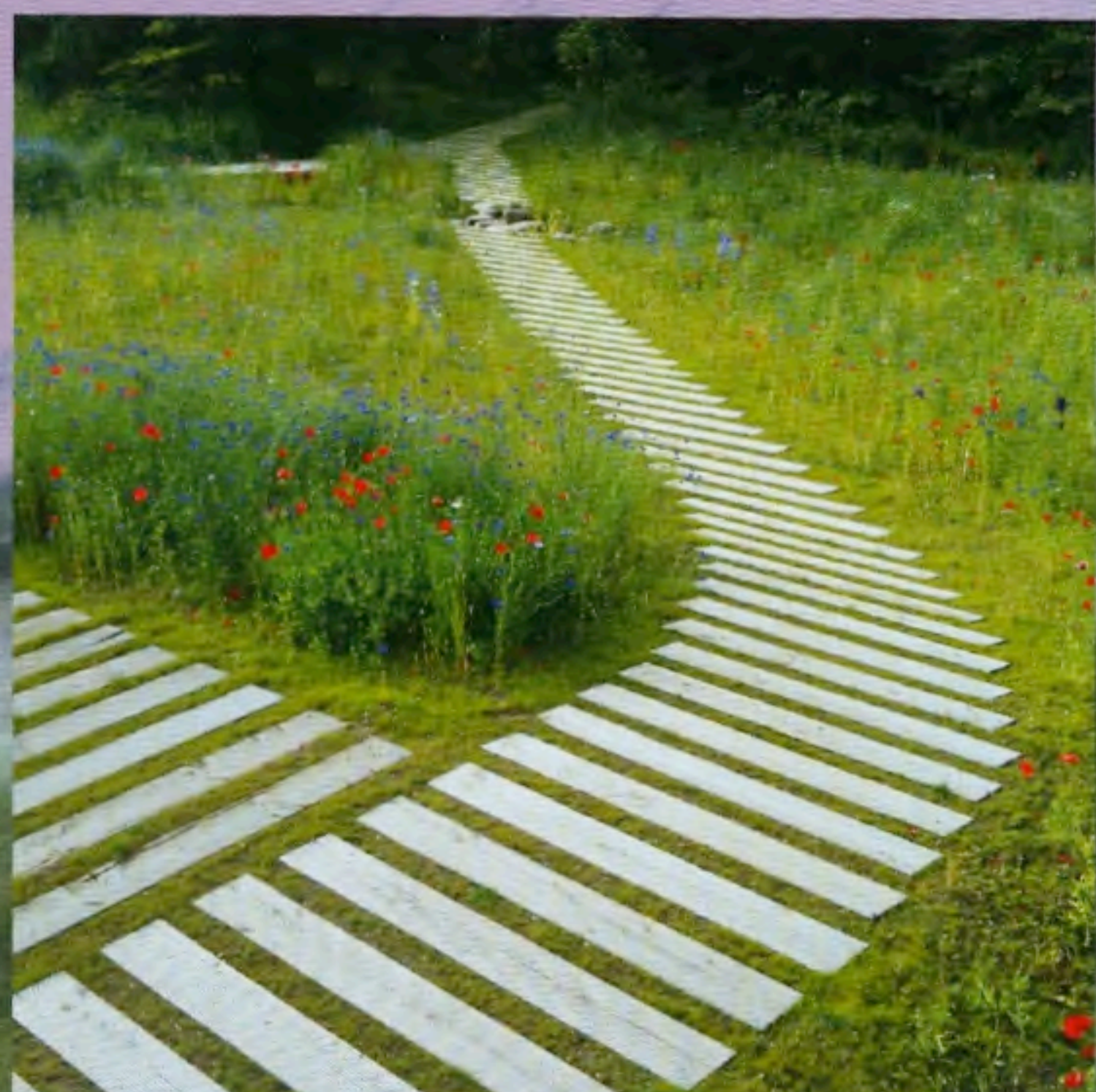
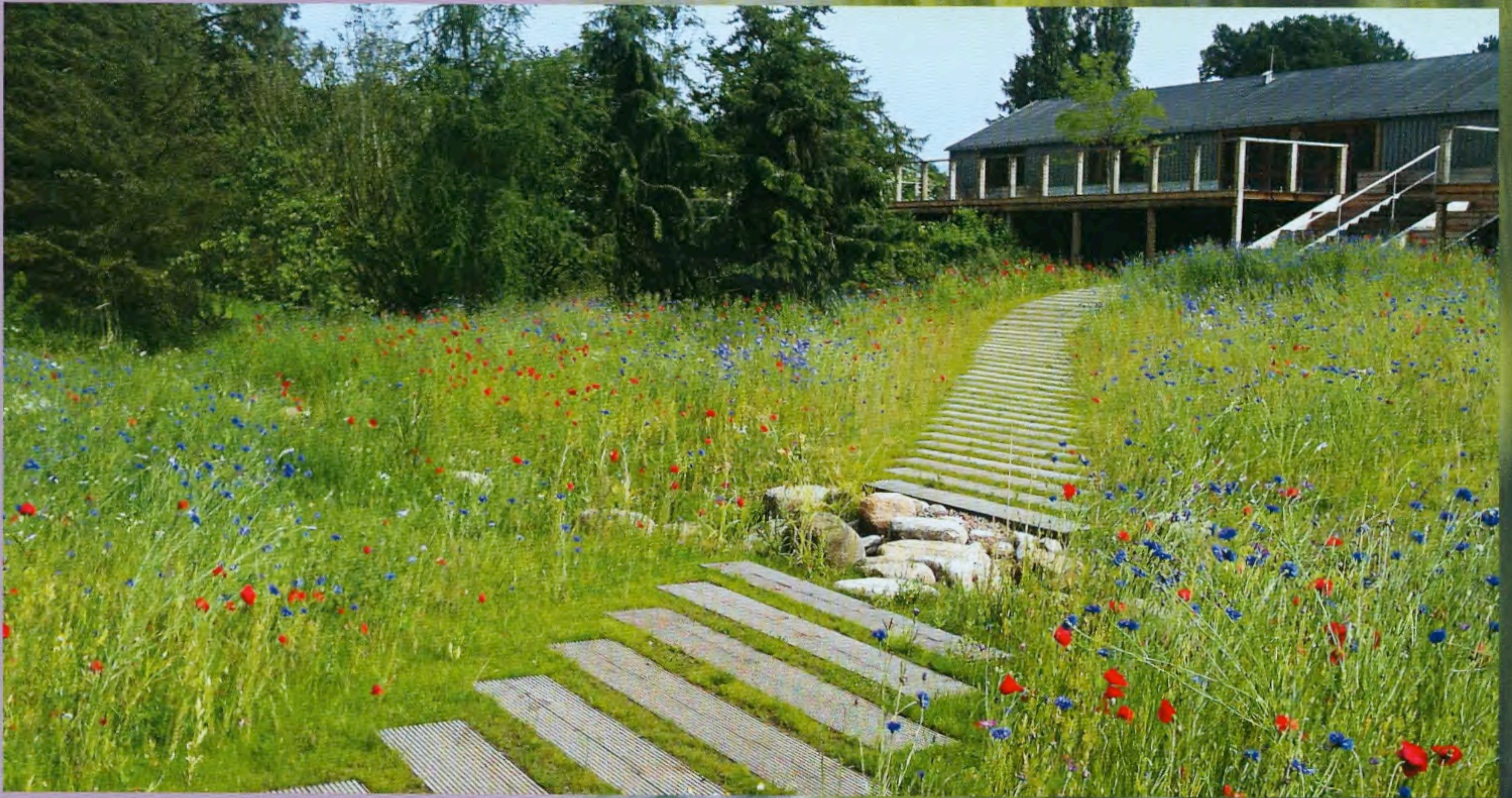
Holzdecks, Aussichtsplattformen und Balkone. Halten sich Besucher dort auf, sind sie nicht allein, können aber andere Menschen aus sicherer Entfernung beobachten.

Während des Rehabilitationsprozesses wird man von Psychologen in Gesprächen und Sitzungen begleitet. Diese Treffen finden an einer Feuerstelle vor dem Gewächshaus statt. Wenn es kalt oder regnerisch ist, gehen die Teilnehmer in das Glashaus. Es ist minimalistisch gestaltet und mutet beinahe japanisch an. Wie ein Miniaturabbild der Natur ist es mit verschiedenen Arten von Naturräumen und Aktivitätsangeboten ausgestattet. Gärtnerische Aktivitäten, Versammlungsräume, Wasserelemente, ein Esstisch, eine Feuerstelle, eine Hängematte: All diese Orte ermöglichen es, unterschiedlich stark am Gemeinleben teilzunehmen. Die Bandbreite reicht vom Alleinsein bis zur Teilnahme an sozialen Aktivitäten. Der Küchengarten liegt direkt an der Küche. Dort kann man gemeinsam arbeiten, was den Alltag der Teilnehmer bereichert. Wesentlich war bei der Gestaltung des

Heilgartens eine große Vielfalt. Der Garten sollte die Summe verschiedenartiger Räume sein: offen, halb-offen sowie ge- und umschlossen. Einen Laubengang aus Bäumen können die Patienten als geschützten Raum betrachten. Das Gefühl von Sicherheit ist für die Therapie sehr wichtig. Daher ist das Gelände leicht zugänglich gestaltet, damit sich alles, was man im Blick hat, auch erreichen lässt. Flexibilität ist ein weiteres wichtiges Element, um eigene Entscheidungen treffen zu können, beispielsweise seinen Stuhl dorthin tragen zu können, wo immer man möchte.

Therapie aufgebaut auf Ruhe

Der erste Teil der Therapie besteht aus viel Ruhe: Naturbeobachtung und Alleinsein. Während dieses Prozesses beginnen die Programmteilnehmer stärker mit der sie umgebenden Natur zu interagieren. Der Naturbeobachtung folgen einfache Aktivitäten wie Pflanzen zu wässern, im Küchengarten zu arbeiten oder Tiere zu pflegen. Mit Menschen vorbehaltlos Kontakt



Holzbohlen und Trittsteine über einen Bach: Natürlich wirkende Materialien sollen den Patienten einen Bezug zur sie umgebenden Natur vermitteln.



aufzunehmen ist der letzte Schritt der Auseinandersetzung mit sich selbst. Anschließend kehren die Teilnehmer wieder in ihr „normales“ Leben zurück.

Der Mensch als Gestaltungsmaßstab

Der Garten Nacadia ist auf die menschliche Wahrnehmung bezogen. Die Gestaltung variiert im Maßstab von groß, wie den Bäumen des Waldes, bis klein, wie auf den menschlichen Körper angepasste Ausstattung.

Der Mensch hat die Freiheit, seinen Platz zu finden und seine geistigen Möglichkei-

ten und Grenzen durch seine eigene Existenz zu erkennen. Das Konzept hinter Nacadia verknüpft diese Heiltherapie mit konventionellen Behandlungen und Forschungsergebnissen.

Der Gedanke, die Natur als „Medikament“ gegen Stress und psychische Leiden einzusetzen, ist nicht wirklich neu. Vielleicht ist es ein Marketingtrick, ihre heilende Wirkung neu zu entdecken, die schon vor Hunderten von Jahren in Klöstern überliefert wurde. Was wirklich neu erscheint an diesem Konzept, ist sich der heilenden Wirkung von Naturerleben auf wissenschaftliche, messbare Weise, anzunähern. So lässt sich die komplexe Interaktionen zwischen dem menschlichen Wohlbefinden und der Umwelt besser nachvollziehen.

Ein gläserner Pavillon und abgetrennte Ruhebereiche erlauben Nähe und Abstand zu anderen Teilnehmern.

Terapihaven Nacadia, Hørsholm,
Dänemark

Bauherren: Realdania, Kopenhagen
mit der Obel Familien-Stiftung und
der GB Hartmann Familien-Stiftung.
Gefördert von TrygFonden, Lyngby,
Dänemark

Gestaltung: Ulrika K. Stigsdotter, Pro-
fessorin am Fachbereich Forst & Land-
schaft Dänemark, Universität Kopen-
hagen in Zusammenarbeit mit
SWECO Architekten, Stockholm,
Per Malmos Landschaftsarchitekten,
Jerslev Sjælland und dem Kalmia
Stresscenter, Hørsholm

Fläche: 9 700 Quadratmeter
Planungs- und Bauzeit: 2007
bis 2011



Erhöhte Holzstege und Plattformen
bieten Rückzugsmöglichkeiten.
Von diesen aus lassen sich etwa
Wasserflächen beobachten, auf
denen sich der Himmel spiegelt.