



## Masterarbeit

### Wurzeln schlagen - Früchte ernten

Eine qualitative Untersuchung zur Wirkung des Gärtnerns auf das psychosoziale Befinden von Migrantinnen und Migranten.

**Esther Odermatt Addario**

Vertiefungsrichtung Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie

Fachliche Beratung: Prof. Dr. phil. Daniel Süss

Oberkirch, Mai 2012



Diese Arbeit wurde im Rahmen des konsekutiven Masterstudienganges in Angewandter Psychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung durch das Departement Angewandte Psychologie.

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Angewandte Psychologie, Minervastrasse 30, Postfach, 8032 Zürich.



## Danksagung

Mein Dank gilt als erstes meinem fachlichen Berater, Herrn Prof. Dr. phil. Daniel Süss, für dessen Unterstützung bei der Realisierung der Masterarbeit.

Herzlich bedanken möchte ich mich auch bei den Migrantinnen und Migranten, die mir ihren Garten gezeigt und in den Interviews ihr Vertrauen geschenkt haben. Weiter geht mein Dank an Frau Losert und Frau Geistert der Projekte Neue Gärten Bern und Neue Gärten Beider Basel. Vielen Dank für die sehr interessanten Gespräche und schönen Begegnungen. Einen weiteren Dank möchte ich an Priska Gut und Benjamin Peyer richten, die mich bei Lektorat und Layout unterstützt haben.

Ein grosses Dankeschön geht an Maria & Moritz Odermatt, Annemarie, Irene & Gabriele Addario und an meinen Ehemann Claudio Addario für ihre Geduld und die unzähligen Stunden, in welchen sie für Mattia da waren, wenn ich mit der Masterarbeit beschäftigt war.



## Abstract

Migration findet statt. Sie ist mit Herausforderungen verbunden, sowohl für die Einwanderinnen und Einwanderer, als auch für die aufnehmende Gesellschaft. Die vorliegende Masterarbeit geht der Frage nach, wie sich das Gärtnern auf die psychosoziale Befindlichkeit von Migrantinnen und Migranten auswirkt. Diese Fragestellung ist in vier Unterfragestellungen zum alltäglichen sozioökonomischen Leben, zum Wohlbefinden, zum Selbstkonzept sowie zu den Akkulturations- und Integrationsprozessen unterteilt. Weiter wird der Einfluss der Lage des Gartens auf dessen Wirkung erörtert.

Im Theorieteil werden verwendete Begriffe, Modelle und Konzepte dargelegt, sowie ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand geboten.

Zur Beantwortung der Fragen wurden qualitative, halbstrukturierte Leitfadeninterviews mit elf Migrantinnen und Migranten und zwei Expertinnen durchgeführt. Die mittels qualitativer Analyse gewonnenen Ergebnisse, zeigen Auswirkungen in allen untersuchten Teilbereichen. Der Garten verändert die sozioökonomische Situation der eingewanderten Befragten vorteilhaft, was sich positiv auf deren Wohlbefinden auswirkt. Das Gärtnern beeinflusst das Wohlbefinden der Probanden, direkt durch Einflüsse auf Kognitionen und Emotionen und indirekt durch Auswirkungen auf soziale Kontakte, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Sinnhaftigkeit und Gesundheit. Die Befragten berichten von Wirkungen in Richtung Konstanz oder Veränderung des Selbstkonzeptes. Weiter wird ein positiver Einfluss auf den Akkulturations- und Integrationsprozess geschildert, dies durch das Hervorrufen von Gefühlen des inneren Ankommens, durch die Möglichkeit die Kultur des Gastlandes kennen zu lernen und die Herkunftskultur im Garten zu pflegen. Wenige Befragte haben eine eher kritische Einstellung, was das Integrationspotenzial des Gartens betrifft. Negative Auswirkungen des Gärtnerns erscheinen in Form von ungunen Gefühlen, negativen zwischenmenschlichen Vorfällen und Schmerzen durch die Gartenarbeit. Weiter scheint die Lage des Gartens Einfluss auf dessen Wirkung zu haben.

Die Ergebnisse werden unter Einbezug der Literatur interpretiert und daraus verschiedene Hypothesen formuliert. Die qualitative, hypothesengenerierende Masterarbeit hat zum Ziel, einen Einblick in ein wenig erforschtes Feld zu schaffen und so Grundlage und Anstoss für weitere Forschungsarbeiten zu geben.





## Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b> .....	<b>1</b>
1.1 Ausgangslage und Problemstellung .....	1
1.2 Fragestellung und Ziele.....	1
1.3 Aufbau.....	2
<b>2 Theorie</b> .....	<b>3</b>
2.1 Migration .....	3
2.1.1 Definition des Begriffs «Migration».....	3
2.1.2 Migration in die Schweiz und Weltweit.....	3
2.1.3 Psychologie der Migration .....	4
2.2 Akkulturation .....	5
2.2.1 Definition des Begriffs «Akkulturation».....	5
2.2.2 Psychologie der Akkulturation .....	6
2.2.3 Akkulturationsprozess .....	6
2.2.4 Akkulturationsstrategien.....	8
2.2.5 Integration als Königsweg unter den Akkulturationsstrategien.....	10
2.3 Wohlbefinden .....	11
2.3.1 Definition des Begriffs «Wohlbefinden».....	11
2.3.2 Wohlbefinden versus Glück und Lebenszufriedenheit.....	12
2.3.3 Einfluss auf das Wohlbefinden.....	12
2.3.4 Wohlbefinden und Migration.....	13
2.4 Selbstkonzept.....	15
2.4.1 Definition des Begriffs «Selbstkonzept».....	15
2.4.2 Selbstkonzeptmodelle.....	16
2.4.3 Veränderung des Selbstkonzeptes .....	16
2.4.4 Selbstkonzept und Migration.....	17
2.5 Aktueller Forschungsstand.....	17
2.5.1 Die Wirkung der Natur.....	17
2.5.2 Die Wirkung von Gartenarbeit .....	22
2.5.3 Die Wirkung von Gärten und Gartenarbeit auf Migrantinnen und Migranten.....	25
<b>3 Methoden</b> .....	<b>31</b>
3.1 Erläuterungen und Präzisierungen zur Fragestellung .....	31
3.2 Erhebungsmethoden.....	32
3.3 Stichprobe .....	34
3.4 Auswertungsmethoden .....	36
<b>4 Ergebnisdarstellung</b> .....	<b>37</b>
4.1 Wirkungen des Gartens auf das alltägliche Leben.....	37
4.1.1 Ersatz für die Erwerbs- und Familienarbeit oder als Freizeitbeschäftigung.....	37
4.1.2 Vom Garten nehmen.....	40

4.1.3	Dank des Gartens geben können .....	41
4.1.4	Einflüsse des Gartens auf das nahe Umfeld .....	42
4.2	Wirkungen der Gartenarbeit auf das Wohlbefinden.....	43
4.2.1	Kognitionen .....	43
4.2.2	Emotionen.....	45
4.2.3	Erholung und Entspannung .....	47
4.2.4	Soziale Beziehungen und Kontakte .....	47
4.2.5	Selbstwirksamkeitsüberzeugung.....	49
4.2.6	Sinnhaftigkeit.....	50
4.2.7	Gesundheit.....	51
4.3	Wirkung des Gartens auf das Selbstkonzept.....	52
4.3.1	Wirkung des Gartens in Richtung Konstanz des Selbstkonzeptes .....	52
4.3.2	Wirkung des Gartens in Richtung Veränderung des Selbstkonzeptes.....	54
4.4	Wirkung des Gartens auf Akkulturations- und Integrationsprozesse .....	55
4.4.1	Innerlich ankommen .....	57
4.4.2	Kultur des Gastlandes kennenlernen .....	57
4.4.3	Verbindung zur Herkunftskultur .....	58
4.4.4	Unterschiede feststellen .....	60
4.4.5	Akkulturation der Kinder.....	61
4.4.6	Einschränkung des integrativen Potenzials des Gartens .....	61
4.5	Die Wirkung der Lage des Gartens .....	61
4.5.1	Positive und negative Aspekte der Lage der Gärten.....	62
4.5.2	Positive und negative Punkte innerhalb der Gärten.....	63
<b>5</b>	<b>Diskussion.....</b>	<b>64</b>
5.1	Resümee .....	64
5.2	Interpretation der Ergebnisse unter Einbezug der Literatur.....	65
5.3	Hypothesen.....	72
5.3.1	Hypothesen: Wohlbefinden .....	73
5.3.2	Hypothesen: Selbstkonzept .....	74
5.3.3	Hypothesen: Akkulturation und Integration.....	75
5.3.4	Hypothesen: Lage des Gartens.....	75
5.4	Kritische Betrachtung der Arbeit .....	76
5.4.1	Kritische Betrachtung der verwendeten Modelle und Konstrukte .....	76
5.4.2	Methodenkritik.....	77
5.5	Weiterführende Gedanken.....	80
<b>6</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>85</b>
<b>7</b>	<b>Anhang.....</b>	<b>90</b>

## Abkürzungsverzeichnis

ABS	=	Australien Bureau of Statistics
BFM	=	Bundesamt für Migration
BFS	=	Bundesamt für Statistik
GR	=	Gezondheidsraad / Health Council of the Netherlands
HEKS	=	Hilfswerk der Evangelischen Kirchen Schweiz
LSIA	=	Life Satisfaction Inventory A
Obsan	=	Schweizerisches Gesundheitsobservatorium
POMS	=	Profile of Moode State
PWI	=	Psychological Well-Being Index
RMNO	=	Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek / Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment
RSE	=	Rosenberg Self-Esteem Scale
WHO	=	World Health Organization

# 1 Einleitung

## 1.1 Ausgangslage und Problemstellung

Migration ist ein weltweites Phänomen. Während die Schweiz im 19. Jahrhundert noch ein Auswanderungsland war, hat sie sich im letzten Jahrhundert zu einem Einwanderungsland entwickelt. Die eingewanderten Gastarbeiter und Flüchtlinge sind aufgefordert, sich in der Schweiz zu integrieren. Jedoch stossen vor allem Einwanderinnen und Einwanderer aus Agrarländern, mit einem tiefen Schulbildungsniveau, bei den gängigen Integrationsangeboten wie zum Beispiel Deutschkursen, an ihre Grenzen. Akkulturations- und Integrationsprozesse können nur im Kontakt mit Einheimischen in Gang kommen, wobei es nicht einfach ist, ausserhalb der Erwerbsarbeit Kontakte zu Schweizern aufzubauen. So bleiben die eingewanderten Personen unter sich, was der angestrebten Integration entgegen wirkt.

Werden Migrantinnen und Migranten krank, können diese mit den gängigen ergotherapeutischen Methoden, wie Kunst- und Sportangeboten, weniger gut erreicht werden. Auch Therapien, deren Arbeitsmittel die Sprache ist, sind limitiert. Dies aufgrund mangelnder Deutschkenntnisse oder aus kulturellen Differenzen. Vielleicht böte das Gärtnern mögliche präventive oder kurative Lösungen an, abseits der gängigen Strategien?

Die Autorin hat beobachtet, dass einige Migrantinnen und Migranten nach gewisser Zeit in der Schweiz beginnen, einen Garten zu bearbeiten. In Familiengartenarealen sieht man häufig Fahnen aus vielen verschiedenen Ländern und hört diverse Sprachen. Aus diesen Beobachtungen entstanden viele Fragen. Warum bestellen Migrantinnen und Migranten in der Schweiz einen Garten? Welches Potenzial steckt in der Gartenarbeit für gesunde Migrantinnen? Hat der Garten Einfluss darauf, ob sich die Migranten in der Schweiz wohlfühlen und sich auch innerlich niederlassen? Obwohl das Thema sehr aktuell ist, gibt es nur wenig Forschungsarbeiten dazu.

## 1.2 Fragestellung und Ziele

Die vorliegende Masterarbeit geht der Frage nach, wie sich das Gärtnern auf das psychosoziale Befinden von Migrantinnen und Migranten auswirkt. Um dies zu beantworten, wurden vier Unterfragestellungen formuliert, welche alle einen wichtigen Teilaspekt abdecken. Die erste Unterfragestellung widmet sich dem Einfluss des Gartens auf das alltägliche, sozioökonomische Leben der Eingewanderten. Wie wirkt das Gärtnern auf das Wohlbefinden? Dies ist die zweite Fragestellung. Die dritte Unterfragestellung geht möglichen nachhaltigeren Auswirkungen des Gartens auf die Persönlichkeit der Befragten nach und dies mit der Frage, welchen Einfluss der Garten auf das Selbstkonzept der Migrantinnen und Migranten hat. Die vierte Unterfragestellung beschäftigt sich mit den Wirkungen des Gartens auf die Akkulturations- und

Integrationsprozesse. Zuletzt soll der Frage nachgegangen werden, wie die Lage des Gartens dessen Wirkung beeinflusst, um zu klären, ob die Lage des Gartens möglicherweise eine intervenierende Variable ist, welche die Wirkung des Gartens verändern kann.

Die vorliegende qualitative Masterarbeit hat zum Ziel, ein noch wenig erforschtes Feld zu erschliessen. Dabei soll eine gegliederte Übersicht über die Auswirkungen des Gartens auf die Eingewanderten entstehen. Die gärtnernden Migrantinnen und Migranten und die Expertinnen der Neuen Gärten Bern und Basel werden mit qualitativen, halbstrukturierten Leitfadenterviews befragt. Die Transkripte der Interviews werden mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet. Aus den Ergebnissen der Befragung, sowie dem Studium der Literatur werden Hypothesen entwickelt.

Die Arbeit befragte Migrantinnen und Migranten der ersten Generation, die freiwillig in der Deutschschweiz einen Familiengarten, einen Schrebergarten oder einen ähnlichen Garten bewirtschaften. Sie befasst sich nicht mit Gartenarbeit, die im professionellen Rahmen ausgeführt wird. Weiter befasst sie sich mit Gastarbeitern und Flüchtlingen und nicht mit eingewanderten Kaderleuten oder Spezialfachkräften.

### **1.3 Aufbau**

Der Theorieteil hat zwei Schwerpunkte: Zum einen werden die verwendeten Begriffe, Modelle und Konstrukte bestimmt, zum anderen wird ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand geboten. Im Methodenteil steht der Forschungsprozess im Fokus. Anschliessend wird die Gewinnung und Zusammensetzung der Stichprobe beschrieben und es wird erklärt, wie bei der Auswertung der Interviews vorgegangen wurde. Die Ergebnisse der Befragung stehen im darauffolgenden Kapitel im Zentrum. Resultate zur Wirkung des Gartens auf das alltägliche, sozioökonomische Leben, auf das Wohlbefinden, auf das Selbstkonzept und auf die Akkulturations- und Integrationsprozesse der Migrantinnen und Migranten werden vorgestellt. Abschliessend wird dargestellt, wie sich die Lage des Gartens auf die Effekte des Gartens auswirkt. In letzten Teil der Masterarbeit werden die Erkenntnisse aus den Interviews zusammengefasst, interpretiert und mit dem Wissen aus der Literatur verbunden. Danach werden die erarbeiteten Hypothesen vorgestellt. Am Ende wird die Masterarbeit kritisch betrachtet und es werden weiterführende Gedanken zur Thematik dargelegt.

## 2 Theorie

### 2.1 Migration

#### **2.1.1 Definition des Begriffs «Migration»**

Migration ist „so alt wie die Menschheit“ und ein weltweites Phänomen (Pries, 2001, S.5). Über eine grosse Zeitspanne in der Geschichte der Menschheit waren die Menschen gezwungen, ihren Nahrungsquellen zu folgen und sich den Naturgewalten anzupassen. Sesshaftigkeit, über mehrere Generationen an einem Ort zu leben, ist dagegen nur eine kurze Episode in der Gattungsgeschichte des Homo Sapiens (Pries, 2001, S.5).

Das Wort Migration stammt aus dem Lateinischen. Das Verb *migrare* ab, das wandern oder wegziehen bedeutet (2011, Sieben & Straub, S.44). Das Fremdwörterbuch (Duden, 2010) erklärt Migration als „Wanderung, Bewegung von Individuen od. Gruppen im geografischen od. sozialen Raum, die mit einem Wechsel des Wohnsitzes verbunden ist“ (S.669). Migranten und Migrantinnen sind in diesem Sinne Personen, die eine Migration vorgenommen haben.

#### **2.1.2 Migration in die Schweiz und Weltweit**

In der Schweiz lebten Ende 2008 1'965'000 Personen mit einem Migrationshintergrund, was einem Anteil von 30,6 % der Schweizer Wohnbevölkerung (über 15 Jahren) entspricht (BFS, 2011a). Laut Bundesamt für Statistik (BFS, 2011b) umfasst der Begriff Bevölkerung mit Migrationshintergrund „alle Personen – unabhängig von ihrer Staatsangehörigkeit – mit im Ausland geborenen Eltern, die entweder einmal selbst aus dem Ausland zugewandert sind (Migranten) oder in der Schweiz als Nachkommen von Migranten geboren wurden.“

Gründe, die Menschen in der Gegenwart zur Migration bewegen, gibt es viele. Das Bundesamt für Migration (BFM, 2011a) schreibt, dass Menschen ihre Heimat verlassen, weil sie unter den schlechten Lebensbedingungen oder auch Umweltproblemen leiden. Gewisse Personen migrieren, weil die Bevölkerung in ihrem Land, bei gleichzeitig stockender wirtschaftlicher Entwicklung, wächst und sie so keine wirtschaftlichen Perspektiven haben. Wieder andere werden durch Gewalt und Machtmissbrauch zur Flucht gezwungen. Ausserdem haben die neuen Medien sowie die globale Mobilität einen grossen Einfluss auf die aktuelle Völkerwanderung. Die reichen Industriestaaten werden immer erreichbar. Zum Ausmass der weltweiten Wanderung schreibt das BFM (2011a):

In den letzten Jahrzehnten hat die globale Migration ein bisher nie gekanntes Ausmass angenommen. Erhebungen internationaler Organisationen kommen zum Schluss, dass sich gegenwärtig über 175 Millionen Menschen fern ihrer Heimat aufhalten. Rund 19,2 Millionen Menschen gelten als „Flüchtlinge“ oder „Kriegsvertriebene“ [Hervorhebung im Original]. Nie zuvor lebten mehr Menschen fern ihrer Heimat.

### 2.1.3 Psychologie der Migration

Migration bedeutet nicht einfach nur einen Wohnortwechsel, sondern bringt eine Vielzahl von Veränderungen mit sich. Diese Veränderungen sind äusserer, aber auch innerer Natur. Die Auswirkungen auf die Psyche des Migranten hängt nicht nur vom Ausmass der Veränderung der Lebensumstände ab, sondern auch von den Migrationsursachen und deren individuellen Kontrollierbarkeit (Kizilhan, 2011, S.55).

Migrantinnen und Migranten durchlaufen in der Auseinandersetzung und der Annäherung an die sozialen und kulturellen Begebenheiten des Aufnahmelandes verschiedene Phasen (vergl. Abbildung 1) (Machleidt & Callies, 2008, S.269). Der erste Kontakt mit dem neuen Land ist von Interesse und Euphorie, sowie einer Überidealisierung des Gastlandes geprägt. Danach kommt es zu einer gewissen Ernüchterung, als Folge des schmerzlichen und verunsichernden Ringens um die Absicherung der beruflichen und sozialen Existenz. Die Unverzichtbarkeit der Anpassung an gewisse Elemente der fremden Kultur wird bewusst. Die *alte* Identität wird in Frage gestellt, die neue *bikulturelle* oder *multikulturelle* Identität ist noch nicht aufgebaut. In dieser Phase der kritischen Anpassung ist die Vulnerabilität für Stresskrankheiten gross. Anschliessend folgt die Verarbeitung der Trauer um den Verlust der Werte der Heimatkultur und der vertrauten kulturellen Einbettung. Schlussendlich entsteht bei geglückter Anpassung eine neue *bikulturelle* oder *multikulturelle* Identität.

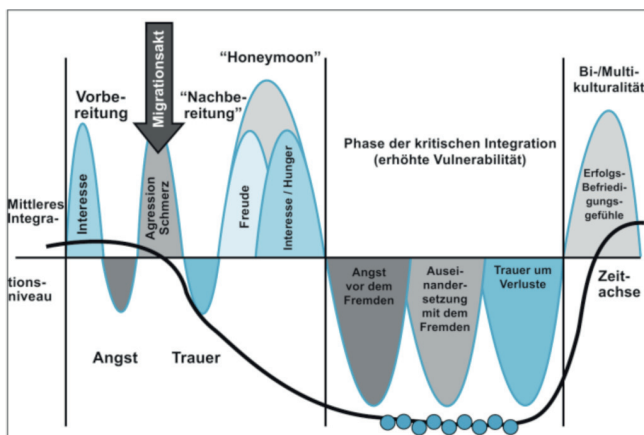


Abb. 1: Emotionslogik des Migrationsprozesses (Machleidt & Callies, 2008, S.269, modifiziert nach Sluzki 2001)

Wie Kizilhan (2011) berichtet, verlaufen „die vier Phasen ... nicht immer linear und können durch interne (geringe Integrationsmechanismen des Aufnahmelandes) und externe Faktoren (starker Einfluss des Herkunftslandes, individuelle, politische und gesellschaftliche Vorstellungen etc.) behindert werden“ (S.57). Im nächsten Kapitel wird auf die Phase der kritischen Integration innerhalb des Migrationsprozesses genauer eingegangen.

## 2.2 Akkulturation

Im vorhergehenden Kapitel wurden die Phasen der Migration vorgestellt. Die Phase der kritischen Integration ist jene Zeitspanne, in der sich die Migrantinnen und Migranten den Lebensumständen des Gastlandes anzupassen haben. Die Akkulturationstheorien beschreiben die Prozesse, welche in dieser Zeitspanne ablaufen.

Da es sich bei der vorliegenden Arbeit um eine psychologische Masterarbeit handelt, die sich mit dem Erleben der einzelnen Migrantin oder dem einzelnen Migranten beschäftigt, hat die Autorin entschieden, sich auf die psychologischen Theorien zur Akkulturation zu beschränken. Sozialwissenschaftliche Akkulturationsmodelle werden nicht vertiefter vorgestellt, da sie sich auf den „Einfluss der makro-sozialen Faktoren konzentrieren“, und sich nicht oder nur am Rande mit dem innerpsychischen Geschehen des Individuums beschäftigen (Zick, 2010, S.324).

### 2.2.1 Definition des Begriffs «Akkulturation»

Zick (2010, S.33) stellt fest, dass es bei der Definition des Begriffs Akkulturation zu einer „immensen Begriffsvielfalt und (zumindest teilweise) zu einer Begriffsverwirrung“ gekommen ist. Er schreibt weiter, dass die Psychologie den Begriff der Akkulturation aus der Soziologie und der Anthropologie übernommen hat. Eine der ersten und sehr oft zitierten Definitionen des Begriffs Akkulturation ist von Redfield, Linton und Herskovitz (1936): „Acculturation comprehends those phenomena which result when groups of individuals having different cultures come into continuous first-hand contact, with subsequent changes in the original cultural patterns of either or both groups“ (S.149). Die Definition von Redfield et al. (1936) beschreibt die Akkulturation auf Gruppenebene, also eine Definition, die in der Soziologie oder Anthropologie anzusiedeln ist. Als Grundlage für diese Arbeit soll aber eine Definition gewählt werden, welche die psychologischen Komponenten des Begriffs Akkulturation stärker gewichtet.

Berry (1990b, nach Zick, 2010, S.36-37) beschreibt die psychologische Akkulturation als Prozess der Veränderung auf der Ebene des Individuums, des Kontextes und der interkulturellen Kontakte, mit dem Ziel, eine bessere Passung, zwischen der Person und dem System in dem die Person lebt, zu erreichen. Dieses System ist gekennzeichnet durch physische, kulturelle oder soziale Merkmale und bildet den adaptiven Rahmen. Obwohl Zick (2010) diese Definition als eher unpräzise kritisiert, weil sie den Akkulturationsprozess als reinen Änderungsprozess betrachtet, wird sie „in der Akkulturationsforschung ausserordentlich oft zitiert“ (S.37) und dient als Grundlage für unzählige Forschungsarbeiten. Als Grundlage für diese Masterarbeit, soll die Definition von Berry durch jene von Padilla und Perez (2003) ergänzt werden, da sie den Aspekt der inneren Prozesse stärker betont. Sie beschreiben die psychologische Akkulturation als „...the internal processes of change that immigrants experience when they come into direct contact with members of the host culture“ (S.35).



Zusammenfassend wird der Begriff der psychologischen Akkulturation, in der vorliegenden Arbeit verstanden als:

1. Prozess der Veränderung auf der Ebene des Individuums ...
2. der äusserlicher, kultureller, sozialer, aber vor allem innerlicher Natur ist und...
3. im direkten Kontakt mit Personen der neuen Kultur, in der die Person lebt, entsteht.

### ***2.2.2 Psychologie der Akkulturation***

Es gibt eine Vielzahl von Ansätzen, welche für sich in Anspruch nehmen, die Akkulturation zu erklären. Es wird zwischen Erklärungen unterschieden, die sich mit dem Prozess der Akkulturation oder der Struktur der Akkulturation beschäftigen. Diese werden wiederum in zwei Gruppen unterteilt, in psychologische und sozialwissenschaftliche Ansätze. Auf die Darstellung der sozialwissenschaftlichen Ansätze wird, wie oben bereits erwähnt, in der vorliegenden Arbeit verzichtet.

### ***2.2.3 Akkulturationsprozess***

Wie bei den Definitionen des Begriffs Akkulturation, gibt es viele verschiedene Modelle, die Akkulturationsprozesse beschreiben. Sie betonen unterschiedliche Aspekte des Akkulturationsprozesses verschieden stark. Es gibt Modelle, die den Fokus auf die Identität legen. Bei anderen stehen die ablaufenden Lern-, Kommunikations- oder Stressverarbeitungs- und Bewältigungsprozesse im Zentrum. Die Menge an verschiedenen Theorien und Modellen ist so umfangreich, dass ihre Vorstellung den Rahmen einer Masterarbeit sprengen würde.

Die Autorin hat entschieden sich für ihre Masterarbeit, auf das Modell von Berry zu stützen. Das Grundmodell von Berry (zum Teil auch Rahmenmodell genannt) wird in der Fachliteratur sehr oft zitiert. Das Modell entstand „...auf der Grundlage von vielfältigen Befunden aus der Forschung, enthält ausgesprochen viele der wichtigsten Faktoren und stellt eine Forschungssynthese dar“ (Zick, 2010, S.98-99). Das Rahmenmodell (oder auch Grundmodell) von Berry (1997, S.13) gehört zu den Modellen, welche die Akkulturation als Prozess der Stressverarbeitung und -bewältigung sehen. Es basiert auf dem allgemeinen Stressmodell von Lazarus und Folkman (1984) und geht davon aus, dass die Erfahrung des Kulturkreiswechsels ein kritisches Lebensereignis ist, das bewältigt werden muss.

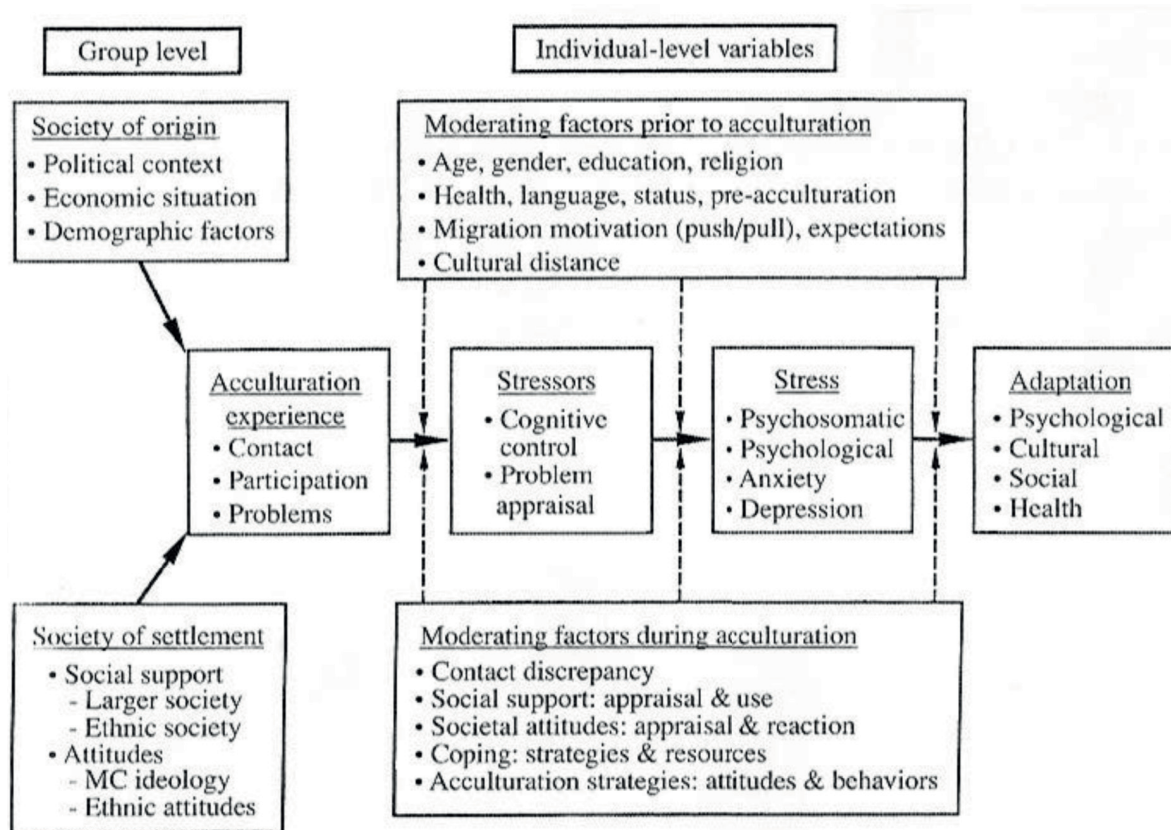


Abb. 2: Einflussfaktoren auf akkulturativen Stress und Anpassung (Berry, 2006, S.45)

Berry (2006, S.46-48) teilt die auf den Akkulturationsprozess einflussnehmenden Faktoren in zwei Ebenen auf: Die Gruppenebene und die Individualebene. Auf der Gruppenebene sind dies Kontextfaktoren der Herkunftskultur und Kontextfaktoren der Aufnahmekultur. Als beeinflussende Faktoren der Herkunftskultur nennt er das politische Umfeld, die ökonomische Situation sowie demographische Faktoren. Die Wirkfaktoren der Aufnahmekultur sind die Einstellung und Grundorientierung der Neuankömmlinge und der Aufnahmekultur (z.B. Vorstellungen über das multikulturelle Zusammenleben), sowie die Unterstützungssysteme der Aufnahmegesellschaft und der ethnischen Gruppe der Neuankömmlinge. Durch diese Faktoren vollzieht sich die Akkulturation auf Gruppenebene. Akkulturationserfahrungen wie Kontakte, Partizipation und Probleme zwischen der Aufnahmekultur und der Gruppe der Neuankömmlinge können im Individuum Stressoren auslösen. Diese Stressoren können, je nach Problembewältigung und kognitiver Kontrolle, Stress erzeugen. Diese Form von Stress wird als problematisch, aber kontrollierbar und überwindbar bewertet. Berry bezeichnet dies als Akkulturationsstress. Übersteigt ein Problem die persönlichen Copingmöglichkeiten, kann dies auch zu persönlichen Krisen, Angst und Depressionen führen.

Ob und wie erfolgreich ein Individuum den Stresssituationen begegnen kann, hängt gemäss Berry (2006, S.48-52) von einer Reihe demographischer, psychologischer und sozialer Faktoren ab, die vor und während des Akkulturationsprozesses wirken.

Moderierende Faktoren vor der Akkulturation sind:

- Alter, Geschlecht, Bildung, Religion
- Gesundheit, Sprache, Status, Vor-Akkulturation
- Migrationsmotivation (push/pull), Erwartungen
- Kulturelle Distanz

Moderierende Faktoren während der Akkulturation sind:

- Kontakt Diskrepanz
- Soziale Unterstützung: Bewertung und Gebrauch
- Gesellschaftliche Einstellung: Bewertung und Reaktion
- Coping: Strategien und Ressourcen
- Akkulturationsstrategien: Einstellungen und Ressourcen

Ein mehr oder weniger erfolgreich bewältigter Akkulturationsstress führt schlussendlich zu einer relativ stabilen, langfristigen Adaption auf psychologischer, kultureller, sozialer und gesundheitlicher Ebene.

Auf den moderierenden Faktor der Akkulturationsstrategien wird im nächsten Kapitel näher eingegangen.

#### **2.2.4 Akkulturationsstrategien**

Aus verschiedenen Gründen ist es wichtig, sich nicht nur mit den Akkulturationsstrategien (auch Akkulturationseinstellungen) der Gruppen der Neuankömmlinge zu beschäftigen, sondern auch mit den Einstellungen der Aufnahmegesellschaft zu befassen. Piontkowski (2011) schreibt dazu:

Zweifelslos ist in der Regel die aufnehmende Gruppe im Vorteil. Sie bildet die Majorität und kann die Regularien des Zusammenlebens bestimmen. Sie ist die dominante Gruppe. Die aufnehmende Gruppe hat eventuell Erwartungen, die anders sind als die der immigrierenden Gruppe. Sie hat vielleicht gegenüber bestimmten immigrierenden Gruppen Ängste oder negative Einstellungen. Zudem wird sie mit den Vorstellungen und Ansprüchen der immigrierenden Gruppe konfrontiert und muss darauf reagieren. Auch von ihr wird eine Anpassung erwartet. (S.207-208)

Berry (2003, S.23) entwickelte ein Modell zur Darstellung der Strategien der Neuankömmlinge und der aufnehmenden Gesellschaft. Es bildet die vier Akkulturationsstrategien aus der Sicht der Gruppe der Migranten (Neuankömmlinge oder auch nicht-dominante Gruppe) und aus der Sicht der Aufnahmegesellschaft (dominante Gruppe). Das Modell von Berry basiert auf der

Beantwortung zweier Fragen. Die eine Frage bezieht sich auf die Wichtigkeit der Erhaltung des eigenen kulturellen Erbes und der Identität der Migranten (Maintenance of Heritage, Culture and Identity). Die Zweite fragt nach dem Wunsch nach Beziehungen und Kontakt zwischen den Gruppen (Relationships sought among Groups). Je nachdem, wie diese Fragen beantwortet werden, ergeben sich für die ethnokulturelle Gruppe der Migranten die Integrationsstrategien der Integration, der Assimilation, der Separation oder der Marginalisation. Für die Gruppe der Aufnahmegesellschaft (Larger Society) ergeben sich die Akkulturationsstrategien des Multikulturalismus, des Melting Pot (Schmelztiegel), der Segregation und der Exklusion.

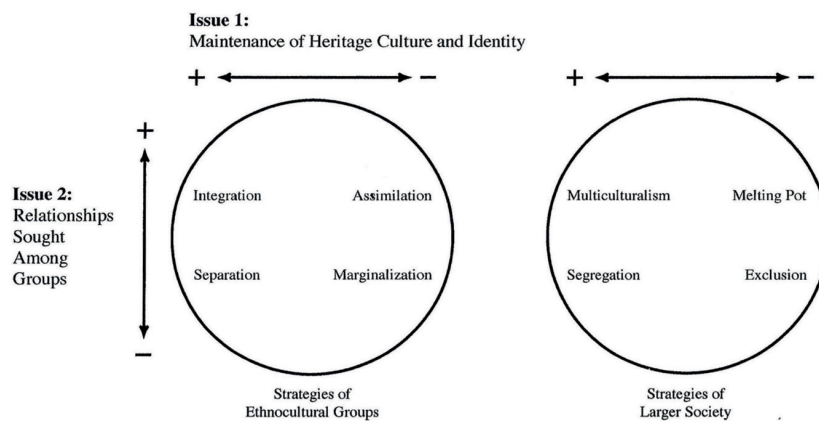


Abb. 3: Vier Akkulturationsstrategien basierend auf zwei Aspekten - der Sicht der ethnokulturellen Gruppe (links) und die der grösseren Gesellschaft (rechts). (Berry, 2003, S.23)

Gemäss Piontkowski (2011, S.208-209) ergeben sich für die Mitglieder der nicht-dominanten Gruppe (Neuankömmlinge) folgende Optionen:

- Die Integration beschreibt die Möglichkeit, die eigene Kultur zu bewahren und trotzdem Kontakt und Beziehung zur dominanten Gruppe aufzunehmen.
- Assimilation ist die Wahl jener Personen, die ihre bisherige Kultur aufgeben möchten, um total in die aufnehmende Gesellschaft einzugehen.
- Separation wählen diejenigen, die ihre kulturelle Identität bewahren möchten und einen engen Kontakt mit der dominanten Gruppe ablehnen.
- Marginalisation kennzeichnet die Menschen, die Kontakte mit der eigenen Gruppe der Neuankömmlinge, sowie jener der Ansässigen verweigern.

Aus der Sicht der aufnehmenden Gesellschaft (dominante Gruppe) ergeben sich diese Optionen:

- Multikulturalismus (oder auch Integration auf Seite der dominanten Gruppe) heisst, zu akzeptieren, dass die Neuankömmlinge die eigene kulturelle Identität bewahren wollen, und durch Begegnungen ermöglichen, sich in die Gesellschaft zu integrieren.

- Melting Pot (oder auch Assimilation auf Seite der dominanten Gruppe) wollen jene Personen der dominanten Gruppe, welche die kulturelle Identität der Neuankömmlinge ablehnen, sie jedoch an ihrem gesellschaftlichen Leben teilhaben lassen.
- Segregation heisst das Annehmen der kulturellen Andersartigkeit der nicht-dominanten Gruppe bei gleichzeitiger Ablehnung näherer Kontakte.
- Exklusion bedeutet, dass die dominante Gruppe weder die kulturelle Identität, noch den Kontakt mit der anderen Gruppe akzeptiert.

Welche Konsequenzen ergeben sich aus diesen verschiedenen Akkulturationsstrategien für das Zusammenleben von Eingewanderten und Ansässigen? Piontkowski (2011) schreibt dazu:

Konflikte entstehen dann, wenn beide Gruppen unterschiedliche Auffassungen über den Stellenwert der kulturellen Identität der hinzukommenden Gruppe und über das Ausmass und die Intensität des Kontaktes zwischen den Gruppen haben oder wahrnehmen - unabhängig davon, ob sie die Wahrung der kulturellen Eigenständigkeit befürworten oder nicht und unabhängig davon, ob sie Kontakte intensivieren möchten oder nicht. Eine Ausnahme bildet die Einstellung Exklusion bzw. Marginalisation. Diese werden a priori als konfliktär gesetzt, da aufgrund der vollkommenen Ablehnung beider Grundaspekte von Akkulturation (Wahrung kultureller Identität und Kontakt) keinerlei Basis für ein Auskommen miteinander gegeben ist. (S.210-211)

Ein besonderer Fokus muss also auf die Passung der Wahrnehmung der Akkulturationsstrategie der eigenen Person und der anderen Gruppe gelegt werden.

### ***2.2.5 Integration als Königsweg unter den Akkulturationsstrategien***

Die Integration wird von den schweizerischen Behörden als die optimale Akkulturationsstrategie betrachtet. So wird laut dem Migrationsbericht 2010 in der Schweiz *Integrationspolitik* betrieben, und die *Integrationsförderung* soll weiterentwickelt und bedarfsorientierter werden (Bundesamt für Migration, BFM, 2011b, S.5). Andere Akkulturationsstrategien wie Marginalisation, Separation und Assimilation werden in diesem ausführlichen Positionspapier des Bundesamts für Migration nicht erwähnt. Die Politik, aber auch Organisationen, die Migrantinnen und Migranten betreuen und beraten, fordern und fördern die *Integration* von den eingewanderten Personen (vergl. Caritas Schweiz, 2010 oder Hilfswerk der evangelischen Kirchen Schweiz HEKS, 2011a). So kann festgehalten werden, dass jene Behörden oder Organisationen, die sich mit Migrantinnen und Migranten befassen, nicht deren Akkulturationsprozess beeinflussen wollen sondern deren Integration in die schweizerische Gesellschaft. Aus diesen Gründen werden in dieser Masterarbeit, nicht nur die Akkulturationsprozesse betrachtet, sondern auch die spezifische Akkulturationsstrategie *Integration* mit in die Untersuchung einbezogen.

## 2.3 Wohlbefinden

### 2.3.1 Definition des Begriffs «Wohlbefinden»

Wohlbefinden ist ein sehr weiter Begriff. Da in dieser Masterarbeit nicht auf jeden Teilaspekt des Begriffs Wohlbefinden gleich tief eingegangen werden kann, soll in diesem Kapitel erklärt werden, was der Begriff Wohlbefinden alles beinhalten kann und welche Teile des Begriffs in dieser Masterarbeit besonders fokussiert werden. Da die Mehrzahl der Arbeiten, die sich mit den Auswirkungen von Garten und Gartenarbeit befassen, in Englisch publiziert wurden, ist es unerlässlich, sich in diesem Kapitel auch mit den englischen Entsprechungen des Begriffs Wohlbefinden zu befassen.

Das Bedeutungswörterbuch (Duden, 2010, S.1101) erklärt den Begriff Wohlbefinden als gutes körperliches, seelisches Befinden. Übersetzt man Wohlbefinden ins Englische, wird der Begriff *well-being* genannt. Lässt man den Begriff *well-being* wieder zurück ins Deutsche übertragen, erhält man unter anderem auch den Begriff *Gesundheit*. (Leo Onlinewörterbuch, 20012)

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zieht zur Klärung des Begriffs Gesundheit wiederum den Begriff des Wohlbefindens hinzu. Die WHO (1946) definiert Gesundheit als „a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity“ (S.2). In diesen drei Beispielen zeigt sich, dass der Begriff Wohlbefinden eng mit dem Ausdruck Gesundheit in Verbindung gebracht wird.

Trewin (2001) beantwortet im Auftrag des Australischen Büros für Statistik (ABS) die Fragen *Wie wird Wohlbefinden gemessen?* - und - *Was ist Wohlbefinden?* wie folgt:

In the case of measuring wellbeing, this is a large task. [...] Measuring wellbeing therefore involves mapping the whole of life, and considering each life event or social context that has the potential to affect the quality of individual lives, or the cohesion of society. At the individual level, this can include the physical, emotional, psychological and spiritual aspects of life. At a broader level, the social, material and natural environments surrounding each individual, through interdependency, become part of the wellbeing equation. [...] In some ways, wellbeing might best be assessed subjectively, as it is strongly associated with notions of happiness and life satisfaction. (S.6)

Diese Definition zeigt, wie umfassend der Begriff Wohlbefinden verstanden werden kann. Weiter weist Trewin (2001, S.6) darauf hin, dass Wohlbefinden mit Begriffen Glück und Lebenszufriedenheit assoziiert ist.



### **2.3.2 Wohlbefinden versus Glück und Lebenszufriedenheit**

Die Begriffe Glück und Lebenszufriedenheit sind inhaltlich mit dem Begriff Wohlbefinden verwandt. Becker (1991, S.14) teilt das Wohlbefinden in *habituelles psychisches Wohlbefinden*, was der Lebenszufriedenheit entspricht, und *aktuelles psychisches Wohlbefinden*, welches auch als Glückserleben umschrieben werden kann.

Im angelsächsischen Raum wird das Problem der Ähnlichkeit der Begriffe durch die Einführung des Konstruktes des *subjektiven Wohlbefindens (subjective well-being)* gelöst. Das *subjektive Wohlbefinden* setzt sich gemäss Diener, Suh & Oishi (1997; zit. nach Bucher, 2009) aus drei Komponenten zusammen:

- globale bzw. zumindest länger anhaltende Lebenszufriedenheit
- häufige positive Affekte: Freude, Begeisterung, Überschwang
- seltene negative Affekte: Depressive Verstimmungen, Ärger, Stress (S.10)

Diener (2000) definiert das *subjektive Wohlbefinden* auf eine ähnliche Weise:

People's moods and emotions reflect on-line reactions to events happening to them. Each individual also makes broader judgments about his or her life as a whole, as well as about domains such as marriage and work. Thus, there are a number of separable components of SWB [subjective Well-Being]: life satisfaction (global judgments of one's life), satisfaction with important domains (e.g., work satisfaction), positive affect (experiencing many pleasant emotions and moods), and low levels of negative affect (experiencing few unpleasant emotions and moods) (S.34).

Diese Definition von *subjektivem Wohlbefinden* geniesst grosse Zustimmung und ist „...the most widely accepted definition“ (Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006, S.365).

### **2.3.3 Einfluss auf das Wohlbefinden**

Compton (2005, S.48) listet sechs Komponenten auf, die das *Subjektive Wohlbefinden* stark beeinflussen:

1. Positives Selbstvertrauen
2. Selbstwirksamkeitsüberzeugung
3. Extraversion
4. Optimismus
5. Positive soziale Beziehungen
6. Sinn des Lebens

Als siebte Komponente, die sich ebenfalls positiv auswirkt, ist die Fähigkeit zur Auflösung innerer Konflikte zu nennen. Sie verhindert die Entstehung negativer Affekte wie Angst, Ärger und Depression.

Das *subjektive Wohlbefinden* (Compton, S.65) wird vor allem durch die positive Interpretation von Lebensereignissen und durch Streben nach der Erreichung von Lebenszielen günstig beeinflusst. Die Aufrechterhaltung und Stärkung des Selbstvertrauens geschieht über eine Vielzahl von Vergleichen mit anderen Personen, über frühere Erfahrungen oder über Wünsche für die Zukunft. Weiter stützt die Forschung die Idee, dass das Selbstkonzept eines Menschen nicht fehlerfrei sein muss, um zufrieden mit sich selbst zu sein. Geld, Alter, Geschlecht, Bildung, Ethnie oder Klima scheinen keinen signifikanten Einfluss auf das *subjektive Wohlbefinden* zu haben.

Die vorliegende Masterarbeit befasst sich in erster Linie mit den psychischen und sozialen Aspekten des *Wohlbefindens*. Da die Komponente des körperlichen Wohlergehens nicht ganz aus der Arbeit ausgeschlossen werden soll, wird in der Arbeit der Begriff des *Wohlbefindens* verwendet. Körper und Seele lassen sich nicht einfach so klar von einander trennen und zwischen ihnen finden auch Wechselwirkungen statt (vergl. Leib-Seele-Problem, Häcker & Stapf, 2004, S.542). So wird teilweise auch auf körperliche Aspekte von Wohlbefinden eingegangen, wie beispielsweise auf die Gesundheit, im Zentrum stehen aber psychische und soziale Aspekte des Wohlbefindens, die auch die Definition des *subjektiven Wohlbefindens* dominieren.

#### **2.3.4 Wohlbefinden und Migration**

Untersuchungen zum psychosozialen Wohlbefinden (oder auch zum subjektiven Wohlbefinden) von Migrantinnen und Migranten konnte die Autorin keine finden. Es liegen aber Erkenntnisse zum Einfluss von Migration auf die Gesundheit von Migrantinnen und Migranten vor. Da der Gesundheitsbegriff per Definition auch das Wohlbefinden beinhaltet (vergl. Kapitel 2.3.1), werden hier kurz die Zusammenhänge von Migration und Gesundheit aufgezeigt.

#### **Die Sicht der Forschung**

Die Schwierigkeit bei der Erstellung von allgemeingültigen Aussagen für die Gruppe der Migrantinnen und Migranten besteht darin, dass die Eingewanderten eine sehr heterogene Gruppe sind, was beispielweise die Lebensgeschichten, Hintergründe und Einwanderungsmotive betrifft (Assion, 2005, S.133; Kizilhan und Bermejo, 2009, S.510).

Wie bereits im Kapitel 2.1.3 beschrieben, beinhaltet der Prozess der Migration neben der Verarbeitung vieler neuer Erfahrungen und Situationen auch den Umgang mit Verlusten und macht in vielen Fällen einen langen Anpassungsprozess nötig. Gemäss Kizilhan und Bermejo (2009) „kann dieser Akkulturationsvorgang unter Umständen zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen“ (S.509).



Migrantinnen und Migranten sind migrationsspezifischen Gesundheitsrisiken ausgesetzt. Kizilhan und Bermejo (2009, S.511, nach Bermejo, 1996) zählen dazu:

- deutlich mehr kritische „live events“
- ungesicherte Aufenthaltssituation, oft prekäre Arbeits- und Wohnsituationen und sozio-ökonomische Probleme
- sprachliche Schwierigkeiten und hoher Segregationsgrad
- belastende Spannungssituation zwischen Rückkehr- und Verbleib- bzw. Einbürgerungsentscheidung
- durch ethnische/kulturelle Diversifizierung verstärkte/erschwerte Generationenkonflikte

Kizilhan und Bermejo (2009, S.509-511) betonen jedoch, dass die erhöhte Stressbelastung, die durch die Migration entstanden ist, nicht unbedingt als krankmachend anzusehen ist. Die soziale Einbettung und der psychosoziale Kontext bestimmen den individuellen Verarbeitungsprozess während der Phase der Anpassung stark. Weiter hängt die gesundheitliche Situation der Migrantinnen und Migranten direkt oder indirekt von der Art der Integration ab, sowie dem Gebrauch von Ressourcen aus den Herkunfts- und dem Aufnahmeland zusammen.

### **Die Sicht der Behörden**

Bezogen auf die Situation in der Schweiz (schweizerisches Gesundheitsobservatorium, Obsan, 2008, S.11), leben vor allem Eingewanderte aus Südosteuropa, Portugal, Afrika, Asien und Lateinamerika, die auf der Suche nach Arbeit oder Asyl in die Schweiz gekommen sind, in gesundheitlich belastenden Situationen. Für diese Migrantengruppe typisch ist ihr tiefer sozio-ökonomischer Status. Sie haben wenig Schulbildung, arbeiten in konjunkturabhängigen Branchen und verdienen wenig. Die damit einhergehenden Lebensbedingungen sind eine wichtige Determinante für ihren Gesundheitszustand.

Das Obsan (2008) führt weitere Gründe für die gesundheitliche Benachteiligung von Migrantinnen und Migranten an:

Gesundheitliche Benachteiligungen der Migrationsbevölkerung ergeben sich zum Teil auch aus sprachlich bedingten Kommunikationsschwierigkeiten oder Diskriminierungen durch die einheimische Bevölkerung. Hinzu kommen manchmal belastende sozial- oder arbeitsrechtliche Beschränkungen, die im Aufenthaltsstatus begründet sind. Oft bestehen auch Hindernisse beim Zugang zur Gesundheitsversorgung oder zur Prävention, zum Beispiel wegen sprachlicher oder kultureller Barrieren, oder weil sich die Migrantinnen und Migranten schämen, entsprechende Dienste in Anspruch zu nehmen. (S.119)

Der Bericht des schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan, 2008, S.11) betont, dass Migration nicht per se ein Risiko für die Gesundheit darstellt. Er verweist jedoch auf wissenschaftliche Erhebungen, welche ergeben, dass bei sozioökonomisch benachteiligten Zuwanderern, im Vergleich zur einheimischen Bevölkerung, eine höhere Wahrscheinlichkeit besteht, krank zu werden oder früh zu sterben.

## 2.4 Selbstkonzept

### 2.4.1 Definition des Begriffs «Selbstkonzept»

Bei der Beobachtung von Menschen kann festgestellt werden, dass sie über sich selbst nachdenken sowie Aussagen und Bewertungen über sich machen. Sie haben Bilder von sich, über die verschiedensten Aspekte ihres Seins. Für diese Selbst-Sicht des Menschen hat die Wissenschaft den Begriff *Selbstkonzept* entwickelt (Laskowski, 2000, S.8). Diesem Begriff soll im nächsten Kapitel nachgegangen werden.

Den Begriff Selbstkonzept definieren Tausch und Tausch (1977) wie folgt:

Jede Person nimmt sich fortlaufend wahr, empfindet und macht Erfahrungen. Ein Teil dieser Wahrnehmungen und Erfahrungen betrifft die eigene Person, ihre Fähigkeiten und Eigenschaften. So erfährt sich eine Person als leicht ermüdbar, als unternehmungslustig, als zu oft mutlos, als gut kontaktfreudig zu anderen. Die fortlaufenden Erfahrungen mit und über die eigene Person verdichten sich zum „Ich“, zum „Selbst“, zum Konzept oder Schema der eigenen Person, zum Selbstkonzept. ... Es ist gleichsam: „So sehe ich mich“. Es ist die zusammengefasste, konzentrierte, aber änderbare Summe der tausendfachen Erfahrungen eines Menschen mit sich selbst und über sich selbst: Wie er ist, wie er lebt, was er kann und was er nicht kann. (S.57)

Laskowski, (2000, S13) bezeichnet diese Definition von Tausch und Tausch (1977) als sehr eingängig und wenig abstrakt. Mummendey (2006) erweitert die Definition des Begriffes Selbstkonzept um den Aspekt der Einstellung zu sich selbst: „Das Selbstkonzept einer Person ist die Gesamtheit (die Summe, das Ganze, der Inbegriff usw.) der Einstellungen zur eigenen Person“ (S.38). Der Einbezug der Einstellung erlaubt eine bessere Abgrenzung des Begriffes Selbstkonzept gegenüber der inflationären Verwendung des Begriffes *Selbst* und es ermöglicht Anwendung und Übertragung von Messmethoden, die man aus der Erfassung von Einstellungen gegenüber anderen Gegenständen kennt (S.39).

Für die vorliegende Masterarbeit sollen die Definitionen von *Selbstkonzept* nach Tausch & Tausch (1977) und nach Mummendey (2006) als Grundlage dienen. Das Selbstkonzept wird in dieser Arbeit verstanden als die Gesamtheit aller Vorstellungen und Beobachtungen über sich selbst (nach der Definition von Tausch und Tausch, 1977) und auch die Summe der Einstellungen

und Meinungen über sich selbst (nach der Definition von Mummendey, 2006). Diese Entscheidung ist verbunden mit der Auffassung, dass nur beide Definitionen zusammen das Konzept des Selbstkonzeptes wirklich umfassend wiedergeben.

### **2.4.2 Selbstkonzeptmodelle**

So wie es keine einheitliche Definition des Begriffs Selbstkonzept gibt, so wenig gibt es auch kein allgemeingültiges Selbstkonzeptmodell.

Selbstkonzeptmodelle versuchen, ähnlich wie Persönlichkeits- oder Intelligenzmodelle, die Struktur des Selbst darzustellen. Sie betrachten das Selbstkonzept als festes, überschaubares und gegliedertes Gebilde. Strukturmodelle von Selbstkonzepten gehen meist davon aus, dass sie sich nicht eindimensional abbilden lassen, dass „es also nicht „das“ [Hervorhebung im Original] Selbstkonzept gibt, sondern dass sich mehrere Selbstkonzeptdimensionen in einer bestimmten Konstellation beschreiben lassen“ (Mummendey, 2006, S.205).

Die Autorin hat sich entschieden, sich für ihre Arbeit nicht auf ein spezifisches Selbstkonzeptmodell zu stützen (z.B. Sechs Selbstkonzept-Dimensionen nach Mummendey, Riemann & Schiebel, 1983, S.94). Sie geht jedoch davon aus, dass sich das Selbstkonzept nicht eindimensional abbilden lässt, sondern ein mehrdimensionales Gebilde ist.

### **2.4.3 Veränderung des Selbstkonzeptes**

Schon recht früh im Leben beginnt der Mensch, sich wahrzunehmen, über sich nachzudenken, sich selbst zu beurteilen und zu bewerten. Schon Kinder äussern sich spontan über sich selbst (van der Meulen-van Dijk, 1989; zit. nach Mummendey, 2006, S.87). Am Anfang scheinen die Selbstinterpretationen und -definitionen sehr simpel zu sein und werden im Verlaufe des Lebens immer differenzierter (van Halen, 2002; zit. nach Mummendey, 2006, S.87).

Das Selbstkonzept wird in erster Linie durch den Kontakt mit der sozialen Umwelt aufgebaut (Filipp & Ferring, 2002, S.194-196). So gesehen „ist das Selbstsystem primär eine sozial vermittelte Konstruktion. So sind es die signifikanten Anderen (z.B. die Eltern), die uns den Spiegel vorhalten, in dem wir uns selbst sehen können“ (S.194). Dies geschieht mittels direkter Rückmeldungen der sozialen Umwelt oder Rückschlüssen aus deren Verhalten, welche Hinweise darüber liefern, was das Gegenüber wohl denkt. Weiter wird die soziale Nahumwelt für Vergleiche hinzugezogen und daraus ergeben sich komparative Merkmalszuschreibungen. Weiter erkennt der Mensch durch das Beobachten seines eigenen Tuns, wer er ist (direkte, indirekte und selbst-reflektive Merkmalszuschreibungen). Mit zunehmendem Alter werden Handlungsräume so genutzt, dass Situationen aufgesucht werden, aus denen selbstbezogene Informationen generiert werden können. So werden die Menschen zu „aktiven Lieferanten und selektiven Konsumenten selbstbezogener Informationen und zu autonomen Architekten ihrer Ich-Identität“ (S.196).

Das Selbstkonzept soll nicht als etwas rein Statisches betrachtet werden. Es bleibt lebenslang wandelbar (Mummendey, 2006, S.105). Es gibt jedoch Untersuchungen, die darauf hinweisen, dass das Erwachsenenalter eher eine Zeit der Konstanz und der Stabilität in der individuellen Sicht auf sich selbst ist. Erwachsene Personen scheinen subjektive und phänomenale Konstanz zu brauchen, um ihre Identität und eine abgerundete Autobiographie zu konstruieren (Mummendey, 2006, S.108).

Das Selbstkonzept kann sich jedoch „revolutionär verändern, wenn sich durch kritische Lebensereignisse einige für die Person wichtige Lebensbereiche derart verändert haben, dass die bisherigen Verhaltensweisen und Bewältigungsstrategien der Person nicht mehr zur neuen Situation passen.“ (Laskowski, 2000, S.164)

Filipp (1995) versteht unter kritischen Lebensereignissen, Ereignisse „die durch Veränderungen der (sozialen) Lebenssituation der Person gekennzeichnet sind und die mit entsprechenden Anpassungsleistungen durch die Person beantwortet werden müssen. Da diese Ereignisse eine Unterbrechung habitualisierter Handlungsabläufe darstellen und die Veränderung oder den Abbau bisheriger Verhaltensmuster erfordern, werden sie prinzipiell als stressreich angesehen...“ (S.23-24).

#### ***2.4.4 Selbstkonzept und Migration***

Ein Beispiel für kritische Lebensereignisse ist die Migration. „Migranten beginnen oft ein Leben als kulturfremde Novizen“ und müssen vielfältige Lern- und Anpassungsprozesse durchlaufen, „die tief in die Identitätsstrukturen eines Menschen eingreifen“ (Sieben & Straub, 2011, S.47). So kann also angenommen werden, dass während des Akkulturationsprozesses das Selbstkonzept ins Wanken gerät und verändert wird.

## **2.5 Aktueller Forschungsstand**

In den vorangegangenen Kapiteln der Theorie wurden Begriffe, Konstrukte und Modelle erläutert. In diesem Teil werden nun aktuelle Forschungsarbeiten vorgestellt. Diese beschäftigen sich mit dem Einfluss der Natur auf den Menschen, mit der Wirkung von Gartenarbeit oder mit gärtnernden Migrantinnen und Migranten.

### ***2.5.1 Die Wirkung der Natur***

Wie in Kapitel 2.3.1 beschrieben, ist der Begriff des Wohlbefindens eng mit dem Gesundheitsbegriff verbunden. Viele Studien, die den Einfluss der Natur auf die Gesundheit untersuchen, schliessen in ihr Verständnis von Gesundheit die Aspekte des psychischen und sozialen Wohlbefindens mit ein.

Die vorliegende Masterarbeit stützt sich für die Präsentation aktueller Forschungsergebnisse zum

Thema Natur und Gesundheit auf die grosse Übersichtsstudie *Nature and Health* des *Health Council of the Netherlands* (GR) und vom *Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment* (RMNO) (2004).

Ergänzend werden die Resultate einer zweiten Multi-Studien Analyse von Barton und Pretty (2010) vorgestellt. Diese beschäftigt sich mit der Frage: In welchem Ausmass Natur und Aktivität im Grünen zur Stärkung der mentalen Gesundheit beitragen?

### **Natur und Gesundheit – Resultate einer grossen Übersichtsstudie (GR & RMNO, 2004)**

Ein Fachgremium des *Health Council of the Netherlands* und des *Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment* (Gezondheidsraad & Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek – GR & RMNO) bespricht und bewertet in der Übersichtsstudie *Nature and Health* Forschungsarbeiten, die sich mit dem Thema Natur und Gesundheit auseinandersetzen und bietet so einen Überblick über den aktuellen Wissensstand (S.1). Werden nur wenige Studien zu einem Themenschwerpunkt von diesem Ausschuss analysiert, werden deren Beschreibungen und Einschätzungen aufgezeigt und ergänzend werden die besprochenen Studien einzeln aufgeführt. Werden viele Studien zu einem Thema analysiert, werden in dieser Arbeit nur die wichtigsten Schlüsse und Bewertungen des Komitees zusammengefasst.

Der *Health Council of the Netherlands* (GR) und der *Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment* (RMNO) (2004) sucht in seiner Übersichtsstudie *Nature and Health* Antworten zum Einfluss der Natur auf die Gesundheit. In ihr Gesundheitsverständnis schliesst das Fachgremium nicht nur das Ausbleiben von physischen und mentalen Krankheiten mit ein, sondern auch das physiologische, mentale und soziale Wohlbefinden und die persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten von Kindern und Erwachsenen (S.25).

In der Review (GR & RMNO, 2004, S.16) werden Studien mit einbezogen, die sich mit der direkten Verbindung (Link) zwischen Natur und Gesundheit befassen, aber auch Untersuchungen, die sich mit intermediären Mechanismen befassen. Die folgenden intermediären Mechanismen werden in dieser Arbeit kurz vorgestellt, da sie, neben der Gesundheit auch das Wohlbefinden massgeblich beeinflussen: Erholung von Stress und Aufmerksamkeitsermüdung (recovery from stress and attention fatigue), Förderung des sozialen Kontakts (facilitating social contact) und die Stimulation der persönlichen Entwicklung und Sinnhaftigkeit (Stimulation of personal development and a sense of purpose).

### **Natur und Gesundheit - direkte Verbindung (Link)**

Das Komitee des GR und der RMNO stellt zwei Studien vor, die sich mit dem Einfluss der Lebensumgebung auf die Gesundheit auseinandersetzen. Es sind gross angelegte, epidemiologische Studien, eine Querschnittuntersuchung aus Holland von de Vries, Verheij, Groenewegen

und Spreuwenberg (2003), und eine Längsschnittuntersuchung aus Japan von Takano, Nakamura und Watanabe (2003).

Die Studie an der holländischen Population mit 17000 befragten Personen untersuchte die Beziehung zwischen dem Leben in einer natürlichen oder grünen Umgebung und der Gesundheit. Sie zeigt laut der Übersichtsstudie des Komitees des GR & RMNO (2004) auf:

... that residents of neighbourhoods with abundant green space tend, on average, to enjoy better general health. This positive link was established for the population as a whole and moreover, was found to be relatively marked among the elderly, housewives and people from lower socio-economic groups. The researchers believe that this is because these are the groups that spend most time in the living environment. (S.36)

Die japanische Studie wurde in Tokyo durchgeführt, in einer aussergewöhnlich dicht bebauten Stadt, die Menge an Grünfläche kann von einem Wohnquartier zum nächsten beträchtlich variieren. 3144 Personen, die über siebzig Jahren alt sind, wurden interviewt. Dabei kamen die Forscher gemäss GR und der RMNO (2004, S.36-37) zur Erkenntnis, dass eine positive Korrelation zwischen dem Leben in einem Wohnquartier mit reichlich Grünflächen und einem tiefen Sterberisiko besteht.

Das Komitee des GR und des RMNO (2004) findet die Resultate der beiden Studien bemerkenswert und vielversprechend, doch es stellt fest, dass sie mit Vorsicht interpretiert werden sollen. Es sieht die Qualität der Studien als „a first direct indication of a positive link between nature and (generic) health indicators“ (S.16). Weiter begutachtete der Ausschuss auch andere Studien, die kleine, spezifische Populationen untersuchen. Er kommt jedoch zum Schluss, dass es mit Ausnahme der zwei grossen epidemiologischen Untersuchungen aus Japan und Holland keine methodisch ausgereifte empirische Studie gibt, die sich mit der direkten Verbindung (Link) zwischen der Natur und (generischen) Gesundheitsindikatoren befasst (S.16).

### **Natur und Gesundheit - Erholung von Stress und Aufmerksamkeitsermüdung**

Um die Frage zu beantworten, ob die Natur einen Einfluss auf die Erholung von Stress und Aufmerksamkeitsermüdung hat, begutachtete das Komitee des GR und RMNO (2004) 34 relevante Publikationen und zieht folgende Schlüsse:

There is strong evidence that nature has a positive effect on recovery from stress and attention fatigue. Exposure to nature evidently has a positive impact on such factors as mood, concentration, self-discipline and physiological stress. This applies both to experimental and quasi-experimental research..., performed under laboratory and field conditions with healthy adults and, in some cases, with children. There is no research involving people with chronically high stress levels and those who are ill. (S.54)



Weiter ist bemerkenswert, dass positive Effekte schon nach einem kurzen Blick auf die Natur vorkommen können. Wenig ist jedoch über den Einfluss der verschiedenen Typen von Natur bekannt. Zusätzlich zu diesen Faktoren hält es das Komitee für plausibel, dass es eine genetische Komponente gibt, das schließt jedoch die Möglichkeit nicht aus, dass individuelle oder kulturelle Faktoren eine moderierende Rolle spielen könnten (S.54-55).

### **Natur und Gesundheit - Förderung des sozialen Kontakts**

Das Komitee des GR und RMNO (2004, S.65) diskutiert in seiner Reviewstudie drei international publizierte Studien von Coley, Kuo & Sullivan (1997), Kuo, Sullivan & Wiley (1998) Kweon, Sullivan & Wiley (1998), die sich mit der Wirkung von urbanen Grünflächen auf die soziale Integration auseinandersetzen. Die Studien beschäftigen sich mit den Bewohnern einer Sozialsiedlung, die in einem der ärmsten Wohnquartiere Chicagos liegt. Die drei Studien erbringen „some (albeit tentative) evidence that a positive link exists between green common spaces and social integration, especially for people living in conditions of poverty“ (S.65). Weiter schreibt das Komitee, dass Laubkolonien (Allotments) und Gemeinschaftsgärten (shared gardens) auch eine soziale Bedeutung haben können. Dabei weist der Forschungsausschuss des GR und RMNO (2004, S.65) auf eine Untersuchung von Armstrong (2000) aus New York hin, die zum Ziel hat, Merkmale zu identifizieren, die zur Förderung des sozialen Zusammenhalt im Wohnviertel beitragen. Die Studie wird im Kapitel 2.5.2 näher erläutert.

### **Natur und Gesundheit - persönliche Entwicklung und Sinnhaftigkeit**

Als Grundlage untersuchte das Komitee des GR und RMNO Arbeiten zum Thema Einfluss von Sinnhaftigkeit und der Integration persönlicher Ziele auf die Gesundheit. Darauf aufbauend standen Studien, die sich mit dem Thema *Natur und Lebenssinn*, beschäftigen im Fokus der Experten.

Das Komitee (GR & RMNO, 2004, S.79) folgert aus den begutachteten Studien „that the significance of nature for personal development and sense of purpose is an important topic.“ Das Bewusstsein für den Sinn des Lebens schafft die Möglichkeit, persönliche Ziele und den Umgang mit der Angst vor dem Alter, Krankheit und Tod, sowie anderen traumatischen Erlebnissen zu verarbeiten. Sie weisen auf Studienergebnisse über Freizeitaktivitäten in natürlicher Umgebung hin, welche belegen, “that nature lays the foundation for the sense of purpose. Feelings of relaxation, autonomy and competence promote reflection on ultimate life goals”. Weiter kann die Natur das Bewusstsein für den Sinn des Lebens in symbolischer Weise erweitern, indem sie die Menschen dazu bringt, verborgene (deeper) Überzeugungen und Werte zu entdecken. Das Komitee kritisiert, dass auch in diesem Bereich der Forschung die Untersuchungen fragmentiert sind und an methodologischen Einschränkungen leiden.

## **Natur und Aktivität im Grünen - Resultate einer Multi-Studien Analyse (Barton & Pretty, 2010)**

Barton und Pretty (2010) analysierten in ihrer Studie die Forschungsergebnisse von 10 Studien. Sämtliche Studien untersuchten, wie sich Aktivitäten in grüner Umgebung auf das Selbstwertgefühl und die Stimmung auswirken. In den 10 Studien nahmen insgesamt 1252 Personen teil, die jeweils vor und nach einer Aktivität in der Natur befragt wurden. Aktivitäten in der Natur waren Fahrradfahren, Ackerbau (Farming), Gartenbau (Gardening), Reiten, Wandern/ Spazieren (Walking) sowie wasserbasierte Aktivitäten wie Segeln, Fischen und Bootfahren (Boating). In keiner der Untersuchungen fand eine randomisierte Auswahl der Teilnehmenden statt und es wurden keine Kontrollgruppen geführt. Das Selbstwertgefühl wurde mittels der Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE) von Rosenberg (1965) und die Stimmung mit der Kurzversion des Profile of Moode State (POMS) von McNair, Lorr & Droppleman (1992) gemessen.

Die Untersuchung (Barton und Pretty, 2010, S.3949-3950) belegt, dass Aktivitäten in der Natur positive Effekte haben. Der Effekt auf die Stimmung ist grösser als jener auf das Selbstwertgefühl. Die Studie zeigt auch, dass der Effekt bei beiden untersuchten Grössen bereits nach 5 Minuten sehr gross ist und erst weiter steigt, wenn ein ganzer Tag in der Natur verbracht wurde. Weiter zeigt die Untersuchung, dass eine leichte Betätigung den grössten Effekt hat. Es gibt keine grossen Unterschiede, ob Aktivität in der Natur in städtischer Umgebung (Parks), im ländlichen Raum oder in Waldgebieten stattfindet. Jedoch haben Tätigkeiten in Wassernähe den grössten Effekt auf Selbstwertgefühl und Stimmung. Die Veränderungen des Selbstwertgefühls unterscheiden sich bei Frauen und Männern nicht, jedoch hebt sich die Stimmung bei männlichen Probanden stärker. Gesunde Teilnehmende zeigen kleinere Veränderungen im Selbstwertgefühl, gegenüber jenen, die angeben, psychische Probleme zu haben. Der Effekt des aktiven Naturaufenthalts auf das Selbstwertgefühl sinkt mit dem Alter. Die Wirkung auf die Stimmung ist bei Menschen mittleren Alters am grössten.

Die Autoren Barton und Pretty (2010, S.3951) betonen die Notwendigkeit weiterer Studien, die grössere und randomisierte Gruppen unterschiedlicher Kohorten über einen längeren Zeitraum untersuchen. Weiter fordern sie kontrollierte Felduntersuchungen, die der Frage des Einflusses anderer Elemente nachgehen, wie dem Effekt auf die Stimmung von Bewegung (Exercise) in grüner oder nicht-grüner Umgebung. Sie verweisen in diesem Zusammenhang auf die Untersuchungen von Pretty, Peacock, Sellens & Griffin (2005) und Szabo (2003), welche Unterschiede feststellen, wobei deren Evidenz noch limitiert ist (S.3952).

In ihrer Meta-Studie fordern Barton und Pretty (2010, S.3952), dass Planer und Architekten den Zugang zu grünen Räumen verbessern (green design), Aktivitäten im Grünen als therapeutische Interventionen entwickelt werden (green care) und Kindern die Möglichkeit geboten wird, im Freien zu lernen (green education).



### **2.5.2 Die Wirkung von Gartenarbeit**

Während im letzten Kapitel Forschungsarbeiten zum Einfluss der Natur im Allgemeinen erwähnt wurden, werden in diesem Teil der Arbeit fünf Studien vorgestellt, die sich mit der Wirkung der Gartenarbeit befassen. Die erste Arbeit befasst sich mit den Gewinnen von Gemeinschaftsgärten für die Lebensqualität der Gärtner. Die zweite Arbeit ging der Frage nach, wie sich Gemeinschaftsgärten auf die Gesundheitsförderung und die Entwicklung der Zivilgesellschaft auswirken. Eine weitere Studie stellt Gewinne für das Wohlbefinden durch das Gärtnern vor. Der Einfluss von gärtnerischen Aktivitäten auf die empfundene Lebenszufriedenheit steht im Zentrum der nächsten Untersuchung. Die letzte vorgestellte Arbeit beschreibt die erwarteten Gewinne von Gemeinschaftsgärtnern.

#### **Gewinne durch Gemeinschaftsgärten für die Lebensqualität (Waliczek et al., 1996)**

Waliczek, Mattson & Zajckek (1996) befragten in den USA Gemeinschaftsgärtner über die Gewinne, die sie aus dem Gemeinschaftsgarten zogen. 361 Gärtner beantworteten den Fragebogen, der Statements zu Auswirkungen des Gemeinschaftsgartens auf die Lebensqualität enthielt. Die Aussagen zur Lebensqualitätsempfindung basieren auf der Bedürfnispyramide von Maslow (1943), welche bei den physiologischen Bedürfnissen und der Sicherheit beginnt und in die höheren psychologischen Notwendigkeiten wie soziale Bedürfnisse, Individualbedürfnisse und Selbstverwirklichung fortschreitet. Die Resultate der Studie von Waliczek et al. (1996, S.204) zeigen, dass Gemeinschaftsgärten viele Gewinne für die Lebensqualität der Gärtner bereithalten. Besonders wichtig sind die Gemeinschaftsgärten für afroamerikanische und lateinamerikanische (hispanics) Gärtnerinnen und Gärtner. Sie schätzten die Gewinne durch den Garten konsistent höher ein als Gärtner aus anderen ethnokulturellen Gruppen. Gemeinschaftsgärten scheinen in afro-amerikanisch und lateinamerikanisch (hispanic) dominierten Gemeinden das bürgerschaftliche Engagement zu stärken (Walizek et al., 1996, S.207). Weiter weisen Waliczek et al. (1996, S.207) darauf hin, dass Personen aus diesen beiden ethnokulturellen Gruppen aus der Tätigkeit im Garten ein positives Gefühl der Erfahrung, die eigene Familie erfolgreich ernähren und unterhalten zu können, gewinnen würden sowie die Möglichkeit erhielten, auch ihre Kinder am Gartenleben teilhaben zu lassen und sie darin aufwachsen zu sehen. In diesem Zusammenhang erwähnen die Autoren den Umstand, dass manchen Afroamerikanern und Lateinamerikanern in den USA die ökonomischen Mittel fehlen, Boden oder Wohneigentum zu erwerben oder zu besitzen, und aus diesem Grund der Garten eine sehr hohe Wichtigkeit erhält. Doch als die interessanteste Erkenntnis bezeichnen die Autoren Waliczek et al. (1996) „those that reveal that the garden is meeting quality-of-life needs on the higher levels of esteem and self-actualization” (S.209).

#### **Gemeinschaftsgärten und ihre Auswirkungen auf die Gesundheitsförderung sowie die Entwicklung der Zivilgesellschaft (Armstrong, 2000)**

Für die Studie von Armstrong (2000, S.319-322) wurden 20 Koordinatoren von Gemein-

schaftsgartenprogrammen interviewt. Diese Programme schliessen total 63 Gärten mit ein. Die Koordinatoren wurden gebeten, Merkmale (Characteristics) zu identifizieren, die sie als dienlich für die Entwicklung der Wohnquartiere und die Gesundheitsförderung betrachten. Die am häufigsten genannten Gründe waren der Zugang zu frischen Lebensmitteln, der Genuss der Natur und Vorteile für die physische und psychische Gesundheit. Armstrong (2000 S.324-325) berichtet weiter, dass Organisationen von Gemeinschaftsgärten, welche in Wohnquartieren mit einem tiefen Einkommensniveau angesiedelt sind, viermal häufiger für andere nachbarschaftliche Aufgaben angefragt werden. Viele der Gemeinschaftsgärten scheinen die sozialen Netzwerke und Organisationskompetenz in den Gemeinden, in welchen sie lokalisiert sind, zu verstärken, besonders in den Wohnquartieren mit einem tiefen Einkommensniveau und in den Vierteln der Minderheiten. Weiter scheinen die Gärten einen symbolischen Wert für gewisse Wohnquartiere zu haben, welche den Stolz auf die Nachbarschaft und die ästhetische Instandhaltung des Quartiers fördern.

#### **Gewinne durch das Gärtnern für das Wohlbefinden (Kidd & Brascamp, 2004)**

Die Studie aus Neuseeland (Kidd & Brascamp, 2004, S.103-111) hatte zum Ziel, essenzielle persönliche Charakteristiken und die nötigen Voraussetzungen zu bestimmen, welche es den erwachsenen neuseeländischen Gärtnern ermöglicht, nicht-körperliche Gewinne durch das Gärtnern zu erlangen, welche das Wohlbefinden steigern können. Ein spezifischer Fokus lag auf den Faktoren, welche die Personen beeinflusst haben mit dem Gärtnern zu beginnen, ihre Gründe, warum sie gärtnern und das Niveau der Zufriedenheit mit verschiedenen Gartenaktivitäten. Die Daten stammen von 361 Antworten aus einer nationalen brieflichen Befragung, gesendet an „self-selectet „keen“ [Hervorhebung im Original] gardeners, who responded to media advertising and publicity“ (S.103). Die passionierten Gärtner wurden über ihre persönlichen Charaktereigenschaften, ihr Niveau der Zufriedenheit und ihre Gefühle zu den verschiedenen Tätigkeiten des Gartenbaus und den Gründen warum sie gärtnern (Reasons for Engaging in Gardening), befragt. Ausserdem wurde den Gärtnern die Möglichkeit gegeben, die Gewinne, die sie aus dem Gärtnern ziehen, zu beschreiben und Faktoren, welche sie als limitierend in ihrer Freude am Gärtnern empfinden, zu kommentieren. Zusätzlich wurden die Gärtner gebeten, die Fragen des Psychological Well-Being Index (PWI) von Ryff & Keyes (1995) zu beantworten und demographische Angaben wie Alter und Geschlecht zu machen.

Aus der Analyse der Daten ziehen Kidd und Brascamp (2004, S.109) folgende Schlüsse über die Gruppe der begeisterten Gärtner aus Neuseeland:

- Die Gärtner bekommen eine hohe Zufriedenheit (satisfaction) durch verschiedene Gartenaktivitäten.
- Aus dem Gärtnern geht eine breite Auswahl von materiellen und immateriellen Gewinnen hervor, ungeachtet des Alters, der Fähigkeiten und des Geschlechts der Gärtner.

- Der Kontakt mit Gärten in jungen Jahren und der Arbeit darin hat einen starken Einfluss darauf, ob man später ein begeisterter Gärtner wird.
- Die Pflege von Zierpflanzen (tending ornamentals) und die Landschaftspflege (landscaping) sind jene Tätigkeiten, die von den Befragten am stärksten mit dem allgemeinen psychologischen Wohlbefinden verbunden werden.

Für die Autoren stützen ihre Resultate die Ergebnisse aus einer früheren Untersuchung an Gärtnerinnen mittleren Alters von Kidd, Pachana, & Alpass (2000), welche ergab, „that gardening serves a wide range of needs and benefits on many levels, including psychological, emotional, social, and spiritual“ (Kidd und Brascamp, 2004, S.103).

### **Einfluss von gärtnerischen Aktivitäten auf die empfundene Lebenszufriedenheit (Waliczek et al., 2005)**

Die Studie von Waliczek, Zajicek und Lieberger (2005) untersucht die Lebenszufriedenheit von Gärtnern und Nicht-Gärtnern. Sie basiert auf dem Life Satisfaction Inventory A (LSIA) von Neugarten (1961). Das LSIA misst die fünf Komponenten „Zest for life, resolution and fortitude, congruence between desired and achieved goals, high physical, psychological and social self-concept and a happy optimistic mood tone“ (S.1360). Der Fragebogen wurde einerseits auf einer Online Plattform für Gärtner veröffentlicht und andererseits als Papier und Bleistifttest an verschiedene Kirchen-, Sozial-, Garten- und Gemeindegruppen verteilt. Die Personen wurden anhand der Antwort auf die Frage - *Do you garden?* - in die zwei Gruppen, in Gärtner (Gardener) und Nicht-Gärtner (Non-Gardener), eingeteilt.

Aus den 802 eingegangenen Antworten wurde ein Subsample gezogen, da die beiden Gruppen grosse Unterschiede aufwiesen. Die Auswahl wurde durch das Sortieren und Vergleichen auf der Basis der Variablen des Einkommens, des Alters und der Ausbildung der Gärtner und Nicht-Gärtner getroffen. Am Ende wurden die Fragebögen von 220 Gärtnern und 223 Nicht-Gärtnern für die weiteren Auswertungen ausgewählt (Waliczek et al., 2005, S.1363).

Die Resultate ergaben statistisch signifikante Unterschiede beim Vergleich der generellen Lebenszufriedenheit. Gärtner erreichen den höheren Durchschnittswert als die Nicht-Gärtner. Auch in allen Unterbereichen erreichen die Gärtner positivere Werte als die Nicht-Gärtner. Waliczek et al. (2005) schreiben, dass „differences were detected on statements relating to energy levels, optimism, zest for life, and physical self-concept with gardeners answering more positively on all statements when compared to nongardeners’ responses.“ (S.1360). Zusätzlich schätzten Gärtner ihre allgemeine Gesundheit und ihr körperliches Aktivitätsniveau höher ein als Nicht-Gärtner.

Die Autoren (Waliczek et al., 2005) setzten das Konzept der Lebenszufriedenheit in Bezug zur

Bedürfnispyramide von Maslow (1943). Schon in einer älteren Arbeit weisen Waliczek, Mattson und Zajick (1996, S.205-209) darauf hin, dass Gärten dabei helfen können, die Bedürfnisse aller Stufen der maslowschen Pyramide zu erfüllen. Die Autoren Waliczek et al (2005) kommen zum Schluss, dass auch diese Studie die Idee stützt „that gardening is a hobby that allows the participant to be outside appreciating nature, producing food and meeting physiological lower level needs on Maslow’s pyramid of human needs, beautifying the community that meet middle level esteem and societal needs, and allowing the gardener to create expression of himself/herself to meet needs at the top of Maslow’s pyramid, those of self-actualization“ (S.1364).

### **Erwartete Gewinne von Gemeinschaftsgärtnern (Kingsley et al., 2009)**

In der Studie von Kingsley, Townsend & Henderson-Wilson (2009, S.207-219) wurden zehn Teilnehmer eines städtischen Gemeinschaftsgartens mittels halb-strukturierten Fragen interviewt mit dem Ziel, ihre Sichtweise auf die Gewinne für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu explorieren. Alle beschrieben den Garten als gewinnbringend für ihre Gesundheit und Wohlbefinden. Kingsley et al. (2009) schreiben:

This research demonstrates that community gardens have individual health and wellbeing benefits, not least through offering an escape from daily stresses and a social outlet in our urban environment. Members also highlighted that they experienced improved wellbeing because the garden gave them a sense of achievement, developed their spirituality and enabled them to feel closer to nature, as well as providing physical and nutritional benefits though enabling them to enjoy food produced without chemicals. (S.216)

Die Autoren (Kingsley et al. 2009) ziehen daraus das Fazit, dass „it is evident even from this small qualitative study, that community gardening offers many health and wellbeing benefits to members“ (S.207).

### ***2.5.3 Die Wirkung von Gärten und Gartenarbeit auf Migrantinnen und Migranten***

Im nächsten Teil sollen nun Berichte und Studien vorgestellt werden, die sich mit gärtnernden Migranten beschäftigen oder internationale Gartenprojekte im Fokus haben. Die Autorin hat sich entschieden, sich auf Studien und Berichte aus Deutschland und der Schweiz zu beschränken.

Die quantitative Studie von Wolf (2008) erforscht die Themen Bürgerengagement und Integration in den Kleingärten der Stadt Münster (Deutschland)

Die Studie von Martens (2012) wird etwas genauer vorgestellt, da sie die einzige Untersuchung ist, die sich mit einem interkulturellen Garten in der Schweiz beschäftigt. Sie hat quantitative Daten zu Erholungs-Effekten und Motiven erhoben.

Die bekannteste und meist zitierte Arbeit auf diesem Gebiet ist von Müller (2002) und beschäftigt sich der Gartenpraxis der internationalen Gärten. In der vorliegenden Arbeit soll ein Überblick über deren wichtigste Erkenntnisse aufgezeigt werden.

### **Integration in Kleingärtnervereinen (Wolf, 2008)**

Für diese Studie von Wolf (2008 S.1-6) wurden Vereinsvorsitzende von 40 Gärten und 45 Migrantinnen und Migranten in Münster (Deutschland) befragt. Die Befragung zeigt, dass der Anteil der Gärtnerinnen und Gärtner mit Migrationshintergrund im Jahr 2007 17,9% betrug, was in etwa dem Anteil der Migrantinnen und Migranten in Deutschland entspricht (18,9%). „Die Kleingartenvereine sind also etwa so vielfältig und „multikulturell“ [Hervorhebung im Original] wie der Rest der Gesellschaft“ folgert Wolf (2008, S.3). Die Pachtgründe von Gärtnern mit Migrationshintergrund und Einheimischen unterscheiden sich wenig, aber die Regelmäßigkeiten in den Vereinen, sowie die Teilnahme am Vereinsleben oder die Übernahme von Vorstandsposten ist für einige der Migrantengruppen ungewohnt und kann Irritationen und Unsicherheiten auslösen. Einige der befragten Vereinsvorsitzenden berichteten, dass nach ihren Beobachtungen sich einzelne ethnisch-kulturelle Gruppen abkapseln. Dies, und die „... unterschiedlichen Vorstellungen der „Kleingartenkultur“ [Hervorhebung im Original] können das Vereinsleben untergraben und zu Spannungen, Konflikten und Desintegration führen. Eine solche Entwicklung ... ist jedoch vermeidbar, da gemeinsames Arbeiten im Garten ein hohes Integrationspotenzial bieten kann“ (S.4). Werden Migrantinnen und Migranten darüber befragt, wie sie sich im Verein nützlich machen wird besonders häufig, handwerkliche Hilfe für den Nachbarn genannt. Einwanderinnen und Einwanderer „sind eher in den informellen Bereichen der gegenseitigen Hilfe und Selbsthilfe und in ihren ethnischen Gemeinschaften aktiv“ (Huth, 2006, S.24). Wolf (2008) kommt zum Schluss, dass Integration nicht nur in den *internationalen Gärten* stattfindet, sondern auch in den unzähligen deutschen Kleingartenanlagen, in denen etwa vier Millionen Menschen ihr Hobby ausüben (S.5).

### **Erholungseffekte im internationalen Gemeinschaftsgartenprojekt (Martens, 2012)**

Martens (2012) untersuchte in der Fallstudie die Erholungs-Effekte, verbunden mit motivationalen Aspekten im temporären, internationalen Gemeinschaftsgartenprojekt Seebrache in Zürich. Zwanzig Personen aus acht verschiedenen Ländern bewirtschafteten ein Stück Land von durchschnittlich 20 Quadratmetern. Alle Teilnehmenden haben eine stabile Aufenthaltsgenehmigung. Eine Person lebt seit zwei Jahren in der Schweiz, alle anderen mindestens elf Jahre oder mehr. Gemessen wurde zu drei Zeitpunkten, zu Beginn (T1), nach drei Monaten (T2) und nach 13 Monaten (T3). Die Erholungs-Effekte wurden mittels angepasster und übersetzter Perceived Restorativeness Scale gemessen (Hartig, T., Korpela, K., Evans, G. W. & Gärling, T. 1997; Hug, S.-M., Cagienard, S., Berset, E., Hansmann, R. & Seeland, K., 2008). Die Werte für die wahrgenommene Erholbarkeit erscheinen über alle Messzeitpunkte extrem hoch. Sie erreichen alle Werte über dem Mittelpunkt der Skala.

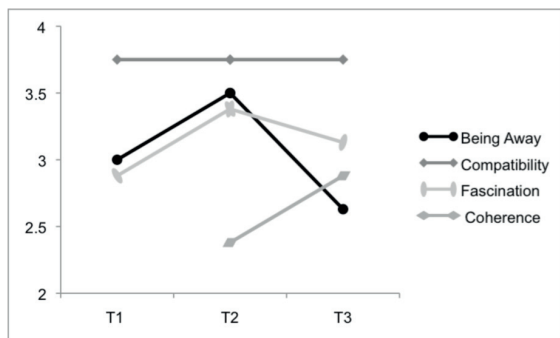


Abb. 4: „Mean values of perceived restorativeness subscales in 3 measurement times ... excluded due to negatively worded item in T1; N = 13 (participants who took part in 2 measures at least) Note: Scales ranging from 0 “not at all” to 4 “total agreement“ “ (Martens, 2012, S.20)

Vor allem *Vereinbarkeit* (Compatibility – I can do things I like here.) zeigt über alle drei Messzeitpunkte sehr hohe Werte. *Fluchterfahrung* (Being away – It is an escape experience.) zeigt einen Anstieg bei der ersten Messung, aber bei der dritten Messung sinkt der Wert wieder. *Faszination* (Fascination - There is much to explore and discover here.) steigt nach ein paar Monaten und erreicht den höchsten Wert bei T2 und sinkt dann wieder. *Kohärenz* (Coherence - Everything here seems to have a proper place.) wurde aus verfahrenstechnischen Gründen nur zu Zeitpunkt T2 und T3 ausgewertet. Es zeigt tiefe Werte bei T2 und steigt dann bei T3. Zu den Veränderungen über alle Subskalen hinweg gesehen schreibt Martens (2012):

The changes in all subscales of perceived restorativeness appear rather small indicating some stability of perceived restorativeness over time, even though the physical environment changed substantially in the duration of the project from an urban brownfield in T1 towards a green garden area in T2 and T3. (S.8)

Die wahrgenommene Erholbarkeit scheint nicht exklusiv durch die physikalische Umgebung beeinflusst zu werden. Dieses Resultat weist für Martens (2012, S.2) darauf hin, dass medienrelevante Faktoren, wie etwa die Vertrautheit oder Sinnstiftung des Ortes, beachtet werden sollten, wenn Erholung analysiert werden möchte. Eine Erklärung für das Sinken der Mittelwerte in den Subskalen *Faszination* und *Fluchterfahrung* kann darin gefunden werden, dass die Gärtner über das nahe Ende des Gartenprojekts informiert sind. Dadurch kann der Garten keine Fluchterfahrung von täglichen Anforderungen in der Zukunft mehr bieten. Er könnte so eher Traurigkeit und Frustration hervorrufen. Eine andere Begründung für die tieferen Werte in der Subskala *Fluchterfahrung* kann in der Vertrautheit des Gartens gesehen werden. Martens (2012) vermutet, „the gardening project might have been integrated into the daily life, decreasing the perceived escape experience while increasing the every day quality of life“ (S.9).

Zu Beginn des Projekts wurde das aktive Gärtnern (active gardening) als das wichtigste Motiv für die Teilnahme am Projekt genannt. Während dieses Motiv nachliess, ist das Motiv der



Naturerfahrung (experiencing nature) das stärkste Motiv zum dritten Messzeitpunkt. Dieses Motiv wurde zusammen mit dem Motiv der körperlichen Aktivität im zweiten Jahr des Gartenprojekts wichtiger. Soziale und kulturelle Aspekte der Motivation (socializing / get to know other cultures) sanken über die Zeit hinweg, wobei die Veränderungen nur marginal waren. Erklärungen für diese Resultate findet Martins (2012, S.12) darin, dass die meisten Gärtner ihre Beete zusammen mit Freunden oder der Familie bestellt hatten. Weil das Gartenprojekt zeitlich begrenzt war, könnten die Teilnehmer auch davor Angst gehabt haben, einmal geknüpft soziale Kontakte beim Ende des Projekts wieder zu verlieren. Wird den sozialen Kontakten weniger Wichtigkeit beigemessen, kann dadurch die kognitive Dissonanz verringert werden. Eine weitere Erklärung dafür, dass die sozialen Aspekte für die Teilnehmer des Gartenprojekts an Wichtigkeit verlieren, sieht Martens (2012) „due to the given contact, which does not get questioned any more, thus not being assessed as a motivation“ (S.11).

In einem Artikel, der nach dem zweiten Messzeitpunkt (T2) über das Gartenprojekt „Seebrache“ veröffentlicht wurde, analysierten Wanner und Martens (2009, S.28-29) zusätzlich die integrativen Aspekte des Projekts. Diese Aspekte des Gartens wurden als eher wichtig bewertet, jedoch hatten die Teilnehmenden nur mässig viel Kontakt zu Gärtnern aus anderen Herkunftsländern. Schweizer und Deutsche beschäftigten sich deutlich weniger mit dem Thema Migration und Integration als nicht-deutschsprachige Migranten und Migrantinnen. Wenn Integration in zukünftigen Projekten ein wichtiges, ein zentrales Ziel sein sollte, müssten gemäss Wanner und Martens (2009) „Massnahmen überlegt werden, wie mehr MigrantInnen erreicht und in die Struktur und Kommunikation einbezogen werden könnten, etwa durch die Zusammenarbeit mit Migrationsbeauftragten. Ebenfalls wären interkulturell angelegte Feste oder Aktionen denkbar, bei denen sich MigrantInnen nach ihren Möglichkeiten einbringen und ihre Erfahrungen und Kultur leben und vermitteln könnten“ (S.29).

Die Grenzen der Studie liegen laut Martens, (2012 ,S.11-12) vor allem bei der geringen Anzahl Teilnehmer (20 Personen), die befragt werden konnten. Die Studie hat explorativen Charakter und lässt keine Verallgemeinerungen auf andere Projekte zu, dennoch bietet sie eine erste wertvolle Basis für weitere Forschungsarbeiten.

### **Erkenntnisse aus der Praxis der Internationalen Gärten (Müller, 2002/2004)**

Christa Müller begleitet in ihrer Forschungstätigkeit die Internationalen Gärten in Göttingen (Deutschland) seit 1999. In ihrem Buch „Wurzeln schlagen in der Fremde“ (2002) und diversen Artikeln (z.B. Müller, 2004) beschreibt sie die Praxis der Internationalen Gärten und ihre Bedeutung für die Integrationsprozesse. Die darin beschriebenen Erkenntnisse entstanden mittels teilnehmender Beobachtung, Dokumentenanalyse und qualitativen Interviews (persönliche Mitteilung, Christa Müller, 5.3.2012) und werden im Buch in Bezug zu wissenschaftlichen Hintergrundinformationen gestellt.

Der Internationale Garten in Göttingen entstand 1996 auf Initiative von bosnischen Flüchtlingsfrauen. Im Jahre 2002 arbeiteten rund 300 Menschen aus zwanzig verschiedenen Ländern an dem Projekt. Die meisten der Projektmitglieder haben einen gesicherten Aufenthaltsstatus (Müller, 2002, S.9). Die Internationalen Gärten Göttingen sind in vielen Bereichen aktiv. Der Jahresbericht 1999 (Müller, 2002) listet die Vielfalt der Aktivitäten auf:

Kurs in der deutschen Sprache, Alphabetisierungskurse, muttersprachlicher Unterricht, praktische Kochkurse, Anleitung in Standortkunde... etc. bieten der Vielfalt der Fähigkeiten von Flüchtlingen, Migranten und Deutschen Raum für gemeinsame Entwicklung. Das Projekt bietet allen durch seine Kultur-, Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit Kontakt zu ihnen neuen gesellschaftlichen Bereichen. Tägliche kleine Integrationsschritte werden dadurch gegangen. Im Projekt ist eine kontinuierliche soziale Beratung und Familienhilfe durch andere Projektmitglieder gewährleistet. (S.17)

Die Arbeit in den Internationalen Gärten ermöglicht den Migrantinnen und Migranten, „ihr Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen“ (S.34). So wird ermöglicht, produktiv tätig zu sein und dadurch etwas geben zu können. Das bedeutet für viele Migrantinnen und Migranten, dass sie „ihren reduzierenden Status als Flüchtlinge verlassen können“ und so dem Leben als reiner Empfänger von Sozialleistungen zu entkommen (S.58).

Die Internationalen Gärtnerinnen und Gärtner experimentieren gerne mit Saatgut aus ihren Herkunftsländern. Diese Samen werden ihnen geschickt oder mitgebracht. Sie vermehren das Saatgut, legen Vorräte an und tauschen es aus. Müller (2002, S.36-37) sieht die Experimente, welche die Gärtnerinnen und Gärtner mit den Pflanzen und dem Saatgut machen, auch als soziale Experimente an. „Wenn es das persische Saatgut nicht schafft, im schweren niedersächsischen Boden zu keimen oder das libanesisches Korianderkraut unter der Giesskanne ertrinkt, machen die MigrantInnen interaktive Erfahrungen mit ihrer neuen Heimat...“ (Müller, 2002, S.37). Weiter hilft den Migrantinnen und Migranten das Arbeiten im Garten und die Beschäftigung mit elementaren Dingen wie Pflanzen und Erde eine Verbindung an ihren Subsistenzalltag in ihrer alten Heimat zu knüpfen. Auf diese Weise können sich die Menschen, nach dem Vorbild der Pflanzen, nach und nach in ihren Gärten, in Deutschland neu verwurzeln.

Durch die Eigenversorgungsleistung (Müller, 2002, S.45-46) können die Migrantinnen und Migranten jenes Selbstbewusstsein, Souveränität und Stolz auf das Eigene entwickeln, welche Voraussetzung für ihre Integration ist. Integration und gesellschaftliche wie berufliche Orientierung wird erst durch das Aktivwerden der Migrantinnen und Migranten ermöglicht, dies ist der Anknüpfungspunkt der internationalen Gärten. Die Autorin (Müller, 2002) beschreibt Integration, wie sie in den Internationalen Gärten verstanden wird, wie folgt:



In diesem Sinne ist Integration als ein Prozess zu verstehen, in dem sich die handelnden Subjekte immer wieder neu finden und erfinden müssen. ... Das Spezifische an dem Prozess ist, dass hier Integration keinen zwanghaft erzeugten Verzicht voraussetzt - und damit der Motivation für die Flucht lediglich Kontinuität verschaffen würde - sondern vielmehr das Bestehende mit dem Verlorenen verknüpft. (S.44-45)

Für Müller (2002) geht es dabei darum, eine biographische Kontinuität aufzubauen, die durch Flucht oder Migration einen Bruch erlitten hat (S.70). Besonders bei den sozial isolierten Frauen verwandeln sich die Erinnerungen an Flucht und Vertreibung in Gespenster des Alltags (S.67). Der Garten, der weder klar dem privaten noch dem öffentlichen Raum zugeordnet werden kann, bietet den Frauen die Möglichkeit, den beengten Wohnverhältnissen zu entfliehen und ihren Bewegungsradius zu erweitern, ohne dabei einen patriarchalen Ehrenkodex zu verletzen (S.58-59). „In den Gärten entstehen neue, häufig durch weibliche Verbindungen geknüpfte Netze, die in ihrer Bedeutung für den Lebensalltag der Menschen an die zurückgelassenen Netzwerke anknüpfen“, erklärt Müller (2004, S.101).

Für viele Flüchtlinge ist der Eintritt in die Internationalen Gärten ein Wendepunkt in ihrer Biographie. Sie erhalten die Möglichkeit, eine sinnvolle Tätigkeit auszuführen und Zeit mit anderen Menschen zu verbringen. Für die Gemeinschaft etwas zu tun, kann Lebensinhalt sein und bedeutet das Wiederherstellen sinnhafter Handlungsräume (Müller, 2002, S.70). Abschliessend schreibt Müller (2002) dazu:

Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns, Überschaubarkeit der Lebens und Arbeitsbedingungen und das Wissen um die Beeinflussbarkeit der materiellen und sozialen Gegebenheiten sind allesamt gebunden an die Nah-Räume als Erlebens- und Gestaltungsräume - und in diesem Sinne kann die Subsistenzpraxis in den Internationalen Gärten in der Tat als eine Art Gesundheitsförderung betrachtet werden. Sie offeriert nicht nur die heilende Wirkung eines „grünen Umfeldes“ [Hervorhebung im Original] und befriedigende Tätigkeitsfelder, sondern sie richtet in einer spezifischen Weise den Fokus auf die subjektiven Potenziale und Ressourcen, die sich die Menschen vor der Flucht angeeignet haben. Mit deren Hilfe können sie heute den vielfachen Belastungen des Exils begegnen, wenn sie einen Kontext schaffen, diese Ressourcen wieder zu mobilisieren - einen Kontext wie den der Internationalen Gärten. (S.71)

Fundamentale Deutschkenntnisse sind Voraussetzung für die Integration. Doch Deutsch lernt man nicht nur in Kursen, sondern muss im Alltag angewendet werden können. Durch das Errichten sinnstiftender sozialer Netze wird auch ein erfolgreicher Spracherwerb angekurbelt, denn Deutsch ist die gemeinsame Sprache der internationalen Gärtnerinnen und Gärtner (Müller, 2002, S.31).

Die Migranten kamen als Gäste nach Deutschland, nun ermöglicht ihnen der Garten selbst,

Gastgeber zu sein. Er bietet Platz, Gäste einzuladen, und sie können ihre selbst produzierten Gemüse und Früchte verschenken. Die aus der Heimat mitgebrachte Kultur der „Kooperation und Zuwendung als emotionale und ökonomische Notwendigkeit“ (Müller, 2002 S.53) kann ausgelebt werden. Eine Verbindung zum Leben vor der Migration, versuchen die Migrantinnen und Migranten durch *gutes Essen* zu erreichen, erklärt Müller (2002, S.74). Mit *gutem Essen* sind frische, wenig verarbeitete Lebensmittel aus der nicht industrialisierten Landwirtschaft gemeint. Solche Produkte sind jedoch vergleichsweise teuer. Mit dem Anbau eigener Früchte, Kräuter und Gemüse erschliessen sich die Migranten und Migrantinnen den Zugang zu diesem *guten Essen*, schonen dabei ihr oft knappes Familienbudget und können sich dabei gesund ernähren.

Im Theorieteil wurden grundlegende Begriffe, Theorien und Modelle erklärt und einen Überblick über den aktuellen Stand der Forschung gegeben. Im nächsten Teil der Arbeit werden die Fragestellung, Forschungsmethoden sowie die Stichprobe genauer vorgestellt.

## 3 Methoden

### 3.1 Erläuterungen und Präzisierungen zur Fragestellung

Im Zentrum dieser Arbeit steht die **Hauptfragestellung**:

Wie wirkt sich das Pflegen und Bewirtschaften eines Gartens auf die psychosoziale Befindlichkeit von Migrantinnen und Migranten aus?

Folgende **Unterfragestellungen** wurden aus der Hauptfrage entwickelt:

- Welchen Einfluss hat der Garten und die Gartenarbeit auf das *alltägliche sozioökonomische Leben* der Migrantinnen und Migranten?
- Wie beeinflusst der Garten und die Arbeit darin das *Wohlbefinden* der Migrantinnen und Migranten?
- Wie wirkt sich das Gärtnern auf das *Selbstkonzept* der Eingewanderten aus? Welche Aspekte des Selbstkonzepts wurden durch den Garten gestützt oder verändert? Dabei stehen die Wahrnehmungen der Migrantinnen und Migranten zu Veränderung oder Konstanz ihrer eigenen Persönlichkeit im Fokus, die sie mit dem Aufenthalt oder die Arbeit im Garten erklären.
- Wie beeinflusst der Garten *den Akkulturations- und Integrationsprozess* der Befragten?

Die vier Unterfragestellungen decken alle einen wichtigen Teilaspekt der Hauptfragestellung ab. So werden einerseits handfeste, sozioökonomische Auswirkungen auf das Alltagsleben der Mi-

grantinnen und Migranten untersucht, andererseits aber auch Auswirkungen auf deren Psyche. Dabei stehen kurz- und mittelfristige Wirkungen auf das Wohlbefinden sowie längerfristige und nachhaltige Auswirkungen auf das Selbstkonzept der Einwanderinnen und Einwanderer im Zentrum. Weiter wird dem Umstand Rechnung getragen, dass die Migrantinnen und Migranten in ein neues Land eingewandert sind und vielfältige Anpassungsleistungen erbringen mussten. Die Wirkung des Gartens auf diese Prozesse steht im Fokus der vierten Unterfragestellung.

Abschliessend wird der **Nebenfragestellung** nachgegangen:

- Ist *die Lage des Gartens* eine intervenierende Variable, welche einen Einfluss auf die Wirkung des Gartens ausübt?

Im nächsten Kapitel wird vorgestellt mit welchen Methoden die genannten Fragestellungen beantwortet wurden.

### 3.2 Erhebungsmethoden

Die Suche nach möglichen Interviewpartnern lief einerseits über Vertreterinnen verschiedener Familiengartenvereine oder via Personen aus dem Umfeld der Autorin (Friends of Friends). Für die Interviews wurden erwachsene Personen gesucht, die selbst in die Schweiz eingewandert sind, einen Familiengarten oder einen ähnlichen Garten bewirtschaften, mindestens eine Ernte hinter sich haben und relativ gut Deutsch sprechen. Weiter mussten die Personen in einer Stadt, in einer Kleinstadt oder in der Agglomeration einer Stadt wohnen.

Die gärtnernden Migrantinnen und Migranten wurden mittels qualitativen, halbstrukturierten Leitfadeninterviews befragt. Die Autorin verfasste offene Fragen für verschiedene Schwierigkeitsstufen, so dass auf die sprachlichen Fähigkeiten der Einwanderinnen und Einwanderer reagiert werden konnte. Je offener und allgemeiner die Fragen formuliert sind, desto schwieriger sind sie im Verständnis. Je klarer und einfacher die Formulierung, desto grösser ist die Gefahr, dass die Fragen suggestive Tendenzen aufweisen. Diesem Dilemma versuchte die Autorin zu begegnen, indem sie die einfacheren Fragen nur dann verwendete, wenn die komplexere Formulierung nicht verstanden wurde. Der Interviewleitfaden und Kurzfragebogen wurde nach der Methode von Helfferich (2011, S.182-189) erstellt und zur Beurteilung Herrn Prof. Dr. Süss, einem Experten für qualitative Forschung, vorgelegt. Anhand dieser Beurteilung wurde der Fragebogen überarbeitet. Anschliessend wurde das Interview zur Testung mit einer Migrantin durchgeführt. Da der Leitfaden beim Erstinterview gut funktionierte, konnte diese Befragung auch für die Auswertung verwendet werden. Der Leitfaden wurde bei den Fragen zur Lage des Gartens ergänzt und jene zum Selbstkonzept wurden vereinfacht (siehe Kurzfragebogen und Interviewleitfaden in Anhang E & F).

Die Autorin hatte das Ziel, die Interviews in einer Jahreszeit durchführen zu können, in der im Garten etwas geerntet werden konnte. Zwischen September und November 2011 wurden elf Interviews mit insgesamt 15 Personen durchgeführt. Darunter waren drei Ehepaare und neun Einzelpersonen, von denen zwei gewünscht haben, das Interview zu zweit bestreiten zu können. Bei einer Befragung war die Tochter als Übersetzerin mit dabei und bei einem anderen Interview war eine Freundin anwesend, die sich jedoch nicht am Gespräch beteiligte. Diese beiden Personen wurden nicht zu den interviewten Personen gezählt.

Alle untersuchten Migrantinnen und Migranten bewirtschaften freiwillig seit mehr als einer Ernte einen Familiengarten (oder einen ähnlichen Garten), wohnen in einem städtischen Umfeld und sprechen ziemlich bis sehr gut Deutsch. Weiter sind alle Eingewanderte der ersten Generation. Sämtliche Befragten sind verheiratet und haben Kinder. Der Autorin war es wichtig, dass Menschen, die aus verschiedenen Gründen in die Schweiz eingewandert sind, befragt werden. Unter den interviewten Personen sind Gastarbeiter und Flüchtlinge. Sie stammen aus diversen Ländern, gehören teilweise verschiedenen Volksgruppen an und sind unterschiedlich lange in der Schweiz. Weiter sind Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Altersgruppen dabei.

Die Interviews wurden mittels eines digitalen Voice Recorders aufgezeichnet. Sie dauerten zwischen 17 und 72 Minuten, im Durchschnitt 38 Minuten, wobei die Besuche in den Gärten von einer Stunde bis zu 2,5 Stunden dauern konnten. Der Autorin war die Schaffung eines guten Gesprächsklimas sehr wichtig, da eine Befragung in einem geschlossenen Raum in einer offiziellen Atmosphäre, besonders bei den interviewten Flüchtlinge negative Erinnerungen an Befragungssituationen durch das Amt für Migration oder die Fremdenpolizei hätte hervorrufen können. Die Migrantinnen und Migranten durften entscheiden, ob sie in Schriftsprache oder in Schweizerdeutsch befragt werden wollten. Als Einstieg bat die Interviewerin die Gärtnerinnen und Gärtner, ihr bei einem Rundgang durch den Garten die darin wachsenden Pflanzen vorzustellen und die vorhandene Infrastruktur zu zeigen. Dieser Bitte wurde immer nachgekommen. Das eigentliche Interview fand anschliessend, wenn möglich, im Garten statt. Zweimal wurde die Befragung aufgrund schlechten Wetters oder Dunkelheit in den Wohnungen der befragten Personen durchgeführt. Vor dem Interview wurde das Informationsschreiben, sowie die Einverständniserklärung eingehend besprochen (vergl. Anhang C & D). Beide sind eher kurz und in einer einfacher Sprache verfasst, damit sie gut von den Migrantinnen und Migranten verstanden werden. Das Einverständnis wurde mit der Unterschrift der Befragten bestätigt. Nach der Befragung wurde der Kurzfragebogen ausgefüllt, der Angaben zur Person, zum Garten und zur Befragungssituation festhielt. Den Interviewteilnehmern wurde nach dem Interview mit einem kleinen Gutschein für einen Laden mit Produkten für den Garten gedankt.

### 3.3 Stichprobe

Kurzbeschreibung der einzelnen Befragten

*Interview 1* – Frau T: Türkin, 50 Jahre alt, Flüchtling, 20 Jahre in der Schweiz, bewirtschaftet seit rund 15 Jahren einen Garten

*Interview 2* – Frau I & Herr I: Italienisches Ehepaar, 64 und 68 Jahre alt, Gastarbeiter, 50 und 47 Jahre in der Schweiz, bewirtschaften seit rund 40 Jahren einen Garten

*Interview 3* – Frau K (3): Kroatin, 44 Jahre alt, Gastarbeiterin, 26 Jahre in der Schweiz, bewirtschaftet seit 10 Jahren einen Familiengarten

*Interview 4* – Frau A & Herr A: Kosovoalbanisches Ehepaar, Kriegsflüchtlinge, 49 und 47 Jahre alt, 12 Jahre in der Schweiz, bewirtschaften seit rund 8 Jahren einen Garten

*Interview 5* – Frau E & Herr E: Serbisches Ehepaar, Gastarbeiter, 50 und 50 Jahre alt, 32 Jahre in der Schweiz, bewirtschaften seit rund 13 Jahren einen Garten

*Interview 6* – Herr G & Herr V - Italienische Gartenkollegen

Herr G: Gastarbeiter, 62 Jahre alt, in der Schweiz seit 46 Jahren, bewirtschaftet seit 38 Jahren einen Garten

Herr V: Gastarbeiter, 72 Jahre alt, in der Schweiz seit 55 Jahren, bewirtschaftet seit 44 Jahren einen Garten

*Interview 7* – Herr B: Serbe aus Bosnien, Gastarbeiter, 46 Jahre alt, in der Schweiz seit 25 Jahren, bewirtschaftet seit 3 Jahren einen Garten

*Interview 8* – Herr O: Italiener, Gastarbeiter, 51 Jahre alt, in der Schweiz seit 31 Jahren, bewirtschaftet seit 15 Jahren einen Garten

*Interview 9* – Herr C: Kurde aus der Türkei, Flüchtling, 72 Jahre alt, in der Schweiz seit 15 Jahren, bewirtschaftet seit 14 Jahren einen Garten

*Interview 10* – Frau P: Palästinenserin aus Syrien, Flüchtling, 38 Jahre alt, in der Schweiz seit 15 Jahren, bewirtschaftet seit 2 Jahren einen Garten

*Interview 11* – Frau N: Kurdin aus dem Iran, Flüchtling, 38 Jahre alt, in der Schweiz seit 5 Jahren, bewirtschaftet seit rund 3 Jahren einen Garten

#### **Einstellung zum Garten**

Der Garten hat für alle eingewanderten Befragten eine grosse Bedeutung. Dies äussern sie direkt, indem sie dessen Wichtigkeit betonen oder ihre tiefen Gefühle zum Garten beschreiben. Andere erzählen, dass sie sehr viel in ihren Garten investiert haben, finanziell, aber vor allem in Form von Arbeitsstunden. Ganz besonders zeigt sich die Wichtigkeit des Gartens bei der Frage, was sich im Leben der Befragten verändern würde, wenn sie keinen Garten mehr hätten. Einige reagierten ungläubig. Sie konnten oder wollten sich gar nicht vorstellen, wie es ohne ihren Garten wäre. Andere wurden nachdenklich oder traurig. Die oft fröhliche Stimmung während den Interviews veränderte sich durch diese Frage und wurde gedrückt.

## **Experteninterviews**

Die Interviews mit den Migrantinnen und Migranten wurden durch zwei Gespräche mit Expertinnen ergänzt, die Gartenprojekte für Asylbewerber, anerkannte Flüchtlinge und vorläufig aufgenommene Personen leiten. Die Ergänzung hat zum Ziel, die Perspektive von Einwanderinnen und Einwanderern, die noch nicht so lange in der Schweiz sind und daher über weniger gute Deutschkenntnisse verfügen, stärker in die Studie einzubeziehen. Diese sind in der Gruppe der interviewten Migranten untervertreten. Im Zentrum dieser Interviews standen die Erfahrungen und Beobachtungen der beiden Projektleiterinnen, die sie in der Arbeit mit den gärtnernden Flüchtlingen gesammelt haben. Beide befragten Expertinnen koordinieren im Auftrag des Hilfswerks der evangelischen Kirchen Schweiz (HEKS) ein regionales Gartenprojekt und begleiten und betreuen die teilnehmenden Flüchtlinge. Leitfadeninterviews sind laut Meuser und Nagel (2005, S.7) für die Befragung von Expertinnen ein geeignetes Instrument. Der Interviewleitfaden wurde für die Experteninterviews so angepasst, dass er Beobachtungen und Erfahrungen aus der Arbeit mit den gärtnernden Flüchtlingen abfragte (vergl. Anhang G & H). Den beiden Expertinnen wurde mit einer Flasche Olivenöl gedankt.

**Experteninterview E1:** Angela Losert, Projektleiterin der Neuen Gärten Bern

**Experteninterview E2:** Astrid Geistert, Projektleiterin der Neuen Gärten Basel

## **Das Projekt «Neue Gärten»**

Seit einigen Jahren pachtet das HEKS Gärten und bewirtschaftet sie zusammen mit Flüchtlingen. Zu Beginn war das Projekt Frauen vorbehalten, nach einiger Zeit wurde es in Bern und Basel auch für Männer geöffnet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zwischen einem halben Jahr und 12 Jahren in der Schweiz, im Mittel etwa 3 bis 4 Jahre. Die Ausgestaltung der Projekte *Neue Gärten* des HEKS ist regional unterschiedlich.

### **Neue Gärten Bern**

Die Teilnehmenden melden sich jeweils für eine Gartenbausaison an und erhalten eigene Beete zum Bestellen. Die Gärten sind für die Flüchtlinge jederzeit zugänglich. Zur Garteninfrastruktur gehört auch ein Grill, der von den Teilnehmenden und ihren Familien benutzt werden darf. Einmal in der Woche findet ein obligatorisches Gartentreffen statt. An diesen Treffen werden Gemeinschaftsarbeiten verrichtet und es gibt Inputs zum biologischen Gartenbau. Wichtig dabei sind auch die Pausen, in denen man zusammen sitzt, sich austauscht und Tee trinkt. In Zukunft sollen jene Gärtnerinnen und Gärtner mit genügend Erfahrung dabei unterstützt werden, einen eigenen Familiengarten zu pachten (HEKS, 2011b, sowie Angela Losert, persönliche Mitteilung, 2. November 2011).



## Neue Gärten beider Basel

Das HEKS mietet einzelne Gartenparzellen in öffentlichen Familiengartenarealen. Diese werden jeweils zwei Familien aus einem ähnlichen Kulturkreis zur Verfügung gestellt. Dabei werden sie durch Verantwortliche des HEKS begleitet und unterstützt. Weiter werden Kurse für biologisches Gärtnern und Kompostieren angeboten (HEKS, 2011c, sowie Geistert Astrid, persönliche Mitteilung 16. November 2011).

### 3.4 Auswertungsmethoden

Die Interviews wurden vollständig transkribiert. Zur Verbesserung der Lesbarkeit wurden die in Schweizerdeutsch durchgeführten Interviews in die Schriftsprache übertragen. Bei den in der Arbeit direkt zitierten Aussagen wurden Satzbaufehler behoben und der Stil geglättet. Gemäss Mayring (2002, S.91) ist dieses Vorgehen dann zulässig, wenn bei der Auswertung die inhaltlich–thematische Ebene im Vordergrund steht, was in dieser Studie der Fall ist.

Die Auswertung der Transkripte wurde mit den Methoden der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010, S.83-85) durchgeführt. Für die Analyse wurde das Softwaretool MAXQDA 10 (2012) verwendet. Als Erstes erstellte die Autorin gemäss der Fragestellung und deren Unterfragestellungen ein Raster für die Oberkategorien. Bei den Oberkategorien *subjektives Wohlbefinden* und *Akkulturationsprozess* liegen aus der Grundlagenforschung Resultate über moderierende Faktoren vor, die indirekt diese Oberkategorie beeinflussen. So wurden diese Oberkategorien mit untergeordneten Kategorien erweitert, mit der Idee eines deduktiven Vorgehens. Im Verlaufe der Auswertung zeigte sich jedoch, dass diese moderierenden Faktoren nicht einfach als Kategorien übernommen werden konnten, da sie zu wenig spezifisch auf die untersuchte Situation passten. So wurden diese moderierenden Faktoren mehr als Ideen zur Entdeckung von Auswirkungen der Gartenarbeit auf das Wohlbefinden sowie die Akkulturations- und Integrationsprozess verwendet. Diese mittels der Theorie gebildeten Unterkategorien wurden also fallen gelassen und induktiv neue Kategorien aus dem Material heraus gebildet. Aussage für Aussage wurde durchgearbeitet und dabei einer bestehenden Unterkategorie zugeordnet oder eine neue gebildet. Anschliessend wurden die Transkripte nochmals durchgearbeitet und nach weiteren passenden Zitaten gesucht sowie die den Kategorien zugeordneten Zitate überprüft. Danach wurde zu den Kategorien eine Definition mit allfälligen Präzisierungen verfasst und Ankerbeispiele hinzugefügt. Daraus entstand ein hierarchisches Kategoriensystem (vergl. Anhang A). In einem letzten Durchgang wurden alle zugeteilten Aussagen hinsichtlich der Definition und der Ankerbeispiele nochmals überprüft und allfällige Korrekturen vorgenommen.

## 4 Ergebnisdarstellung

Im Kapitel vier werden die ausgewerteten Ergebnisse der Befragung in folgender Ordnung präsentiert: Wirkungen auf das Alltagsleben, Beeinflussung des Wohlbefindens, Auswirkungen auf das Selbstkonzept und Effekte auf die Akkulturations- und Integrationsprozesse. Als letztes werden die Resultate zum Einfluss der Lage des Gartens vorgestellt. Ergänzend zu dieser Ergebnispräsentation ist im Anhang A eine detaillierte Aufstellung des Kategoriensystems mit Definitionen, allfälligen Präzisierungen und Ankerbeispielen zu finden.

### **Hinweise auf die Ziffern im Text:**

Die Ziffern in den Klammern beziehen sich auf die Interviews, in denen ein Zitat zu diesem Thema zu finden ist, z.B. (1, 2, 7) heisst im Interview 1, im Interview 2 und im Interview 7 ist ein Zitat zu finden, welches in diese Kategorie passt. Dies wird dann vermerkt, wenn mehrere Personen zu dieser Kategorie eine Aussage gemacht haben, aber nicht alle vorgestellt werden.

Bei direkt oder indirekt zitierten Textpassagen aus den Transkripten ist jeweils hinter einem Schrägstrich (/) noch die genaue Stelle vermerkt, z.B. (3/130-132) heisst das Zitat ist in Interview 3, im Abschnitt 130-132 im Transkript zu finden.

### **4.1 Wirkungen des Gartens auf das alltägliche Leben**

Die interviewten Personen erzählen von vielen verschiedenen Auswirkungen des Gartens auf ihr Leben. Im ersten Teil dieses Kapitels steht die Gartenarbeit als Tätigkeit im Zentrum, dies als Ersatz für die Erwerbsarbeit oder auch als Freizeitbeschäftigung. Anschliessend wird beleuchtet, was die Gärtnerinnen vom Garten alles bekommen. Danach wird vorgestellt, wie der Garten die Migrantinnen und Migranten dabei unterstützt, geben zu können. Am Schluss werden die Auswirkungen des Gartens auf das nahe Umfeld der Migranten aufgezeigt.

#### ***4.1.1 Ersatz für die Erwerbs- und Familienarbeit oder als Freizeitbeschäftigung***

Viele Gärtner sowie die Projektleiterinnen erzählen, dass das Gärtnern für sie eine Tätigkeit als Ersatz für die Erwerbs- oder Familienarbeit ist, der aus verschiedenen Gründen nicht nachgegangen werden kann oder darf (1, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, E1, E2). Dies sei die Hauptmotivation, warum die Flüchtlinge am Gartenprojekt teilnehmen würden. Als Asylbewerber dürfe man im Kanton Basel Land nicht arbeiten. Vor allem im Sommer seien dann die Leute teilweise den ganzen Tag in den Gärten (E2/23). Auch für die Ehefrauen von arbeitslosen Männern könne der Garten Entlastung bringen erzählt Frau Geistert vom Basler Projekt. Weiter sagt sie:

Immer wieder gibt es Frauen, die froh sind, dass ihre Männer, die arbeitslos sind, auch mal zum Haus raus gehen und nicht daheim die Familie auf Trab halten für nichts und wieder nichts, nur



weil sie nichts zu tun haben. Sondern, dass sie raus gehen, etwas Sinnvolles machen, eine Beschäftigung haben. Und die Frau dann auch mal ein paar Stunden allein in der Wohnung ist, oder mit den Kindern allein in der Wohnung ist. Also das haben mir gerade kürzlich zwei Frauen gesagt, ich bin so froh, dass mein Mann diesen Garten hat. (E2/27)

Frau Losert, die Leiterin des Berner Projekts, bestätigt dies. Der Garten sei ein Ort, den die Flüchtlinge bebauen und körperlich darin arbeiten könnten (E1/4).

Herr C, ein Kurde aus der Türkei, der Kaufmann war und mit 57 Jahren wegen politischen Problemen in die Schweiz kam, teilt mit, dass er arbeiten möchte, ja gar müsse. Er habe aber in der Schweiz keine Chance Arbeit zu finden. Er könne ja nicht immer zu Hause bleiben und schlafen. Er möchte in die Welt raus und arbeiten. Ein Kollege habe ihm dann gesagt, er solle in einem Garten arbeiten. (9/14-16, 27-29, 152-153). Frau N, die aus dem Iran geflüchtet ist, berichtet, dass ihr Mann vor zwei Monaten keine Arbeit gehabt habe. Jeden Nachmittag sei er dann mit seiner Tochter in den Garten gegangen, ein bisschen arbeiten und Tee trinken. Das sei für ihn sehr gut (11/152).

Auch für Migrantinnen und Migranten, die aus gesundheitlichen Gründen nicht einer Erwerbsarbeit nachgehen können, bietet der Garten wertvolle Beschäftigungsmöglichkeiten. Herr O, der als Gastarbeiter aus Italien kam, erzählt:

Also jetzt sowieso, weil im Moment habe ich gesundheitliche Probleme und ich habe darum übrige Zeit. Manchmal habe ich Zeit und muss auch etwas machen. Dass gibt mir schon viel. Ich gehe hierhin, eine Stunde oder zwei. (8/33)

Später ergänzt er:

Ich komme gern hierher. Ich mache nichts Grosses, nur immer etwas. Ich komme gern hierher, man kann sich ein wenig verweilen, ein wenig etwas machen. Ich strengte mich nicht so gross an. Darf ich auch nicht. (8/60)

Auch aus den Erzählungen von Migranten im Ruhestand kann man schliessen, dass das Gärtnern für sie eine schöne und wertvolle Tätigkeit ist. Auf die Frage, wie es wäre, wenn er keinen Garten mehr haben würde, antwortete der pensionierte Herr I: „Ou?! Das wäre schon ein wenig schwer. Was willst du nachher mit deiner Freizeit machen? ...wenn du die AHV hast?“

Aber auch für die Migrantinnen, deren Kinder ausziehen oder viel Zeit in der Schule verbringen, bietet der Garten sinnvolle, alternative Arbeiten. Frau E aus Serbien berichtet, dass der Garten für sie eine Lösung gewesen sei, weil die Kinder gross geworden seien und sie nicht

mehr so gebraucht hätten. Sie seien den ganzen Tag in der Schule gewesen und sie alleine zu Hause. Sie habe sich schon gefragt, ob sie wieder irgendwo arbeiten solle? Doch so lange habe sie nicht mehr gearbeitet. Es sei tip top gewesen, damals mit dem Gärtnern zu beginnen (5/175). Frau P, die aus Syrien geflüchtet ist, schildert ihre Gefühle mit folgenden Worten:

Ich bin für die Kinder alles, die Mutter, die Grossmutter, die Tante. Wir haben gar keine [Familie] hier und plötzlich bin ich jetzt alleine. Die Kinder werden erwachsen, alle schauen für sich selber und ich bin alleine. Das ist auch sehr schwierig für mich. Also für mich, für die Kinder ist es normal. Aber für mein Gefühl ist das traurig. Ja, ich habe alles für die Kinder gemacht und jetzt bin ich alleine. (10/206-209)

Da habe sie sich gesagt, jetzt mache sie etwas für sich. So habe sie dann an den Garten gedacht (10/14).

Der Garten als ein Ziel oder ein Ort, wo die eingewanderten Personen hin können, so aus dem Haus kommen würden und nicht immer zu Hause sein müssten. Dieser positive Aspekt des Gartens betonten vor allem die beiden Projektkoordinatorinnen, aber auch einige Migrantinnen und Migranten (8, 11, E1, E2). Stellvertretend dafür berichtet die Projektleiterin Frau Geistert:

Also ich denke, das [Gärtnern] ist eine Beschäftigung. Das ist sicher wichtig. Und ich glaube auch ein Ort, wo man manchmal hingehen kann, dass man ein Ziel hat. Also wenn man zur Wohnung raus oder zum Wohnheim raus geht, läuft man nicht ziellos durch die Stadt. Oft haben sie ja gar nichts zu tun. So hat man ein Ziel. Also man hat einen Schlüssel für dort hin, hat ein Ziel. Das ist mein Stück Land hier. (E2/27)

Auch Herr O, der zur Zeit nicht arbeiten kann, sagt, dass er so wie ein Ziel habe, er komme in den Garten, gebe ein wenig Wasser, rede mit jemandem und gehe dann wieder zurück (8/62).

Für viele der berufstätigen Migrantinnen und Migranten ist der Garten eine Freizeitbeschäftigung (E1, 2, 4, 5, 6, 7). Herr A, der aus dem Kosovo geflüchtet ist, berichtet, dass sie keine Verwandten hier haben, die sie besuchen könnten. Wenn es ihnen monoton (langweilig) sei, gingen sie in den Garten und schauten, ob es etwas zum Arbeiten gebe. (4/88).

Das Ehepaar E drückt es mit folgenden Worten aus:

Herr E: Weil ich habe auch so eine Vorstellung, meine Frau auch. Statt zu Hause zu sitzen, Zigarette rauchen,

Frau E: ja und statt Fernsehen schauen,

Herr E: kann man schön hier gemütlich,

Frau E: ich bin an der Luft, ich bin draussen,

Herr E: oder das ist auch positiv, wirklich positiv. Das ist sehr positiv. (5/100-105)

Herr E. sagt weiter, dass er am Abend nach der Arbeit trotzdem noch im Garten vorbei gehe, etwas jäten oder Wasser geben würde und dann würden sie noch gemeinsam im Garten sitzen und zusammen reden. Kämen sie nach Hause, würden sie etwas essen und der Abend sei schon weg (5/276). Auch Herr B teilt mit, dass es ein Hobby für ihn sei, er sei so in der freien Natur und mache etwas für sich (7/14). Der Aspekt des Hobbys, das draussen ist, wird auch von anderen Gärtnern erwähnt (5, 6, 7). In drei Interviews sagen die Befragten, dass sie sich oder die Teilnehmenden dank des Gartens bewegen würden (5, 9, 11, E2). Für Herr und Frau E sei die Gartenarbeit wie eine Art Sport. Herr E habe beim Motorradfahren sein Knie kaputt gemacht. Er habe seither Probleme mit dem Knie und habe darum mit dem Fussballspielen aufhören müssen (5/262-274).

#### **4.1.2 Vom Garten nehmen**

Die meisten Gärtner erzählen mit Stolz von ihren Erzeugnissen aus dem Garten (1, 2, 3, 6, 8, E2). Sie erzählen davon, dass sie so immer frisches Gemüse hätten. Herr V sagt es mit folgenden Worten:

Ja, weil wir haben so immer frisches Gemüse, immer Salat, Tomaten, Peperoni, immer frische Ware. Es ist viel besser die eigene Ware zu essen, als das, was man kaufen kann. Das ist nicht immer gut. Meines ist immer tiptop. Alles schön sauber. Ich habe gerne meine Ware aus meinem Garten. (6/54)

Frau und Herr I teilen mit, dass ihr eigenes Gemüse natürlicher sei als jenes, das man in den Läden kaufen könne. Sie hätten Biogemüse, sie spritzten nichts. Nur alle vier Jahre würden sie mit Kuhmist düngen. Sie nähmen einfach die Natur (2/89-91).

Einige Gärtner berichten davon, dass der Garten gut für ihr Budget sei (2, 4, 5, 11, E1, E2). Sie müsse das Gemüse nicht in der Migros kaufen. Vor allem im Sommer spare sie so viel, erzählt Frau N (11/103-105). Auch Frau Losert erzählt von Teilnehmern, die aus diesem Grund einen Garten hätten. Sie sagt:

Zwei Familien hat es, die schauen sehr bewusst auf das Budget. Also da merke ich, die kommen und die bauen natürlich alles das an, was bei uns auch teuer zu kaufen ist z.B. Dill, Koreander, Minze. Das kauft man bei uns in einem kleinen Päckli und ist dann teuer. Sie können dann einfach wirklich ein grosses Stück, ein Quadratmeter immer wieder das gleiche anbauen. Oder Ruccola, so diese Sachen, die hier teuer wären. (E1/55)

Das Ehepaar E erwähnt, dass sie ohne Garten mehr Zeit hätten zum Geld ausgeben im Shoppingcenter oder im Restaurant (5/356-364).

Viele Gärtner erklären, dass sie im Garten lernen könnten. Sie berichten einerseits vom Erlernen des Gärtners, aber auch von anderen Dingen (1, 2, 3, 6, 11, E1). Frau K beschreibt das Lernen von den anderen Gärtnern so:

Es ist ein Vorteil, dass die Leute aus verschiedenen Kulturen sind. Man kann irgendetwas anderes lernen, was man selber nicht wusste. Irgendwie [Sachen], die man im Haushalt benutzen kann oder was auch immer. (3/37)

Frau Losert, zählt zwei Lernsituationen auf. Der Garten würde es den Flüchtlingen erlauben, ihre Deutschkenntnisse anzuwenden und die Gärtnerinnen aus Sri Lanka erlernten das Gärtnern, das in Sri Lanka von den Männern gemacht würde (E1/65).

#### ***4.1.3 Dank des Gartens geben können***

Viele Migrantinnen verschenken mit Freude das Gemüse und die Früchte des Gartens (1, 5, 6, 9, E1). Herr C, erklärt beispielsweise, dass er elf Kürbisse verschenkt habe und auch den Lauch verschenke er an die Nachbarn (9/18). Das Ehepaar E berichtet, dass sie dieses Jahr so viele Samen von kleinen Sonnenblumen gehabt habe, dass sie die überall verteilt habe. Sie würden aber auch Sachen bekommen, man würde sie dann jeweils fragen, ob sie auch davon einsetzen möchten (5/152-162). Auch Projektleiterin Losert, erzählt, dass eine Teilnehmerin vor allem Sachen zum Verschenken produziere. Sie mache sehr viele Blumen und sie liebe es, diese zu verschenken (E1/55).

Auch Frau T schildert, wie sie ihre überschüssigen Erträge mit den älteren Nachbarn ihres Mehrfamilienhauses teilen würde. Diese hätten dann grosse Freude (1/28, 36). Aber nicht nur materielle Unterstützung wird ausgeübt, auch Hilfe wird von den Migrantinnen und Migranten geleistet. So beschreibt Frau T die Hilfe an ihre betagte Nachbarin an ihrem früheren Wohnort mit diesen Worten:

Von unserer Nachbarin haben wir viel, viel gelernt. Sie hat uns auch gern gehabt zum Helfen. Wenn sie uns gesehen hat, hatte sie grosse Freude und dann hat sie mitgemacht. Wir haben ihr auch geholfen, Giessen, Sachen mitnehmen oder wenn sie etwas bestellt hat in der Ortschaft A brachten wir es nach Hause in das Dorf B. (1/105)

Der Garten ermöglicht es den Einwanderinnen und Einwanderern, Gastgeber sein zu können (3, 7, 9, 11, E1, E2). Frau N, eine Kurdin aus dem Iran, erzählt, dass sie im Sommer fast jeden Abend und am Wochenende im Garten essen würden. Andere Familien kämen zu Besuch und sie würden Tee und ihr Essen zubereiten. Manchmal würden sie auch grillieren. Zwei, drei Familien sässen zusammen, das mache Spass und sei gleich wie in ihrem Land. Das sei ganz gut (11/16). Auch in den Projekten Neue Gärten Bern und Basel ist es erlaubt, ja gar erwünscht,

dass die Flüchtlinge den Garten für die Geselligkeit nutzen. Frau Geistert erklärt, dass die Gärten selbstverständlich auch dafür da seien, um mit Freunden zusammen zu sitzen und zu grillieren. Dafür würden sie auch genutzt. Es sei auch das Ziel, dass die Gärten möglichst gut genutzt würden (E2/49).

#### **4.1.4 Einflüsse des Gartens auf das nahe Umfeld**

Der Garten beeinflusst nicht nur den einzelnen, gärtnernden Migranten. Er wirkt auch auf sein nahes Umfeld. Die Migrantinnen und Migranten berichten einerseits von Auswirkungen auf das Leben der Angehörigen selbst, andererseits aber auch von Einflüssen auf das Zusammenleben in den Familien.

So erzählt das Ehepaar E, dass der Garten möglicherweise einen positiven Einfluss habe auf ihre Beziehung, sie hätten dank des Gartens weniger Streit (5/236-241). Im Interview beschrieben sie es später so:

Frau E: Vielleicht wäre unsere Ehe nachher nicht so gut. Vielleicht, wer weiss? Ich weiss die Wahrheit nicht.

...

Herr E: Oder du wärst mehr unzufrieden, sitzt oft allein zu Hause und wartest, wann komme ich? Und wo bin ich jetzt?

Frau E: Nervös und wütend.

Herr E: Ich arbeite sowieso viel. Ich bin lange in der Firma und dann am Abend noch weg mit Kollegen im Restaurant? So sind wir miteinander hier.

Frau E: Ja, ja oder du würdest Fussball schauen gehen oder so etwas mit Kollegen tun und vielleicht wäre das jeden Abend oder jedes Wochenende so? Vielleicht?

Herr E: Nach der Arbeit sind wir meistens miteinander da. Ich helfe ihr und sie hilft mir. Was ich kann. Das ist eine Harmo... also...

Frau E: Harmonie!

Herr E: eine Harmonie

Frau E: zwischen Eheleuten (5/365-379)

Manche Gärtner und auch beide Projektleiterinnen betonen die Vorteile des Gartens für ihre Kinder oder Enkelkinder (2, 3, 11, E1, E2). Frau K hat den Familiengarten vor allem aus diesem Grund gepachtet. Sie seien aus beruflichen Gründen vom Land in die Stadt gezogen. Damals habe grosse Wohnungsknappheit geherrscht und sie hätten irgendeine Wohnung nehmen müssen. Diese hätte keinen Balkon gehabt und der Hof sei asphaltiert gewesen, eher ein Parkplatz als ein Hof zum Spielen. Sie hätten einen Garten gewollt, damit die Kinder Platz hätten zum Rausgehen, zum Spielen und zum richtig Kind-Sein (3/18). Weiter erzählt sie, dass ihre Kinder, die nun grösser seien, sich für die Pflanzen im Garten zu interessieren begännen. Die Kinder wüssten, woher das Gemüse komme, nicht dass es dann heissen würde, es käme

aus dem Supermarkt oder von weiss nicht wo. Man merke so schon, was der Garten ausmache (3/97). Herr und Frau I erzählen, dass es heute für ihre Grosskinder schön sei im Garten, sie hätten mehr Platz und man müsse es ihnen nicht immer sagen, wenn sie Lärm machen würden (27/199-205). Die Projektleiterin Frau Geistert erwähnt, dass die Kinder so raus kämen und die Möglichkeit hätten, andere Kinder zu treffen (E2, 119). Weiter sieht sie auch einen Vorteil darin, dass die Kinder ihre Väter im Garten als positive Vorbilder erleben würden. Sie sähen, der Vater arbeitete etwas, das Erfolg bringen würde und sei nicht nur ein arbeitsloser Versager (2/27-28).

Ein paar Gärtnerinnen und Gärtner schildern, dass der Garten ein Platz für sie sei, wo die ganze Familien zusammen komme, auch wenn ihre Kinder bereits erwachsen seien oder sie schon eigene Kinder hätten. Sie berichten von gemeinsamen Grillessen und von Geburtstagsfesten im Garten oder von gemütlichen Stunden auf den Liegestühlen (2, 3, 5, E1).

## **4.2 Wirkungen der Gartenarbeit auf das Wohlbefinden**

In diesem Kapitel werden die Auswirkungen des Gartens auf das Wohlbefinden der Migrantinnen und Migranten aufgezeigt. Dabei stehen die psychosozialen Aspekte des Wohlbefindens im Zentrum, die auch das Konzept des *subjektiven Wohlbefindens* dominieren. Das *subjektive Wohlbefinden* beinhaltet per Definition die drei Komponenten: Länger anhaltende Lebenszufriedenheit, häufige positive Affekte und wenig negative Affekte (vergl. Kapitel 2.3.1). Diese Kognitionen und Affekte können direkt vom Garten beeinflusst werden. Solche direkten Auswirkungen auf das Wohlbefinden werden im ersten Teil vorgestellt. Im zweiten Teil geht es um indirekte Wirkungen des Gärtnerns auf das Wohlbefinden. Das heisst, der Garten wirkt auf einen zwischengeschalteten Faktor, der sich seinerseits positiv auf das Wohlbefinden auswirkt (vergl. Kapitel 2.3.3). Im letzten Abschnitt wird kurz auf Auswirkungen auf die Gesundheit eingegangen, da der Gesundheitsbegriff per Definition eng mit dem Begriff des Wohlbefindens verbunden ist. Die Gesundheit stand aber nicht im Zentrum des Forschungsinteresses und wurde bei der Befragung auch nicht speziell befragt. In den Interviews wurde jedoch immer wieder spontan die positive Auswirkung auf ihre körperliche oder mentale Gesundheit erwähnt.

### **Direkte Auswirkungen auf das Wohlbefinden**

#### **4.2.1 Kognitionen**

Alle gärtnernden Migrantinnen und Migranten geben an, dass die Arbeit im Garten Auswirkungen auf ihre Kognitionen hat. Der Garten lenkt sie im positiven Sinne ab. Einige (5, 7, 10) erzählen, dass sie während des Gärtnerns nur noch an den Garten denken. Herr B braucht folgende Worte:

Das ist einfach so, man denkt an nichts anderes. Man befasst sich nur noch mit der Materie, mit den Materialien mit denen man arbeitet, wie man also den Humus verarbeiten tut und die Pflanzen aufzieht. Dann denkt man nur an das und an nichts anderes. (7/50)

Den meisten Gärtnern hilft der Garten, belastende Gedanken zu vergessen. Der Garten lenkt sie von Problemen, Sorgen und Stress des Alltags ab (1, 5, 6, 7, 8, 9). Herr G und V (beide aus Italien) beschreiben die Veränderung ihrer Gedanken anhand des Beispiels einer Meinungsverschiedenheit:

Herr G: Du kommst hierher, vielleicht hattest du irgendwie Gedanken im Kopf oder du hattest mit jemandem ein wenig, nicht so die gleiche Meinung gehabt. Du kommst hierher,

Herr V: Dann denkst du nur noch an den Garten.

Herr G: Dann konzentrierst du dich auf deine Arbeit, du brauchst das nicht mal zu machen, das ist automatisch, wenn du etwas gern machst, dann vergisst du rund herum, was da alles läuft.

Herr V: Und das andere Zeug, ja

Herr G: Und dann wenn du wieder zurück gehst, deinen Weg, den früher gegangen bist, die Arbeit oder weiss nicht was, dann bist du komplett ein anderer. Weil das ist weg für dich, das ist verschwunden. Das ist nicht mehr da. Ausser es ist wirklich eine gravierende Situation. Aber für den Moment, für die Zeit bist du wieder frisch. (6/298-302)

Manchmal ist dieser Effekt auch an das Gespräch mit anderen Gärtnern verbunden. Die türkische Gärtnerin Frau T berichtet, dass wenn zu Hause etwas schief laufe oder sie etwas [Belastendes] aus der Türkei gehört habe, dann gehe sie in den Garten und rede mit den Leuten im Garten oder sie schaue ihr Gemüse an. Dann gingen die schlechten Gedanken fort (1/44). Der Garten ermöglicht auch, von der Erwerbsarbeit abzuschalten (2, 5). Für Herrn E ermöglicht der Garten, dass er von seiner stressigen Arbeit, bei der er sehr präzise arbeiten muss, abschalten kann. Weiter berichtet er davon, dass der Kontakt mit der Erde sehr positiv für ihn ist (5/45). Frau N, eine Kurdin aus dem Iran, erzählt, dass die fünf Jahre in der Schweiz für sie mit viel Stress verbunden gewesen seien. Zu Hause habe sie so viel Stress, komme sie aber in den Garten und arbeite ein wenig, dann sei sie ruhig und vergesse alles (11/71). Wenige Flüchtlinge teilen mit, dass sie Erlebtes vergessen könnten im Garten (4, 9). Frau A (kosovoalbanischer Kriegsflüchtling) erklärt, dass sie im Garten einfach alles vergessen könne, was sie erlebt habe (4/23). Ihr Mann Herr A pflichtet ihr bei. Er sagt:

Wir Migranten haben viele Gedanken an die Heimat, für die Verwandten, aber wenn wir in den Garten gehen, nachher können wir das alles vergessen für den Moment. (4/20)

Später verdeutlicht er es mit folgenden Worten:



Das ist normal. Wir, wie auch alle Leute, haben damals auch Stress gehabt. Aber wenn man mit der Erde zu tun hat, gehen die Gedanken nur kurz, kurz nicht so weit weg, zum Beispiel, in den Kosovo oder nach irgendwo. Aber wenn man im Garten arbeitet, die Gedanken gehen ganz gut und tief in die Erde und das ist viel besser für die Gesundheit und für den Kopf und für alles. (1/59-60)

Auch die beiden Expertinnen berichten, dass die Flüchtlinge vergessen könnten, was in ihrer Heimat war (E1, E2). Aufgrund dessen suchen die zuweisenden Stellen gezielt eine Beschäftigung für die Flüchtlinge, die sie im positiven Sinne ablenken würde (E1/109). Frau Losert schilderte die Situation wie folgt:

Sie [die Flüchtlinge] sagen auch: 'super im Garten, ich komme, dann nicht immer drehen, nicht immer denken.' Ich denke, wenn sie sich bewegen, draussen sind, Luft haben zum atmen, ein kleiner Mikrokosmos und nicht zu Hause alleine, an den eigenen Gedanken drehen. Das ist den meisten wichtig. Weil die haben alle Sorgen. Die haben alle Familie noch dort, wo Krieg ist, oder weit weg, oder haben keinen Kontakt, oder sie sind gestorben, oder sie sind verschollen. Aber ich stelle fest, man merkt von dieser Tragik im Garten recht wenig. Es gibt wenig Leute, die zwischendurch einmal, wie einen schlechten Tag haben. An denen sie das nicht verstecken können, wo es nichts nützt im Garten. Das ist ganz, ganz selten. (E1/81)

Die Gärtnerin Frau K berichtet, dass ihre Gedanken während der Gartenarbeit, von einem Thema zu anderen schweifen würden. Es kämen ihr auch sehr viele Einfälle, wie man irgendwelche Probleme lösen könne (3/99).

#### **4.2.2 Emotionen**

##### **Positive Emotionen**

Sämtliche Migrantinnen und Migranten geben an, dass der Garten eine positive Wirkung auf ihre Gefühle hat. Viele Migrantinnen und Migranten berichten von *guten* Gefühlen (4, 5, 8, 9, 11, E2) im Garten. Frau A umschreibt ihre *guten* Gefühle mit folgendem Bild:

Einfach arbeiten und Pflanzen setzten, das ist einfach gut. Die wachsen dann, man sieht es, wie die Kinder. Die Kinder, die wachsen und auch Pflanzen sind so. (4/23)

Viele Gärtnerinnen und Gärtner erzählen von Freude und Glücksgefühlen (1, 2, 5, 6, 9, E1). Sie freuen sich über den Garten oder über die daraus gewonnen Produkte. Der Herr G freut sich beispielsweise darüber, dass aus dem kleinen Samen, den er gesetzt habe, nun eine riesige Pflanze geworden sei. Er findet es unbeschreiblich, wenn er für seine Familie sein eigenes Gemüse nach Hause bringen könne (6/120, 468). Frau T aus der Türkei erfreut sich am Anblick der Blumen oder der Schmetterlinge (1/18).



Auch die Expertin Frau Losert hat beobachtet, dass die gärtnernden Flüchtlinge glücklich auf sie wirken. Sie erzählt:

Ich erlebe sie im Garten eigentlich immer sehr gelöst und glücklich. Und wenn ich nachher einmal von jemandem etwas über die Geschichte höre oder auch von einer zuweisenden Stelle erfahre, dass [diese oder jene Person] von der Institution X betreut wird, kann ich mir das kaum vorstellen. Also die strahlende Person im Garten, die einfach nicht schlafen kann, die einfach dauernd nicht schlafen kann, weil sie etwas verfolgt und belastet. Das ist für mich noch schwierig, im Garten, wenn man sich nicht ein bisschen besser kennt, bekomme ich das gar nicht so mit. (E1/79)

Einige Personen erwähnen, dass sie Spass haben im Garten (6, 7, 11). Frau N berichtet, dass es ihr im Garten Spass mache, das sei besser für sie, als das langweilige immer zu Hause sein (11/6). Andere drückten aus, dass sie der Garten zufrieden mache (5, 6, 10). Der Herr V, dass er mit Garten einfach zufriedener sei (6/163). Frau A sagt, dass der Garten in ihr das Gefühl von Hoffnung auslöse, dass man im nächsten Frühling wieder etwas machen könne und wieder etwas wachse (4/56-59). Frau K erklärt, dass der Garten ein Ort für sie gewesen sei, wo sich die ganze Familie geborgen gefühlt habe (3/48).

### **Negative Emotionen**

Wenige Gärtnerinnen und Gärtner berichten im Zusammenhang mit dem Garten auch von negativen Emotionen (4, 5, 6, 9, E1). Der Gärtner V regt sich auf, wenn die Samen, die er gesät habe, nicht kämen. Das sei negativ am Garten, sonst sei aber alles positiv (6/67-78). Herrn C ärgern die Schnecken, die das ganze Gemüse kaputt machen würden (9/67-71). Herr E ärgert sich jeweils, wenn er jäten müsse. Dies sei jedoch nur am Anfang so, sehe er dass es vorwärts ginge, gehe diese negative Energie wieder weg. Er sei dann wieder positiv eingestellt und könne wieder lachen (5/214-223). Die Teilnehmer des Gartenprojekts, das Frau Losert koordiniert, gaben bei internen Auswertungen an, dass die Kälte für sie schwierig sei (E1/75).

Herr G erzählt, dass der Garten zwar nur Nebenbeschäftigung sei für ihn, dies aber auch wie Sorgen mit sich bringen würde. Wenn eine Pflanze kaputt ginge, tue ihm das weh. Herr V, der am gleichen Gespräch teilnimmt, bestätigt dies. Er sagt, das sei schon so (6/330-338). Herr G berichtet weiter, dass er sich auch jeweils Sorgen mache um die Pflanzen, wenn ein Gewitter aufziehe und mit Hagel gerechnet werden müsse. Er präzisiert: „Es ist nicht weil es unser finanzieller Ruin wäre ... das ist eine Sorge, aber vielleicht indirekt hast du Gefühle zu diesem Zeug, wenn es kaputt ist, denkst du, mhhh warum?“ (6/340). Auch Herr A erzählt, dass es ihn nervös mache, wenn er sieht, dass der Hagel alles kaputt gemacht habe. Das gäbe es halt in der Natur (4/68-69). Herr C macht sich Sorgen wegen der neuen Nachbarn, die direkt neben ihrem Garten ein neues Haus gebaut hätten, weil sie die ihn nicht grüssen würden (9/85-91).

### ***4.2.3 Erholung und Entspannung***

Der Garten wird von vielen der Befragten als Ort erlebt, an dem sie sich erholen, entspannen oder beruhigen können. Dies ist auch ein Effekt, der sich direkt auf das Wohlbefinden auswirkt. Die Definition von (subjektivem) Wohlbefinden (vergl. Kapitel 2.3.1) enthält als dritten Punkt, dass negative Affekte, wie Ärger und Stress selten empfunden werden. So beeinflusst das, was gegen negative Affekte hilft, auch das (subjektive) Wohlbefinden positiv. Das heisst, der Garten wird von vielen Befragten als restaurativen Ort erlebt und reduziert so negative Affekte wie Ärger und Stress.

Für einige ist der Garten einfach ein Ort der Erholung und Entspannung (6, 7). So wird vor allem das draussen, in der freien Natur sein, als entspannend, erholend oder beruhigend erlebt (1, 6, 7, 11). Herr B sagt, dass er den Garten aus Spass bewirtschafte und nicht, um Gewinn zu machen. Er mache es für sich selbst, zum Entspannen und um in der freien Natur zu sein (7/6). Frau N erklärt, dass sie das Arbeiten ruhig und freundlich mache (11/12). Sie berichtet weiter:

Wenn ich in den Garten komme und an der Sonne liege. Wow! Eine Stunde, du liegst in der Sonne und alles ist ruhig und alles ist Natur, ist das ganz richtig! Man nimmt auch Energie aus dem Garten. (11/55).

Frau P erzählt ebenfalls davon, dass sie durch die Arbeit im Garten zur Ruhe komme (10/65). Blumen seien ihre sehr grosse Liebe, das Betrachten der Blumen beruhige sie, das erzählt das Ehepaar Herr und Frau E (5/68-70). Auch Frau K kann in ihrem Garten zu Ruhe kommen und Kraft tanken. Ihr Mann, der gesundheitlich angeschlagen sei, erhole sich ebenfalls im Garten, da es in ihrem Quartiers manchmal wegen der vielen Kinder schon sehr laut sein könne (3/78, 101-104). Auch für die Gärtnerin I ist der Garten eine Möglichkeit gewesen, dem Kinderlärm des Quartiers zu entfliehen (2/166-167).

### **Indirekt auf das Wohlbefinden wirkende Faktoren**

#### ***4.2.4 Soziale Beziehungen und Kontakte***

In den meisten Interviews wurde der positive Einfluss des Gartens auf die sozialen Kontakte und Beziehungen erwähnt. Nur für eine Gärtnerin (Frau P, 10/108), hat der Garten keine Wirkung auf ihre sozialen Kontakte. In diesem Zusammenhang muss erwähnt werden, dass ihr Garten, als einziger in einem Gemeinschaftsgartenareal in der unmittelbaren Nachbarschaft des eigenen Wohnhauses liegt. Die Gärten aller anderen Befragten sind weiter entfernt von ihren Wohnungen. Auch für Frau A hat der Garten zwar einen Einfluss darauf, dass sie Menschen treffen könne, wobei diese Tatsache für sie nicht unbedingt positiv sei. Sie arbeite manchmal auch gern ganz allein dort (4/151-157). Auch für die Projektleiterin Frau Geistert steht die Möglichkeit zum Kontakt mit anderen Menschen nicht im Zentrum, warum die Flüchtlinge an

dem Gartenprojekt teilnehmen würden. Sie sagt dazu:

Ich würde sagen, es ist wahrscheinlich nicht der allererste Grund, wenn sie sich für das Projekt entscheiden, das ist wahrscheinlich eher noch eine angenehme Nebenerscheinung. Oder sie lernen es dann schätzen, wenn sie es erleben. Aber ich glaube ausschlaggebend ist es nicht. (E2/23)

Nur die beiden Projektkoordinatorinnen berichten von negativen sozialen zwischenmenschlichen Vorfällen. Frau Losert sagt, dass es in der Gruppe der gärtnernden Migrantinnen und Migranten auch zu Spannungen und Konflikten kommen könne. Manche Eingewanderten brächten auch Vorurteile und Meinungen über andere mit. Manchmal gehe es um die gemeinschaftlich bewirtschafteten Flächen oder um Gemeinschaftsarbeiten. Es würden typische gruppenspezifische Prozesse ablaufen, die nicht unbedingt migrationspezifisch seien (E1/77). Frau Geistert, erzählt, dass sie sehr darauf achtet, dass keine Missgunst oder Neid erregt würde mit dem Projekt. Gegner des Projekts hätten auch schon geäußert, das sei wieder typisch, für die Ausländer, für die Asylanten werde wieder alles gemacht und für sie, [die Schweizer] nicht (E2/79). Weiter berichtet sie, dass es auch zu Problemen mit den Gartennachbarn kommen könne, aber bis jetzt seien das noch nie unlösbare Probleme gewesen oder rein rassistisch motivierte Spannungen (E2/55).

Alle anderen Gärtner beurteilen die sozialen Kontakte, die aufgrund des Gartens entstehen, positiv. Einige Gärtner berichten von schönen Begegnungen und guten Kontakten die aufgrund des Gartens zustande kommen. Dabei schätzen sie vor allem die Gespräche, den Austausch oder die Wortwechsel (1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, E1, E2). Herr A, dessen Ehefrau lieber allein im Garten ist, empfindet es als besser, wenn dort jemand sei, dann könne man ein wenig sprechen und fragen wie es dem Garten so gehe (4/160). Frau T schätzt die Begegnungen mit den spazierenden, älteren Menschen [aus dem nahegelegenen Altersheim]. Sie erzählt es mit folgenden Worten:

Und dann wenn sie spazieren, die älteren Leute und auch schöne Wort sagen: 'Schau mal wie schön das ist, damals habe ich auch einen Garten gehabt und dieses und jenes gepflanzt. Dieses Jahr hat es das auch, oh schon lange habe ich das nicht mehr gesehen' und sie vermissen ihre Jugendzeit. Viele Leute lerne ich kennen. Immer tauschen wir uns aus. Immer ein Wörtchen hier und da, oder ein Rat geben wir einander. (1/42)

Von Hilfsbereitschaft, wenn man etwas brauche und von gutem Kontakt zu den Nachbarn spricht Herr B (7/62).

Viele der Interviewten berichten von Freundschaften und Kameradschaften (1, 2, 3, 5, 6, 11). So teilt Frau N, mit, dass sie alle Nachbarn kennen würde und mit ihnen befreundet sei. Das

sei gut so. Die Nachbarn hätten gerne mit ihr Kontakt (11/33). Die beiden italienischen Gartenkollegen Herr G und Herr V beschreiben das Zusammenleben im Garten und die sozialen Kontakte wie folgt:

Herr G: Ich bin ja neu dabei und finde das schön. Du bist in einer, fast wie in einer Familie mit der Zeit.

Herr V: Es heisst ja Familiengartenverein.

Herr G: Ja schon, aber ich meine die paar, die miteinander ein bisschen näher zusammen sind. Wenn etwas ist oder so, dann gehst du schauen. Oder wenn er nicht zwäg ist, gehst du ihn besuchen ins Spital, wenn etwas ist. Das ist Kameradschaft. Oder auch wenn einem etwas passiert. Wenn etwas gestohlen wird, dann tust du ein bisschen komisch schauen, wenn einer hier durch die Gegend läuft. Und du sagst: 'was ist das für einer'. Zum Beispiel achtet man sich schon ein wenig, wenn ein Fremder hier ist, was der macht. (6/436-438)

Auch Herr und Frau E äussern, dass sie es positiv finden, wenn sie im Garten andere Menschen treffen können mit dem Hobby Gärtnern (5/399). Einige Gärtner berichten von informellen Grillabenden in den Lauben, von gemeinsamen Pausen bei Getränken und von Festen, die stattgefunden haben (1, 2, 3, 5, 6). Eine Gärtnerin, Frau T, erzählt von regelmässigen Treffen im Winter, damit sie sich [die Gärtner untereinander] in der kalten Jahreszeit nicht vermissen würden (1/79).

#### **4.2.5 Selbstwirksamkeitsüberzeugung**

Einige Gärtner schildern in den Gesprächen, dass es ihnen gut tue, im Garten zu sehen, was sie selber geschaffen haben (2, 3, 4, 5, 10, E1). Die Palästinenserin Frau P, die aus Syrien geflohen ist, erzählt, dass sie das Gefühl habe, immer etwas aus dem Garten nach Hause zu bringen, auch ohne Material, manchmal sei es nur ein Gefühl. Wenn sie ganz kleine Sachen mitbringe, dann denke sie: 'Das ist meines. Ich habe das selbst gemacht' (10/164). Auch Frau A sagt, dass es gut sei, wenn man in den Garten gehe und sehe was man selber gemacht habe und es gut und gross geworden sei (4/25). Frau K aus Kroatien beschreibt ihre Gefühle mit folgenden Worten:

Der [Garten ist ein] Ort, wo man wirklich auftanken kann. Zur Ruhe kommen und Kraft auftanken kann. Man sieht manchmal den Schrebergarten so ein wenig falsch an, dass man da einfach nur irgendwie im Dreck herumwühlt und hie und da dieses und jenes setzt. Aber es gibt auch eine andere Seite. Das Gemütliche, wenn die Arbeit getan ist und das Gefühl einfach wirklich etwas mit eigenen Händen geschaffen zu haben. Und ich quasi entspannen kann unter meinem Baum, den man vielleicht vor ein paar Jahren selber gesetzt hat und jetzt sieht, wie der gross geworden ist und einem Schatten spendet. Das ist ein sehr schönes Gefühl und gibt einem ein Wertgefühl und Kraft. (3/78)

Frau E führt aus, dass es für sie als Hausfrau befriedigender sei im Garten zu arbeiten als zu Hause. Daheim sähe man gar nicht, was sie gearbeitet habe. Aber hier im Garten, sähen es alle Nachbarn und sie selbst auch. Aber in der Wohnung, da könne sie heute staubsaugen und morgen und übermorgen merke man es schon nicht mehr. Aber im Garten, jede Blume, alles was sie einsetze sehe sie, zuerst sie und dann alle anderen und das freue sie (5/325-327). Auch die Frau Losert schilderte eine Begebenheit, die aufzeigt, dass der Garten Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglicht:

Eine Frau [die am Projekt teilnimmt] hat gesagt ... das sei jetzt für sie wirklich der tollste Kurs, der sie in diesen neun Jahren gemacht habe. Weil man kommt, man macht etwas und man hat nachher wie ein Ergebnis. Also ich investiere etwas und ich komme wöchentlich etwas holen. Es ist natürlich nicht alles gut, aber man hat, auch wenn man nicht gärtnern kann, doch Erfolgserlebnisse, was die Ernte betrifft. (E1/55)

Herr und Frau I berichten von der Anfangszeit des Familiengartens, in der das Land urbar gemacht wurde. Die Kanalisation, die Wege und der Spielplatz erstellt wurden. Und wie sie schlussendlich auf der eigenen Parzelle die Laube, die Wege, die Feuerstellen gebaut und die Pflanzen gesetzt hätten. Dabei betonten sie immer wieder, das hätten sie alles selber gemacht und dabei schwang Stolz in ihren Stimmen mit (2/ 21, 27, 40). Auch andere Gärtner äussern Empfindungen von Stolz (1, 5, 6). Das Ehepaar E aus Serbien ist stolz auf das, was es geschaffen hat (5/584). Frau T sagt, dass ihr Mann überall stolz erzählt habe, dass er 18 Sorten Pflanzen im Garten habe. Heute sei sie vor allem auf ihren Knoblauch stolz (1/6,34-36). Herr G ein Gastarbeiter aus Italien sagt, dass er stolz war auf Früchte und Gemüse, die er ernten konnte, welche nicht jeder hatte, wie zum Beispiel Pfirsiche und Feigen (6/458, 462).

#### **4.2.6 Sinnhaftigkeit**

Für etwa die Hälfte der interviewten Migrantinnen und Migranten ist der Garten ein sinnstiftender Ort. Das Ehepaar E, welches als Gastarbeiter aus Serbien in die Schweiz kam, gibt an, dass es durch den Garten gelernt habe mit weniger Materiellem glücklich zu sein. Herr E sagt „man muss heute lernen mit weniger zufrieden zu sein... wer das kann, der ist reich... dieser Garten hat uns für das auch geholfen“ (5/382-393). Frau K teilte mit, dass der Garten ihnen die Möglichkeit böte, zurück zum Ursprung und zu den wichtigen Sachen im Leben zu gelangen (3/48). Ihr Garten sei wie ein kleines Kind, auf das sie nun achten könne, erzählt Frau P, die vier Kinder hat, welche nun alle eingeschult sind und langsam selbstständig werden (10/14). Für Frau P hat der Garten auch eine spirituelle Komponente. Sie verbinde sich mit ihrem Gott, bete und sage Danke (10/81). Auch Herr G sagt, dass der Garten und die Arbeit darin eine wichtige Bedeutung für die Verbindung zwischen ihm und seinem verunfallten Sohn habe. Er erklärt es mit folgenden Worten:

Oder weißt du, das Innere von dem ich spreche. Ich pflanze etwas nicht für mich. Ich pflanze für die Kollegen, aber speziell für meinen Sohn. Und wenn ich das dorthin bringe [auf das Grab], für mich ist es viel, viel wichtiger als für einen, der für tausend Franken ein Blumenarrangement bringt. Weil er hat nichts gemacht. Ich habe das gemacht, ich habe das gezogen. Und ich glaube das, jeder andere Mensch und der Sohn auch. Das verbindet dich ein wenig miteinander. (6/466)

#### **4.2.7 Gesundheit**

Viele Gärtner teilen spontan mit, dass sie die Gartenarbeit als positiv für ihre Gesundheit ansehen. Sie begründen dies durch den Aufenthalt und die Bewegung an der frischen Luft, durch die gesunde Ernährung mit dem eigenen Gemüse und mit dem Ausbleiben ungesunder Verhaltensweisen, wie dem Herumsitzen in Restaurants (1, 2, 4, 6, E2). Herr G erzählt folgendes Beispiel:

Ich kann mir nur vorstellen, ich wäre mehr mit den Kollegen unterwegs oder? Und wo landet man dann wieder, in so einer Beiz drin, irgendwo. Also ungesünder, möchte ich sagen, ungesünder, 100% würde ich leben. Das ist gesünder. ...Weil das ist für mich gesünder, draussen sein in der Natur. ... Auch wenn du in der Stadt spazieren gehst, mitten im Verkehr, im Abgas und allem Möglichen. Hingegen hier, haben wir den Frieden. (6/396-404)

Auch die Projektleiterin Frau Geistert sagt, dass eine Person mit Diabetes an dem Projekt teilnehme, bei ihr sei es auch wichtig, dass sie Bewegung habe. Die Gartenarbeit sei auch eine Bewegungsmöglichkeit für Leute, die keinen Sport machen würden (E2/27). Für Frau T, die aus der Türkei fliehen musste und oft unter Kopfschmerzen gelitten hat, ist der Garten ein heilender Ort. Der Garten befinde sich am Weg zu ihrem Hausarzt. Sie schildert, dass sie oft, bevor sie zum Arzt gehe, in den Garten komme und dann vielleicht nicht mehr zum Arzt gehen müsse. Sie erklärt weiter:

Frau T: Wirklich! Manchmal denke ich, also ich hab Kopfschmerzen, ich gehe an die frische Luft und ab sofort sind meine Kopfschmerzen vergessen.

Interviewerin: Also das Gefühl, also die Schmerzen gehen weg?

Frau T: Das ist vielleicht psychisch? Wenn man mehr Stress hat, viele Schmerzen kommen aus der Psyche, das sind vielleicht nicht Schmerzen, aber das ist, wenn man denkt oder wenn es einem schlecht geht, das dann Schmerzen kommen. Wenn ich hierher [in den Garten] komme, geht das Kopfweg einfach weg. Ich hab damals Migräne gehabt und dann viele Medikamente genommen, aber mit der Gartenarbeit habe ich fast kein Kopfweg mehr. ... Dieser Platz ist mein Arzt. (1/ 46, 52-58)

Nur eine Gärtnerin berichtet von negativen Auswirkungen des Gartens auf ihre Gesundheit. Frau A berichtet von Schmerzen im Rücken und den Händen, welche sie mit der Arbeit im Garten verbindet (4/71-75).



### 4.3 Wirkung des Gartens auf das Selbstkonzept

Während im letzten Kapitel, die kurz- oder mittelfristige Wirkungen des Gartens aufgezeigt wurden, soll im nächsten Teil der Arbeit den eher langfristigen und nachhaltigen Auswirkungen des Gartens nachgegangen werden. Es stehen die Beobachtungen der Migrantinnen und Migranten betreffend des Einflusses des Gartens auf ihr Selbstkonzept im Zentrum. Es wird aufgezeigt, welche Aspekte des Selbstkonzeptes durch den Garten verändert oder gestützt werden. Unter Selbstkonzept wird in der vorliegenden Arbeit ein mehrdimensionales Gebilde verstanden, welches die Gesamtheit aller Beobachtungen, Vorstellungen, Meinungen und Einstellungen zu sich selbst beinhaltet (vergl. Kapitel 2.4.1).

Für viele Befragte war es schwierig, die Fragen zum Selbstkonzept zu verstehen. Oft mussten sie mehrfach gestellt und anders formuliert werden. Auch die Beantwortung der Fragen war für viele schwierig. Dies könnte einerseits an einem sprachlichen Problem liegen, beispielsweise an Verständnis- oder Ausdrucksschwierigkeiten im Deutsch. Andererseits scheint es den Befragten auch schwer zu fallen, Veränderungen oder Konstanz des Selbstkonzeptes, die mit dem Gärtnern zu begründen sind, direkt wahrzunehmen. Oft erschliesst sich aus Erzählungen der Befragten, dass etwas in ihrem Selbstkonzept geschehen ist, sie dies aber nicht bewusst als Veränderung des Selbst wahrgenommen haben. Oder aber zu dem Zeitpunkt, als sie danach gefragt wurden, diesen Einfall nicht hatten. Dies war auch bei Projektleiterin Frau Geistert der Fall. Auf die Frage, die direkt diesen Sachverhalt klären wollte, sagt sie, dass sie lügen müsste, wenn sie sagen würde, ja das habe sie [bei Teilnehmern] bemerkt (E2/103). Aber an einer anderen Stelle erzählt sie ein Beispiel, das illustriert, wie der Garten eine Wirkung auf das Selbstkonzept der Einwanderinnen und Einwanderer haben kann (E2/35). Dies ist ein Hinweis darauf, dass es nicht nur ein sprachliches Problem war, welches das Verständnis und die Beantwortung der Frage schwierig machte. Herr B, der seit drei Jahren gärt, antwortet, dass er sich durch den Garten nicht unbedingt verändert habe. Auf die Frage, ob er immer noch die gleiche Person wie vorher sei, nickt er (7/57-59). Drei Gärtner (4, 6, 11) antworten auf die Frage, dass es für sie einfach besser sei mit Garten. Herr V ergänzt noch dazu, dass es schwierig sei, er könne es ja nicht sagen (6/377).

#### 4.3.1 *Wirkung des Gartens in Richtung Konstanz des Selbstkonzeptes*

Einige Gärtner und die Expertinnen erzählen Beispiele, welche die mögliche Schlussfolgerung zulassen, dass der Garten in Richtung Konstanz des Selbstkonzeptes wirkt und negative Entwicklungen aufgehalten oder abgeschwächt werden können. Frau palästinensische Flüchtlingsfrau aus Syrien, berichtet, wenn sie sich mit dem Garten verbinde und darin arbeite, denke sie, es habe etwas verändert. Wenn sie nicht [gärtnern würde], dann wäre es schlimmer. Manchmal denke sie, der Garten sei wie eine Therapie (10/95-102). Herr O, der aus gesundheitlichen Gründen nicht arbeiten kann, mutmasst:

Also ob ich gleich wäre, das weiss ich auch nicht. Vielleicht wenn ich keinen Garten gehabt hätte, vielleicht, in meiner Situation wäre ich in eine Depression hinein gefallen, wer weiss. Weil das hilft eben viel! Oder, das weiss ich nicht, das kann ich jetzt nicht sagen, weil es ist nicht. (8/74)

Herr I, ein pensionierter Gastarbeiter aus Italien, erläutert, dass er ohne Garten nervöser wäre. In seinem Beruf habe es immer mehr Probleme gegeben, wenn er jedoch im Garten gewesen sei, dann sei alles Freude gewesen und all das Nervöse sei weggegangen (2/188). Auch Frau E teilt seine Ansicht, sie vermutet, dass sie und ihr Mann nervöser und unzufriedener wären. Sie drückte es in diesen Worten aus:

Wenn wir keinen Garten hätten, ich glaube wir wären mehr nervös. Die Nervosität heute ist bei allen Leuten. Wir springen für das, für das, für das und so. Ich glaube das wäre bei uns auch, wenn wir keinen Garten hätten. Dann hätten wir mehr Zeit. Vielleicht wären wir unzufrieden, vielleicht hätten wir mehr Zeit zum Studieren, zum Mehr-Wollen, zum Kaufen, zum Bekommen und zum ich weiss auch nicht was. Aber jetzt schauen wir nur auf unser Leben, unseren Garten, unsere Kinder und so. (5/355-356)

Sie vertreten also die Ansicht, dass der Garten dafür sorgt, dass sie ausgeglichener und zufriedener Menschen geblieben sind und bleiben würden. Die Projektkoordinatorin Frau Losert äussert sich dahingehend, dass der Garten helfen könne, die geflüchteten Männer ohne Arbeit und Aufgaben davor zu bewahren, in die Depression oder in die Aggression rein zu geraten (E1/61-63).

Frau Geistert findet, dass der Garten besonders die Männer vor negativen Entwicklungen schütze. Der Garten helfe den Männern ihre Position innerhalb der Familie zu behalten und so ihre Selbstachtung aufrecht zu erhalten (E2/35). Sie beschreibt die Entwicklung mit folgenden Worten:

Das finde ich jetzt auch noch wichtig, dass die Kinder auch sehen, der Vater arbeitet etwas, das Erfolg gibt. Also es gibt dann Gemüse und Beeren und ich weiss doch auch nicht was. Und er ist nicht nur ein arbeitsloser Versager. Das finde ich auch noch wichtig. Also er kriegt dann Anerkennung, wenn man dann in den Garten geht und vielleicht auch durch die Nachbarn oder so. "Toll und das haben sie jetzt schön gemacht!'. Einfach ja, man sagt, es sieht toll aus. Der Erfolg, einfach die Anerkennung, die viele sonst nicht haben, weil sie wären Hilfsarbeiter, sind arbeitslos oder gar Analphabeten. Das finde ich jetzt auch noch einen wichtigen Aspekt. (E2/27)

Ein weiterer Hinweis, dass der Garten das Selbstkonzept stützt, ist die Erfahrung, dass viele Migranten es ablehnten sich im Garten fotografieren zu lassen. Es kamen Begründungen wie: „Ich trage im Moment Gartenkleider.“, „Ich bin gerade schmutzig.“ Oder „Ich bin nicht so fotogen.“ Der Garten scheint ein Ort zu sein, an dem die Migrantinnen und Migranten ganz



sich selbst sein dürfen, an dem nicht auf Äusserlichkeiten geachtet wird, wo man einfach so ist wie man ist. Auf die Erscheinung des Gartens achten die Einwanderinnen dafür umso mehr. Im Zusammenhang mit den Fotos vom Garten äusserten viele Gärtner das Bedauern, dass sie nicht früher in ihrem Garten besucht worden seien, da sei der Garten noch viel schöner gewesen, mehr Blumen hätten geblüht und viel mehr Gemüse wäre noch zu sehen gewesen.

#### ***4.3.2 Wirkung des Gartens in Richtung Veränderung des Selbstkonzeptes***

Frau T gibt an, dass der Garten aus ihr einen aufmerksameren, achtsameren Menschen gemacht habe. Sie erklärt es so:

Ich habe mich schon verändert. Vieles hat sich verändert. Damals im Laufe des Lebens, viele Sachen habe ich nicht beachtet. Der Garten hat einen anderen Blick gegeben. Man wird sorgfältiger oder man gibt mehr Wert, was kommt und wie es kommt. Man sieht im Garten, wie es kommt. Und man kann faule Sachen nicht mehr einfach wegwerfen, sondern du denkst zuerst. Schau mal, wie viele haben kein, wir haben Glück gehabt und dann haben wir auch ein Stück Boden bekommen. Der Boden gibt viel Energie und braucht nur Sonne und Wasser. Das kann man nicht einfach wegwerfen, man gibt den Sachen mehr Wert. Und dann, nicht nur über das Gemüse denkst du so, sondern für viele andere Sachen schaust du aufmerksamer. (1/64-65)

Es bleibe nicht nur beim „Vorsichtiger-sein“ und beim „Mehr-Wert-geben“. Sie habe auch gelernt tiefer zu schauen und zu denken (1/70). Auch Frau K sagt, sie habe schon immer etwas mit einem Garten zu tun gehabt und sei naturbezogen gewesen. Aber sie merke, dass es in der letzten Zeit ausgeprägter geworden sei, dass sie bewusster und aufmerksamer geworden sei und sie sich frage, was sie den Generationen nach ihr hinterlasse (3/105). Auf die Frage, ob das mit ihrer Naturbezogenheit, dem Aufwachsen mit Garten oder mit dem Garten, den sie jetzt habe, zu tun habe, antwortete sie: „Mit allem drum und dran“ (3/112-113).

Frau Losert berichtet davon, dass durch das Gärtnern bei den am Projekt teilnehmenden Tamilinnen ein neues Rollendenken entstehen könne. In Sri Lanka sei die Gartenarbeit eine klare Männerdomäne. Nun würden die Tamilinnen im Projekt erfahren, dass sie das auch lernen könnten. Es bedeute eine Öffnung in Richtung: „Ich kann ja mehr als ich gedacht habe oder ich durfte jetzt auch mal lernen oder ich kann das“ (E1/119).

Aus den Aussagen von Frau P kann geschlossen werden, dass der Garten einen Einfluss auf ihren Selbstwert und ihre Selbstwirksamkeitsüberzeugung hat. Der Garten habe sie dazu gebracht, an sich selber zu denken. Im Interview drückt sie sich wie folgt aus:

Frau P: Ja also, jetzt ist es viel besser, als vorher. Ich habe vorher nur an den Garten gedacht. Jetzt bin ich wichtig. Ich muss etwas für mich machen. Ich muss einen richtigen Kurs, eine richtige Ar-

beit suchen. Ich kämpfe jetzt weiter. Ja.

Interviewerin: Und dann ist der Garten etwas weniger wichtig, dafür anderes? Du bist wichtig?

Frau P: Eh, nein, auch der Garten ist wichtig, er hilft mir, das zu machen.

Interviewerin: zum Kämpfen?

Frau P: JA!

Interviewerin: Gibt er dir Kraft?

Frau P: Ja, er gibt mir Kraft. [- denkt nach -] Weil wenn man dort arbeitet, sowieso bekomme ich etwas. Wenn ich auch arbeite, neben dem Arbeiten und Kämpfen, dann bekomme ich auch etwas.

(10/174-180)

Etwas später sagt sie, dass sie sich vorher immer mit den Kindern beschäftigt habe, seit sie im Garten arbeite, denke sie auch an sich, das sei wichtig, sie müsse sich lieben, dann würden die anderen auch sie lieben (10/202). Frau Losert gibt an, dass ihr Projekt auch das Ziel habe, die Eigenständigkeit und Handelsfähigkeit der Eingewanderten zu fördern (E1/4). Aus ihren Beobachtungen habe sie das Gefühl, dass sie [die Migrantinnen und Migranten] ständig etwas lernen würden, aber es ihr schon wichtig sei, dass sie innerhalb ihres Selbstbildes funktionieren dürften (E1/123). Weiter sagt sie:

Also ich merke, ich habe mir das noch nie so überlegt. Aber ich habe das Gefühl so wie ich das jetzt spontan sagen müsste, möchte ich es für alles offen behalten. Also dass sich das Selbstbild verändert im Sinne von Empowerment, von mehr Selbstverantwortung übernehmen, unabhängig sein und vielleicht trotzdem in einem Verband sein. Ich denke, zwischen Individualismus und einem Gruppengefühl, das ist sicher ein grosses Spannungsfeld. Aber da tu ich nichts fördern oder nichts hindern. (E1/127)

#### **4.4 Wirkung des Gartens auf Akkulturations- und Integrationsprozesse**

Im nächsten Kapitel stehen die Auswirkungen des Gartens auf den Akkulturations- und Integrationsprozess im Zentrum. In dieser Arbeit wird Akkulturation als ein Prozess der Veränderung auf der Ebene des Individuums verstanden, der äusserlicher, kultureller, sozialer, aber vor allem innerlicher Natur ist und im direkten Kontakt mit Personen der neuen Kultur entsteht (vergl. Kapitel 2.2). Das heisst, der Garten kann den Akkulturationsprozess auf verschiedenen Ebenen beeinflussen. Integration beinhaltet, dass die eigene Kultur zu bewahren ist und trotzdem Kontakte und Beziehungen zu Mitgliedern der dominanten Gruppe aufgenommen werden.

Im ersten Teil steht die Wirkung des Gartens auf den Akkulturationsprozess als Ganzes, sowie die Veränderung auf der Ebene der Person im Zentrum. Danach wird aufgezeigt, wie der Garten den Migrantinnen und Migranten ermöglicht in Kontakt mit Einheimischen zu treten.

Da Integration auch das Ausleben der Herkunftskultur beinhaltet, soll als Nächstes aufgezeigt werden, welche Funktion der Garten in der Wahrung der eigenen Herkunftskultur übernehmen kann. Zuletzt wird veranschaulicht, wie der Garten die Integration der Kinder der Migrantinnen und Migranten beeinflusst.

In zehn Interviews schildern die Migrantinnen und Migranten Beispiele, die auf positive Wirkungen des Gartens auf die ablaufenden Akkulturationsprozesse schliessen lassen. Die Leiterin des Berner Gartenprojekts für Flüchtlinge, Frau Losert, beschreibt den Akkulturationsprozess als etwas Langsames und nichts Lineares. Sie fügt dazu weitere Beispiele an:

Es gibt einmal wieder ein Highlight und dann hat man wie einen Schritt gemacht und von dem aus baut man weiter auf. So sehe ich das. Und ich habe das Gefühl, das Projekt bringt auf jeden Fall etwas in diese Richtung. Aber sehr unterschiedlich, in unterschiedlichen Zeiten und in unterschiedlichen Schritten. ... Ich muss sagen, ich habe das Gefühl, das ist ein sehr guter Weg. Weil sie [die Flüchtlinge] kommen freiwillig. Sie haben einen geschützten Rahmen, aber es ist trotzdem ein Mikrokosmos, der ähnlich ist wie die Schweizer Gesellschaft. Die Schritte sind manchmal ganz klein. Also wenn nur schon jemand einmal sich hinsetzt und einen Brief selbst versucht zu formulieren, ist das ein Riesenschritt. Oder wenn jemand in der Gruppe einmal einbringt: „Komm das machen wir jetzt zusammen“, weil sie das vorher nie so gemacht haben und sie wahrnehmen, wie es bei uns läuft. Dass Gemeinschaften auch ausserfamiliär sind und dass man etwas für die Gemeinschaft macht, nicht nur für die Familie. Oder dass sie eben mehr und mehr Selbstvertrauen haben, ihre neue Sprache zu brauchen oder sich auch mal auszudrücken, wenn sie es noch nicht perfekt können, statt schweigen. Oder eine kritische Anmerkung zu machen, weil man das bei uns so macht. Ich habe das Gefühl, es ist wirklich ein sehr guter Ort und ein sehr gutes Projekt für die Akkulturation, aber die Schritte sind wirklich klein. Ich kann das auch nicht einfach quantitativ messen. (E1/129)

Die Frau Geistert hat eine etwas Sicht als Frau Losert (Projekte sind jedoch unterschiedlich aufgebaut siehe Beschreibung Kapitel 3.3). Sie berichtet, dass sich die Einwanderinnen und Einwanderer betreffend ihrer Akkulturation in den Gärten genau so verhalten würden wie auch sonst in der Gesellschaft. Zusammensitzen würden sie mehrheitlich mit den eigenen Leuten. Man sei da, akzeptiere und lebe mehrheitlich nach den hiesigen Regeln, zumindest gegen ausen, weil es sonst Probleme gäbe. Die Generation, die das Land gewechselt habe, bleibe unter sich. Bei deren Kindern sei es dann etwas anders. Es habe schon toller getönt auf dem Papier, alle würden Deutsch sprechen und seien aus verschiedenen Ländern. Man dürfe einfach nicht vergessen, die Leute hätte alles zurück lassen müssen und auch in den Wohnheimen seien sie mit Menschen von überall her zusammen. Das seien hohe Anforderungen. Im Garten würden sie wieder etwas Eigenes bekommen (E2/117, 10). Frau Geistert verdeutlicht dieses *etwas Eigenes bekommen* mit folgenden Worten:

Das Thema Wurzeln schlagen in der Fremde, das [der Garten] ist uns, obwohl sie ja schon wissen, dass er ihnen nicht gehört. Aber einfach er ist uns. Sie haben einen Schlüssel dazu und dürfen etwas Eigenes anpflanzen... selber wieder etwas gestalten, in einem fremden Land, in dem einem nichts gehört. Ich glaube das hat eine wichtige Bedeutung. Irgendwie der Bezug, dass man hier ist und dass man sich jetzt hier wieder ein bisschen etablieren möchte. (E2/87)

#### **4.4.1 Innerlich ankommen**

Für Frau Losert ist es ein zentrales Ziel des Projektes, dass die Migranten etwas Eigenes bekommen und so Boden unter die Füße kriegen würden (E1/4). Frau T aus der Türkei erzählt, dass sie ein Stück Boden hier hätten und ihre Wurzeln jetzt wie hier seien (1/118-120). Auch das Ehepaar A, das vor dem Krieg im Kosovo floh, bestätigt dies. Sie hätten einfach das Gefühl gehabt, dass sie nun hier wieder etwas hätten und sie nun hier leben möchten. Es sei ein gutes Gefühl gewesen, in den Garten zu gehen und zu arbeiten. Es habe sich angefühlt, als sei es ihr Land (4/215-220).

Es geht um das innerliche Niederlassen, das durch den Garten gefördert wird. Frau Geistert erklärt, dass der Garten einen Bezug schafft, dass man [die Flüchtlinge] jetzt hier ist und man sich jetzt hier etablieren möchte (E2/87). Herr C, der 72 jährige kurdische Textilkaufmann, erzählte, dass er aus der Türkei flüchten *musste*, er aber seine Einstellung ändern müsse und mit einem *gern-Gefühl* oder mit *Liebe* hier leben müsse. Damit er nicht immer den Druck habe: „Warum bin ich gekommen, ich habe es nicht gern?“ Der Garten habe ihm dabei wirklich geholfen. Das Heimweh sei aber immer da. Kurdistan könne er nicht vergessen (9/114-115, 134-149). Im Gegensatz dazu sagt Frau P aus Syrien, dass der Garten ihr Heimweh etwas gemildert habe (10/169-172). In zwei Interviews berichten die eingewanderten Personen davon, dass sie sich dank des Gartens zugehörig fühlen (1, 5). Frau T beschreibt ihre Gefühle wie folgt:

Du fühlst dich nicht einsam. Wenn irgendwo solche Sachen passieren. Wenn du das hörst und dann denkst du auch moralisch, ja ich gehöre auch in einen Verein. Auch wir machen das. Wir fühlen uns hier in der Schweiz nicht wie Fremde. Irgendwie denkt man, ich gehöre ja hierher. (1/84)

#### **4.4.2 Kultur des Gastlandes kennenlernen**

Akkulturation und die darin enthaltenen Anpassungsprozesse können nur im Kontakt mit Menschen der Mehrheitskultur entstehen. Einige Migranten berichteten von Kontakten zu anderen Gärtnern, die nur dank der Offenheit des Gartens zu Stande gekommen seien und die ihnen die schweizerische Kultur näher gebracht hätten (2, 3, 5, 7, E1).

So erzählt beispielsweise Herr I, aus Italien, dass er dank des Gartens mit mehr Leuten Kontakt gehabt habe, weil er nicht immer in „vier geschlossenen Mauern“ gewesen sei. Er wäre sicher nicht 50 Jahre geblieben, hätte er hier nicht Kontakte geknüpft. Im Garten hätten sie auch ver-

schiedene Meinungen und Mentalitäten kennen gelernt. Er funktioniere wie ein Schweizer, er habe alles gern, die Politik, alles. Sonst wäre er sicher nicht geblieben (2/252-259, 276-280, 380, 397-398). Das Besondere am Garten, die räumliche Offenheit, die mehr Kontakte ermöglicht, erwähnt auch Frau E. Sie habe mehr Kontakt, weil sie mehr draussen sei. Sie hätten im Garten wirklich gute Kontakte. Man würde Meinungen austauschen und man habe sie offen aufgenommen (5/147-159, 445-453, 460 – 471).

Vor allem die beiden Projektleiterinnen (E1, E2), aber auch zwei Eingewanderte (1, 2) erzählen, dass die Migrantinnen und Migranten oder sie selber durch den Garten die schweizerische Kultur und das Gesellschaftsleben kennenlernen würden. So erzählt Frau Geistert, dass die Migrantinnen und Migranten den Umgang mit der schweizerischen Regelgesellschaft üben können. Sie schildert dazu folgendes Beispiel:

Ich muss jeweils auch für Verständnis werben. Die Regeln sind im Einzelfall mühsam. Jetzt haben wir gerade an einem Ort ein Vordach entfernen müssen, das er [der Einwanderer] einfach nicht verstanden hat. Ich habe auch verstanden, dass er es nicht versteht. Dann geht es eben darum, es zu erklären, dass das jetzt so eine Regel ist und wieso die jetzt eingehalten werden muss, obwohl das für ihn keinen Sinn macht und für mich ehrlich gesagt auch nicht gerade. Nun ist es aber so. So erklärt man dann anhand von solchen Sachen eben auch ein wenig unsere Gesellschaft. Es ist wie ein kleines Abbild der schweizerischen Regelgesellschaft. Dazu gehört auch das Konflikte lösen. Das Probieren einmal miteinander zu reden. Man kann sich auch wieder versöhnen, das kennen die Leute ja auch aus ihren Ländern. (E2/ 79)

Frau Losert ergänzt, dass der Garten den Migrantinnen eine neue Perspektive geben würde, die vorwärtsgerichtet sei, den Kontakt zur Schweiz ermöglichen würden, wo sie gerne sesshaft bleiben und Fuss fassen würden (E1/83).

Ein weiterer Schlüssel zu einer erfolgreichen Integration ist das Erlernen der neuen Sprache. Frau Losert und Frau Geistert, die beiden Projektleiterinnen berichten, dass einige Teilnehmende aus diesem Grund bei ihnen mitmachen würden (E1/4, E2/27). Auch Frau K, die als Gastarbeiterin aus Kroatien in die Schweiz kam, erzählt, dass der Garten des Heimes, wo sie gearbeitet habe, auch ihr Sprachkurslokal gewesen sei. Sie habe durch die Arbeit im Garten mit den Bewohnern die Sprache gelernt. Sie habe viele Kurse gemacht, aber einen Deutschkurs habe sie nie besucht (3/141).

#### **4.4.3 Verbindung zur Herkunftskultur**

Wie im Kapitel 2.2.4 aufgezeigt wurde bedeutet Integration nicht die vollkommene Assimilation, sondern eine Kombination von Anpassung an die Regeln und Sitten des neuen Landes und der Bewahrung der eigenen Herkunftskultur. Der Garten bietet vielen Einwanderinnen und

Einwanderern die Möglichkeit, eine Verbindung zur ihrer Herkunftskultur aufrecht zu erhalten.

### **Pflanzen aus dem Herkunftsland kultivieren**

Die Migrantinnen und Migranten erzählen von Blumen, Gemüse, Kräutern und Früchten, die aus ihren Heimatländern stammen und welche sie nun in ihren Gärten kultivieren würden (3, 5, 6, 11). So berichten beispielsweise die beiden italienischen Gartenkollegen V. und G. wie sie typisch italienische Pflanzen in ihren Gärten hatten, die vor einigen Jahren in der Schweiz noch unbekannt waren.

Herr G: Und der Garten, klar! Das ist für uns Italiener in der Schweiz sicher ein Gewinn, wie ein Plus gewesen, dass wir das gehabt haben... Wir haben Sachen gezogen, Zeug, Gemüse und so, die es in der Schweiz zum Teil noch nicht gegeben hat.

Herr V: Nicht gegeben hat, ja genau! Das stimmt!

Herr G: Nicht einmal existiert hat. Und das ist ein Teil, der uns auch integriert hat. Die Leute treffen auf etwas, das sie früher nicht gekannt haben und wir haben das hierher gebracht. Oder? Wir haben das jetzt im Garten. Vielleicht tut das auch ein bisschen Freude machen, dass wir das pflegen. Die Leute sehen: Oh schau mal, bei uns wächst das auch! Nicht nur in Italien unten! So Sachen, von denen ich vorher gesprochen habe, von Feigen oder so. Vom Zitronenbaum oder so, den ich zu Hause im Garten habe. Das hier kannst du vergessen.

Herr V: Früher, wo hat es Feigen gegeben? Es hatte keine! Nirgends, nirgends! Pfersich?

Herr G: Kannst du vergessen, so etwas hat niemand gekannt, oder. Ja und eben, Pfersich, wenn ich nur an das denke. Solche Pfersiche und du gibst eine weiter und sie habe gefragt: woher hast du die? Dann sage ich: ja von hier. Was von hier? (6/456-460)

### **Lebensstil aus dem Herkunftsland pflegen**

Es sind nicht nur die Produkte aus dem Garten, die eine positive Verbindung zur Heimat herstellen. Es ist auch ein Lebensstil der dank des Gartens gelebt werden kann (4, 11, E2). So berichtet Frau N (Kurdin aus dem Iran), dass sie am Nachmittag, am Abend und am Wochenende mit zwei, drei Familien im Garten essen und Tee trinken würden. Das würde Spass machen und sei das Gleiche wie in ihrem Heimatland (11/16). Auch Frau A sagt, dass sie ihren Garten [im Kosovo] sehr gern gehabt habe und es sehr vermisst habe, im Garten Salat oder anderes Gemüse holen zu können (4/180).

Auch Frau Geistert berichtet davon, dass vor allem Menschen, die in ihren Heimatländern in der Landwirtschaft im weitesten Sinne tätig waren, das Bedürfnis hätten, etwas anzupflanzen und diese Tätigkeiten weiter auszuführen. Sie würden sich nun aus der Heimat die Samen schicken lassen und würden ausprobieren, ob es käme (E2/23).

### **Mitgebrachte Kompetenzen anwenden können**

Vor allem Flüchtlinge müssen oft alles zurücklassen und im Aufnahmeland viel Neues lernen.



Im Garten könnten die Flüchtlinge das Wissen, das sie aus dem Heimatland mitgebracht hätten, einbringen und anwenden, berichtet Projektleiterin Frau Losert (E1/83).

### **Verbindung zur Kindheit und Jugend**

Die Einwanderinnen und Einwanderer die das Gärtnern noch lernen müssen, finden einen Anknüpfungspunkt an das, was die Eltern gemacht haben oder sie erinnern sich an ihre Kindheit und Jugend in den Gärten oder den Feldern in ihren Herkunftsländern (5, 6, 7, 10, E1). Frau P, die ihre Mutter seit ihrer Flucht aus Syrien vor 13 Jahren nur einmal sehen konnte, erinnert sich in ihrem Garten an ihre Kinderjahre im Garten mit ihrer Mutter. Jetzt arbeite sie selber im Garten und erinnere sich dabei an alles, sie habe niemanden fragen müssen, sie mache alles selber (10/44). Herr und Frau E berichten davon, dass ihre beiden Mütter sehr viele Blumen gehabt hätten. Rund um beide elterlichen Häuser habe es Blumen gehabt, daher käme ihre grosse Begeisterung für Blumen (5/55-61, 65-68).

### **Verbindendes Thema mit zurückgelassenen Verwandten**

Der Garten bietet nicht nur verbindende Punkte in die Vergangenheit, sondern er ist auch Thema, welches die Migrantinnen und Migranten mit ihren zurückgebliebenen Verwandten teilen (1, 5). Frau T sagt, dass, als sie in der Türkei zu Besuch war, von den Verwandten gehört habe, ihre Mutter habe allen erzählt, dass sie in der Schweiz einen Garten hätten und so immer frische und ungespritzte Sachen hätten (1/12).

#### ***4.4.4 Unterschiede feststellen***

Akkulturation beinhaltet aber auch einen Anpassungsprozess. Die Migrantinnen und Migranten machen Erfahrungen im Garten, die ihnen Unterschiede zwischen dem Gastland und ihrem Herkunftsland aufzeigen (4, 5, 6, E1). Vor allem klimatische Unterschiede sind für die Eingewanderten, die vorwiegend aus südlichen Ländern stammen, eine Herausforderung. Sie stellen fest, dass gewisse Anbaumethoden in der Schweiz nicht funktionieren und sie diese anpassen müssen, um ein optimales Ergebnis zu erreichen. So berichtet Herr G aus Mittelitalien, dass er am Anfang die Tomatensetzlinge tief eingegraben habe, wie es seine Mutter gemacht habe. Dann seien sie aber im vielen Regen ertrunken. Es sei eine Umstellung, eine andere Art anzupflanzen (6/112-117). Andere Migrantinnen und Migranten stellen Unterschiede fest, sehen dabei auch die Vor- und Nachteile, die daraus für ihre Gartenarbeit entstehen. So stellt das Ehepaar A fest, dass im Kosovo höhere Temperaturen seien, es aber dafür in der Schweiz mehr regnen würden und man daher nicht so viel giessen müsse, im Kosovo müsse man das Wasser oft mit einem Traktor in einem Fass zum Garten bringen. Hier gäbe es ausserdem mehr Maschinen, im Kosovo mache man alles von Hand (4/186-201). Auf diese Weise sammeln die Migrantinnen und Migranten Erfahrungen mit den schweizerischen Begebenheiten wie dem Klima und der Erde, stellen Unterschiede fest und müssen lernen, damit umzugehen.

#### ***4.4.5 Akkulturation der Kinder***

Zwei Befragte äussern sich dahingehend, dass sie eine positive Wirkung des Gartens auf die Akkulturation der Kinder der Migrantinnen und Migranten feststellen würden (1, E2). Projektleiterin Frau Geistert vertritt die Meinung, dass der Garten, vor allem für die Kinder der eingewanderten Personen eine grosse Bedeutung hat. Die Kinder kommen „...weg aus diesen oftmals beengten Wohnverhältnissen, wenn sie im Wohnheim sind oder so. Sie sitzen nicht immer vor dem Fernseher oder vor dem Computer, sondern gehen raus, fahren ein bisschen Velo, sind auf dem Spielplatz und lernen auch andere Kinder kennen“ (E2/117-119). Auch Frau T erzählt, dass sie denke, dass es für ihren Sohn auch wichtig sei, dass er sehe, dass seine Eltern zu den Leuten [des Gartenvereines] gehören würden und nicht allein seien. Er habe auch schon Diskriminierung erlebt. So denke er vielleicht auch: „...ich bin nicht allein da, wir gehören auch dazu, meine Eltern sind auch ein Teil von der Schweiz“ (1/86-89).

#### ***4.4.6 Einschränkung des integrativen Potenzials des Gartens***

Nur ein Gärtner, der Italiener Herr O antwortet negativ auf die Frage, ob ihm der Garten bei der Akkulturation geholfen habe. Er teilt mit, dass er gut integriert sei und es mit dem [Garten] nichts zu tun habe (8/104-106). Wobei anzumerken ist, dass er erst nach 16 Jahren in der Schweiz angefangen hat, einen Garten zu bestellen und mit einer Schweizerin verheiratet ist. In einem Interview erzählen die Befragten von separativen Tendenzen einer Migrantengruppe in ihrem Gartenareal. Das Ehepaar E äusserte sich kritisch über das Verhalten anderer Migranten, die nicht an den Gartenfesten teilnehmen würden, obwohl sie schon jahrelang da gewesen seien. Eine spezifische Migrantengruppe sei schon ein bisschen eng zusammen (5/434 -440).

### **4.5 Die Wirkung der Lage des Gartens**

In diesem Teil der Masterarbeit werden Aussagen zur Lage des Gartens der befragten Gärtnerinnen, Gärtner und Projektkoordinatorinnen vorgestellt. Dafür muss festgehalten werden, dass sich die Lage der Gärten zwar unterscheiden (am See, mitten in der Stadt, neben dem Wald...), aber kein Garten direkt an einer viel befahrenen Strasse, den Bahngleisen oder an einer exponierten Lage im negativen Sinne liegt. Einige Gärtner erzählen von Gärten, die sie früher bewirtschafteten, die Verkehrslärm von Strasse oder Bahn ausgesetzt waren. Andere berichten von Veränderungen in der Umgebung der Gartenareale, die sich teilweise auch auf die Gärten ausgewirkt haben. Diese Aussagen werden auch in die Untersuchung einbezogen. Da sie wertvolle Informationen über die Bedeutung der Lage für die Wirkung des Gartens beinhalten. Weiter äusserten einige Gärtner und eine Expertin spontan positive und negative Punkte im Innern der Gärten, die für sie entscheidender sind als die Lage, daher werden diese Punkte auch im Ergebnis teil vorgestellt, da auch daraus spannende Hypothesen entstehen könnten.



#### **4.5.1 Positive und negative Aspekte der Lage der Gärten**

Aus einigen Interviews kann geschlossen werden, dass die Lage des Gartens durchaus seine Wirkung beeinflusst. Dies kann sich positiv oder negativ auswirken. So erklärt das Ehepaar A, das vor dem Krieg im Kosovo geflohen ist, dass ihr Garten in unmittelbarer Nähe eines Sees, einfach am richtigen Ort sei. Es sei ruhig und doch höre man die Leute reden, man sehe sie mit den Kindern spazieren und auch die Geräusche vom Freibad höre man. Frau A sagt, dass sie dann denke, hier würden glückliche Menschen leben, die lachen und reden würden. Es sei schön, das zu hören (4/104-112). Frau K berichtet, dass sie zuerst einen Garten direkt an einer viel befahrenen Strasse gehabt hätten, dort hätte man sich überhaupt nicht erholen können. So hätten sie eine grössere Parzelle beantragt, weiter im Innern des Gartenareals, weil sie ein Häuschen errichten und mehr Ruhe wollten. Heute beachte sie die Strasse gar nicht mehr. Auch die unmittelbare Nähe Einrichtung X und der Institution Y, könne einen wenn man abergläubisch sei, auf dumme Gedanken bringen. Dafür sei der Garten aber sehr gut erreichbar und in der Nähe eines Sees (3/14,91-96).

Die gute Erreichbarkeit des Gartens ist für viele Gärtner ein sehr wichtiger Punkt, insbesondere für Flüchtlinge, die erst seit kurzem hier sind und über wenig finanzielle Mittel verfügen (3, 5, 6, 9, 11, E1). Die Projektleiterin Frau Losert sagt dazu:

Also die Muttachstrasse ist der Garten, der wegkommt, das hast du vielleicht im Fernsehen gesehen, das ist der grosse Ort, den wir haben, ...der [Garten] ist sehr zentral. Also ich habe das Gefühl, ihnen [den Flüchtlingen] ist es bedeutend wichtiger, dass sie gut hinkommen, dass es nah ist, als, wie die Umgebung ist. Die meisten wohnen an noch lauterer Strassen. ...Da ist das schon Grünfläche, schon fast Natur. ... Der andere Standort in Bern ist ja an der Autobahn, aber die Autobahn ist dann überdeckt oder mit Schallwänden. Ich merke, ich höre es selber auch nicht mehr. Es ist viel mehr beeinflusst von der Nachbarschaft, von den Nachbarn. Ich habe nicht das Gefühl, dass es einen grossen Einfluss hat. Vor allem wenn man sieht wo die Leute zum Teil wohnen. Dort wo wir halt nicht mehr wohnen würden. (E1/103-105)

Herr C erklärt zur Lage seines Gartens, dass er früher einen anderen Garten bewirtschaftet hätte. Dieser sei auf einer Brache weiter weg gewesen, der Garten heute sei näher von seinem zu Hause, das sei besser. So hat er es für die bessere Erreichbarkeit auf sich genommen, ein weiteres Mal eine Brache von Gebüsch, Wurzeln und Steinen zu befreien und so urbar zu machen (9/16). Viele Eingewanderte drücken aus, dass sie die ruhige und natürliche Umgebung sowie die schöne Aussicht in ihren Gärten schätzen würden (3, 4, 5, 7, 8, 10). Wenn sie ihre Situation mit anderen Gärten an Strassen oder Geleisen vergleichen würden, halten sie fest, dass die Lage ihres Gartens schon besser sei. Dennoch orten einige auch Nachteile an ihren Gärten. Herr und Frau E hatten beispielsweise früher einen Garten in der Nähe der Geleise und direkt bei einem Bahnhof. Der neue Garten, den sie nun bewirtschaften würden, sei ruhig

und perfekt. Nur ein wenig mehr Abendsonne wünscht sich Herr E, weil er tagsüber arbeiten müsse (5/281). Sie hätten lieber nicht einen Garten an der Autobahn oder in der Nähe der Schienen, wegen der Abgase, erzählen Herr und Frau I. Heute liegt ihr Garten in der unmittelbaren Nähe eines Lastwagenparkplatzes, das sei schon weniger ruhig als vorher. Früher sei dort Landwirtschaftsland gewesen, das sei schon besser gewesen (2/144-154). Frau P teilt mit, dass die Aussicht auf den Bach von ihrem Garten aus zwar schön sei, aber auch viel Feuchtigkeit mit sich bringe und dies viele Nacktschnecken anziehen würde (10/62-63). Für Herr C sind die Nachbarn entscheidend, die in das neue Einfamilienhaus direkt neben seinem Garten gezogen sind. Er macht sich Sorgen, weil sie ihn nicht grüssen würden (9/81-88). Wie Frau K empfinden auch die Gärtnerfreunde V und G die unmittelbare Nachbarschaft zu unangenehmen oder traurigen Einrichtungen als einzigen eher negativen Umstand ihres Gartens (6/265-267).

#### ***4.5.2 Positive und negative Punkte innerhalb der Gärten***

Dass die Gartennachbarn ein wichtiger Faktor sind, jedoch diesmal im Innern der Gärten, äussern auch andere Befragte (9, 11, E2). Für Frau N sind die Nachbarn entscheidend. Weiter erwähnt sie, dass es gut sei, dass ein Spielplatz da sei (11,58-62). Die Koordinatorin des Basler Projekts Frau Geistert erklärt, dass sie noch nie darüber nachgedacht habe, ob die Lage des Gartens einen Einfluss habe auf die Wirkung des Gartens. Sie findet, dass eher der Rahmen oder die Gestaltung der Gartenareale entscheidend wirken könnte. Sie erklärt es mit folgendem Beispiel:

Ich kann sagen in Rheinach, wo wir eben das Areal haben, in dem die einzelnen Gärten nebeneinander sind ohne Zaun, dass dort so der Kontakt untereinander, also auch mit den einheimischen Leuten, eigentlich fast am Besten ist. Das finde ich wirklich interessant. Manchmal gibt es dann irgendjemand nebendran, ein Gartennachbar, mit dem [die Flüchtlinge] dann ganz viel Kontakt haben. Der ihnen dann dies und jenes zeigt, und der dann wie ein wenig ein Götti oder ein Mentor wird. Eigentlich ist es so, dass wie die Gärten in Rheinach gestaltet sind, rein vom Integrativen her vielleicht am Besten ist. Noch besser als das Modell der Stadt Basel, wo einfach jeder eine Parzelle hat mit dem Haus drauf. Weil einfach dort, in Rheinach, mehr Kontakte stattfinden. (E2/91-93)

Von einem Gärtnerpaar, von Herr und Frau E wird auch ein negativer Punkt innerhalb ihres alten Gartens erwähnt. Sie hätten zu wenig Parkplätze gehabt und keine guten Regeln. (5/281).

In den vergangenen Kapiteln wurde aufgezeigt, welche Wirkungen der Garten auf das alltägliche Leben, das Wohlbefinden und das Selbstkonzept der Einwanderinnen und Einwanderer hat. Es wurde dargelegt, ob und wie der Garten den Akkulturationsprozess und die Integration der Migratinnen und Migranten beeinflusst und abschliessend stand die Lage des Gartens als intervenierende Variable im Fokus. Im folgenden Kapitel werden diese Ergebnisse unter Einbezug der Literatur interpretiert und die sich daraus ergebenden Hypothesen vorgestellt.

## 5 Diskussion

### 5.1 Resümee

Die Masterarbeit befasst sich mit der Frage, wie sich das Gärtnern auf die psychosoziale Befindlichkeit von Migrantinnen und Migranten auswirkt. Im Zentrum stehen dabei Auswirkungen auf den Alltag, das Wohlbefinden und das Selbstkonzept der Migrantinnen und Migranten. Weiter wurde untersucht, welchen Einfluss der Garten auf die Akkulturation und Integration der eingewanderten Erwachsenen hat. Als letzter Punkt steht die Lage des Gartens im Zentrum und dessen möglicherweise intervenierenden Effekt auf die Wirkungen des Gartens.

Zu Beginn des Theorieteils werden die verwendeten Begriffe, Modelle und Konstrukte zu den Themenbereichen Migration, Akkulturation, Wohlbefinden und Selbstkonzepte definiert. Danach wird ein Überblick zum aktuellen Forschungsstand geboten. Er beschäftigt sich mit Forschungsarbeiten zur Wirkung der Natur auf den Menschen, zum Effekt des Gärtnerns und zum Einfluss des Gartens auf Migrantinnen und Migranten.

Im Methodenteil steht der Forschungsprozess im Fokus. Es wird aufgezeigt wie der Leitfaden für die halbstrukturierten Leitfadeninterviews erstellt und überprüft wurde. Anschliessend wird beschrieben wie die Probandinnen und Probanden für die Interviews gefunden wurden und die Stichprobe als Ganzes wird vorgestellt. Weiter wird erklärt wie bei der Auswertung der Interviews vorgegangen wurde.

Die Ergebnisse der Befragung stehen im darauffolgenden Kapitel im Zentrum. Resultate zur Wirkung des Gartens auf das alltägliche Leben, auf das Wohlbefinden, auf das Selbstkonzept und auf die Akkulturations- und Integrationsprozesse der Migrantinnen und Migranten werden präsentiert. Abschliessend wird dargestellt, wie sich die Lage des Gartens auf die Effekte des Gartens auswirkt.

In diesem letzten Teil der Masterarbeit, der Diskussion, werden die Erkenntnisse aus den Interviews zusammengefasst, interpretiert und mit dem Wissen aus der Literatur verbunden. Dabei soll ein integratives Bild der verschiedenen Erkenntnisse entstehen, welches auch verschiedene Wechselwirkungen und gegenseitige Beeinflussungen berücksichtigt. Aus der vorliegenden Studie hat die Autorin verschiedene Hypothesen herausgearbeitet, welche im darauffolgenden Kapitel vorgestellt werden. Am Ende wird die Arbeit kritisch betrachtet und weiterführende Gedanken zur Thematik werden dargelegt.

## 5.2 Interpretation der Ergebnisse unter Einbezug der Literatur

Sowohl aus dieser vorliegenden Studie, als auch aus der Literatur gibt es starke Hinweise darauf, dass sich das *Gärtnern positiv auf das psychosoziale Befinden* der Migrantinnen und Migranten auswirkt. Der Garten scheint sehr viele verschiedene positive Auswirkungen auf die Gärtnerinnen und Gärtner zu haben. Sämtliche Befragte berichten von den verschiedensten positiven Auswirkungen in allen untersuchten Teilaspekten. Sie berichten von positiven Auswirkungen auf ihr alltägliches Leben, auf ihr Wohlbefinden, auf ihr Selbstkonzept und auch auf ihre Akkulturation und Integration. Nur wenige Befragte erzählen von einzelnen negativen Auswirkungen, wie beispielsweise negative Gefühle oder negative zwischenmenschliche Vorfälle. Auch in allen anderen in dieser Masterarbeit vorgestellten qualitativen Studien über die Wirkungen des Gartens auf die Gärtner berichten die Befragten von positiven Auswirkungen. So erklären die befragten Koordinatoren von Gemeinschaftsgärten im Bundesstaat New York (USA), in der qualitativen Studie von Armstrong (2000), dass der Garten positiv für die Wohnquartiere und die Gesundheitsförderung ist. Die am häufigsten genannten Gründe hierfür sind der Zugang zu frischen Lebensmitteln, der Genuss der Natur und die Vorteile für die physische und psychische Gesundheit. Auch alle interviewten Mitglieder eines Gemeinschaftsgartens in Melbourne (Australien) beschreiben den Garten als gewinnbringend für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden (Kingsley et al., 2009). Resultate aus quantitativen Studien weisen ebenso auf positive Auswirkungen des Gartens auf die Gärtner hin. So berichten beispielsweise Waliczek et al. (1996) in ihrer Studie, die auf der Bedürfnispyramide von Maslow basiert, dass die Gemeinschaftsgärten viele Gewinne für die Lebensqualität der Gärtner bereit halten, nicht nur auf den unteren Stufen, sondern vor allem auch auf den höheren Stufen der Bedürfnispyramide, im Bereich der Achtung (Esteem) und der Selbstverwirklichung (self-actualization).

In der vorliegenden Studie wurden nur eingewanderte Personen befragt, und es zeigten sich viele positive Auswirkungen des Gartens. Einheimische Gärtnerinnen und Gärtner wurden nicht befragt. Daher kann aufgrund dieser Studie nicht beantwortet werden, ob sich der *Garten anders auf die Migrantinnen und Migranten auswirkt als auf Einheimische*. Die Lebenssituation der Migrantinnen und Migranten unterscheidet sich oft von jener der einheimischen Gärtnerinnen und Gärtner, beispielsweise betreffend ihrem sozioökonomischen Status, ihrer Zugehörigkeit zu einer Minorität oder ihren politischen Rechten. Aus einigen anderen Studien weisen Anzeichen darauf hin, dass der Garten oder die Naturerfahrung im Allgemeinen (Gartenarbeit eingeschlossen) ganz besonders wertvoll für solche Bevölkerungsgruppen ist. So zeigte sich in der US-amerikanischen Studie von Waliczek et al. (1996), dass der Garten für Afro- und Lateinamerikaner (Hispanics) in den USA besonders wichtig ist. Sie stellen dabei die Wichtigkeit des Gartens in den Zusammenhang mit der vergleichsweise schlechten sozioökonomischen Lage dieser ethnokulturellen Minoritäten. Eine weitere US-amerikanische Untersuchung (Armstrong, 2000) kommt zum Schluss, dass Gemeinschaftsgärten in jenen Quartieren mit einem

tiefen Einkommensniveau und den Vierteln der Minderheiten die sozialen Netzwerke und die Organisationskompetenz in der Gemeinde stärken. Die quantitative Studie aus Holland, die im Rahmen der grossen Übersichtsstudie des Health Council of the Netherlands und der Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment (GR & RMNO - Gezondheidsraad & Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek, 2004) vorgestellt wurde, zeigt auf, dass Bewohnerinnen und Bewohner von Gegenden mit viel Grünraum sich im Mittel einer besseren generellen Gesundheit erfreuen. Davon profitieren insbesondere ältere Menschen, Hausfrauen und Leute aus tieferen sozio-ökonomischen Schichten. Die Forscher des GR & RMNO vermuten, dass dieses Ergebnis damit zu erklären ist, dass diese Bevölkerungsgruppen vergleichsweise viel Zeit in ihrer nahen Wohnumgebung verbringen.

Auf den nächsten Seiten sollen nun einige Aspekte der Auswirkungen des Gartens auf die Gärtner genauer betrachtet und diskutiert werden.

Der Garten hat viele verschiedene positive Auswirkungen auf das alltägliche Leben der Migrantinnen und Migranten. Das *Gärtnern wird als eine sinnstiftende Tätigkeit* betrachtet, die teilweise als Ersatz für die Erwerbs- oder Erziehungsarbeit oder auch ergänzend zur Erwerbsarbeit als wertvolle Freizeitgestaltung ausgeübt wird. Die Einwanderinnen und Einwanderer produzieren durch ihre Arbeit im Garten hochwertige Lebensmittel (immer frisch, ohne Chemie...), was ihr Familienbudget entlastet. Der Garten ermöglicht es den Migrantinnen und Migranten, zu Gebenden zu werden, sei es durch das Verschenken der Ernte, Samen oder Setzlinge, durch das Bewirten von Gästen in den Gärten oder durch Hilfsdienste, die für Gartennachbarn getätigt werden. In der Arbeit von Müller (2002) wird betont, dass der Garten besonders Flüchtlingen ermöglicht, produktiv tätig zu sein und sie so den reduzierenden Status des reinen Empfängers von Hilfsleistungen verlassen können. Die befragten Expertinnen berichten, dass vor allem die geflüchteten Männer davon profitieren, dass sie durch den Garten wieder einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen können. Die Männer können dank des Gartens ihre Position innerhalb des (oft patriarchalen) Familienverbandes wahren und so ihre Selbstachtung stützen. Geht es den Männern gut, hat dies einen positiven Effekt auf die ganze Familie. Sie wird durch die untätigen und dadurch unzufriedenen Männer weniger belastet. Die Metastudie von Barton und Pretty (2010) stellt einen ähnlichen Effekt auf die Männer fest. Sie zeigt auf, dass der blosser Aufenthalt in der Natur (Gartenarbeit eingeschlossen) einen besonders positiven Effekt auf die Stimmung von Männern hat, wobei die Autoren diesen Effekt auf die Männer nicht genauer begründen.

Einige Migrantinnen und Migranten berichten in den Interviews, dass sich die Erfahrung der Erweiterung der eigenen Handlungsfähigkeit positiv auf die *Selbstwirksamkeitserfahrung* und so auch indirekt auf ihr Wohlbefinden auswirkt. Andere Migrantinnen und Migranten berichten von Erfolgserlebnissen im Garten und erzählen mit Stolz von vergangenen Ernten und Bauprojekten in den Gärten. Waliczek et al. (2005) erkennen in ihrer Studie auch dementspre-

chende Wirkungen des Gärtnerns. Für sie werden durch das Gärtnern nicht nur fundamentale Bedürfnisse der unteren Stufen der maslowschen Bedürfnispyramide erfüllt, sondern auch höhergeordnete Bedürfnisse wie Individualbedürfnisse und Selbstverwirklichung befriedigt. Erfolgserlebnisse, Gefühle von Stolz und andere Selbstwirksamkeitserfahrungen lassen sich diesen erwähnten Stufen der Pyramide zuordnen.

Durch den Garten erhalten die Migrantinnen und Migranten ein „eigenes“ Stück Land, das sie nach ihren Vorstellungen bearbeiten und gestalten können. Eigener Boden in einem fremden Land, in dessen Erde sich die von ihnen gesetzten Pflanzen verwurzeln. So wird das Wachsen der Pflanzen zur Metapher für die eigene Verwurzelung im neuen Land. Für Müller (2002) schöpfen die Migrantinnen und Migranten aus Erfahrungen der Eigenversorgungsleistungen jenes Selbstbewusstsein, Souveränität und Stolz auf das Eigene, die Voraussetzung für eine gelungene *Integration* ist. Integration aus der Sicht Müllers (2002) ist ein Prozess, in dem sich die Migrantinnen und Migranten neu finden und erfinden müssen, und dies geschieht vor allem durch die Verknüpfung des Bestehenden mit dem Verlorenen. Dies widerspiegelt sich auch in der allgemeinen Definition von Integration. Integration wird definiert als eine Kombination von Anpassung an das Gastland und Bewahrung der Herkunftskultur. Der Garten bietet Raum für solche Erfahrungen. Die überwiegende Mehrheit der Befragten berichten, dass sie in ihren Gärten auf irgendeine Art und Weise in Kontakt mit ihrer Herkunftskultur treten können und dies in einer Form, die von der Bevölkerung des Gastlandes meistens akzeptiert oder gar geschätzt wird. Dies kann in Form der Kultivierung von Pflanzen oder des Auslebens des Lebensstiles des Heimatlandes geschehen. Einige können erworbene Kompetenzen wieder anwenden oder sie finden Anknüpfungspunkte zu Gartenerlebnissen in ihrer Kindheit und Jugend in den Herkunftsländern. Für Andere ergibt sich aus der Gartenarbeit ein verbindendes Thema mit den zurückgelassenen Verwandten. Weiter wird in den Interviews beschrieben, wie der Garten auch zum Experimentierfeld für Erfahrungen mit den Besonderheiten des Gastlandes wird. Dabei werden Erfahrungen gesammelt mit Pflanzen, für die es zu kalt oder zu nass ist, mit unangepassten Anbautechniken oder mit den strikten Vorschriften für die Gestaltung und Nutzung der Gartenparzellen. Die räumliche Offenheit in Familien- oder Gemeinschaftsgärten erleichtert aber auch das Aufnehmen von Kontakten zu einheimischen Gärtnern. Ohne Auseinandersetzung mit dem Gastland und dessen Bewohnern kann es zu keiner Integration kommen. Weiter ist der Erwerb der Sprache eine Voraussetzung für eine erfolgreiche Integration. Einige Befragte erzählen, dass ihnen der Garten zu besseren Sprachkenntnissen verholfen habe. Müller (2002) erwähnt, dass Deutsch nicht nur in Sprachkursen erlernt wird, sondern auch im Alltag angewendet werden muss. Der Garten animiert die Gärtner, die Sprache anzuwenden und dadurch zu üben. Die Familien- oder Kleingärten haben ein Integrationspotenzial. Dies sieht auch Wolf (2008) so. Er schreibt, dass Integration nicht nur in speziellen Projekten wie den internationalen Gärten stattfindet, sondern auch in den unzähligen Familien- oder Kleingartenarealen.



Akkulturationserfahrungen, die im Garten oder im Alltag gesammelt werden, setzen den Akkulturationsprozess in Gang, welchen Berry (2006) als Prozess der Stressverarbeitung und -bewältigung sieht. Für Machleidt und Callies (2008) ist der Migrationsprozess, nach einer ersten euphorischen Phase, verbunden mit ernüchternden, schmerzlichen und verunsichernden Gefühlen. Die alte Identität ist in Frage gestellt und die neue, bikulturelle oder multikulturelle Identität, ist noch nicht aufgebaut. In dieser Zeit ist die Vulnerabilität für Stresskrankheiten gross. In dieser Phase der Verunsicherung kann der Garten Sicherheit bieten, da er, wie bereits erwähnt, die Migrantinnen und Migranten dabei unterstützt, Verbindungen zur verlassenen Heimat aufrecht zu erhalten. In der stressreichen Zeit der Akkulturation kann der *Garten als Ort der Entspannung, Beruhigung und Erholung* wichtige Dienste leisten. Viele Eingewanderte berichten von Erholungs-Effekten des Gartens. Sie berichten, dass sie im Garten zur Ruhe kommen können, sie das Draussen in der Natur-Sein entspannend erleben, sie Kraft und Energie tanken könnten oder sie dem Lärm des Wohnquartieres entfliehen können. Der Garten bleibt auch nach erfolgter Akkulturation ein restaurativer Ort für die Einwanderinnen und Einwanderer, an dem sie sich von der Haus- oder Erwerbsarbeit erholen können. Die Arbeit im Garten wird als erholend erlebt, im Gegensatz zur Arbeit im Haushalt oder im Betrieb. Dies betonen vor allem jene Migrantinnen und Migranten, die mit Menschen arbeiten oder einer sehr präzisen Arbeit nachgehen (z.B. Gastronomie, Feinmechanik). Die grosse Review Studie aus Holland (GR und RMNO, 2004) betrachtet es als deutlich erwiesen, dass die Natur einen positiven Effekt auf die Erholung von Stress und Aufmerksamkeitsermüdung hat. Die Autoren halten es für plausibel, dass in diesem Kontext eine genetische Komponente wirksam ist, wobei individuelle oder kulturelle Faktoren eine moderierende Rolle spielen können. Das Gärtnern ist verbunden mit einem Aufenthalt in der Natur und daher ist anzunehmen, dass sich dieser Effekt auf das Gärtnern übertragen lässt. Hinweise auf solche Erholungs-Effekte des Gartens auf die Gärtner werden in der explorativen Studie von Martens (2012) aufgezeigt. Dabei spielte es keine Rolle, wie das physische Erscheinungsbild des Gartens war. Selbst auf der braunen Brache zu Beginn des Projektes zeigten sich hohe Werte für die wahrgenommene Erholbarkeit. Martens (2012) vermutet, dass mediiierende Faktoren wie Vertrautheit oder Sinnstiftung des Ortes auch betrachtet werden sollten, wenn die wahrgenommene Erholung analysiert werden soll.

Aus der vorliegenden Arbeit geht hervor, dass für einige der Befragten der Garten ein *sinnstiftender Ort* sein kann, dies nicht nur durch das Bereitstellen sinnstiftender Tätigkeiten, sondern auch auf der Ebene des Nachdenkens über Sinn und Ziele des Lebens. Durch den Garten haben einige Einwanderer ihre Werthaltungen erkannt und ihnen wurde bewusst, was für sie im Leben wichtig ist. Für andere Migrantinnen und Migranten hat der Garten eine spirituelle Komponente. In der Review des GR und RMNO (2004) wird auf erste Studien verwiesen, welche darauf hinweisen, dass die Natur den Grund bildet für das Erfahren von Lebenssinn, und das Nachdenken über zentrale Ziele des Lebens fördert. Weiter wird die Vermutung geäußert, dass die Natur das Bewusstsein für den Sinn des Lebens in symbolischer Weise fördert, indem



sie die Menschen dazu bringt, verborgene Überzeugungen und Werte zu entdecken. Jedoch bedauern die Autoren der Übersichtstudie (GR & RMNO), dass die Forschung zum Thema Sinnhaftigkeit und Natur noch fragmentarisch ist und an methodologischen Einschränkungen leidet.

Aus der Erforschung des subjektiven Wohlbefindens weiss man, dass Sinnhaftigkeit ein Faktor ist, der das subjektive Wohlbefinden indirekt beeinflusst. Ein weiterer Faktor, der das subjektive Wohlbefinden positiv beeinflusst sind *soziale Kontakte und Beziehungen*. Für die meisten der befragten Migrantinnen und Migranten ist der Garten ein Ort, an dem sie Leute treffen können. Negative soziale Begegnungen schildern nur die beiden Expertinnen. Sie berichten von Konflikten als Folge von normalen gruppenspezifischen Prozessen oder auch von kleineren, lösba- ren Konflikten zwischen Gartennachbarn. Die überwiegende Mehrheit der Eingewanderten schätzt die Begegnungen und Wortwechsel in den Gärten, sowie die freundschaftlichen und kameradschaftlichen Beziehungen, die sich mit den Jahren entwickelt haben. Der Garten wird zum sozialen Treffpunkt. Wobei die beiden befragten Projektkoordinatorinnen, sowie auch Martens (2012) in ihrer Studie einschränken, dass die sozialen Aspekte der Motivation nicht im Vordergrund stehen, wenn es darum geht, einen Garten bewirtschaften zu wollen. Aus der Über- sichtsstudie des GR und RMNO (2004), die drei Forschungsarbeiten aus den USA analysiert, geht hervor, dass sich aus diesen Studien vorsichtige Hinweise darauf ergeben, dass eine posi- tive Verbindung zwischen öffentlichem Grünraum (common green space) und sozialer Integri- ation besteht, vor allem für Menschen, die in Armut leben. Eine sinnvolle Arbeit, der Kontakt mit anderen Menschen und für die Gemeinschaft etwas zu tun, kann für Flüchtlinge zum Lebens- inhalt werden, schreibt Müller (2004). Sie sieht darin eine Art Gesundheitsförderung, nicht nur, weil die heilende Wirkung des grünen Umfeldes wirken würde, sondern, weil durch den Garten die subjektiven Potenziale und Ressourcen der Migrantinnen und Migranten aktiviert würden.

Obwohl der *Einfluss des Gartens auf die Gesundheit* nicht im Zentrum der Befragung stand, äus- serten einige Interviewte spontan positive Einflüsse auf ihre Gesundheit. Dabei steht die Be- wegung und der Aufenthalt an der frischen Luft im Zentrum, das Ernähren mit Gemüse und Früchten, sowie das Ausbleiben von ungesunden Verhaltensweisen. Für eine Gärtnerin ist der Garten ein heilender Ort, da sie durch das Gärtnern weniger Kopfschmerzen hat. Nur eine Gärtnerin berichtet von Schmerzen, deren Ursache sie dem Garten zuschreibt. Die Meinung, dass sich der Garten positiv auf den subjektiv gefühlten Gesundheitszustand auswirkt, wird durch die Studie von Waliczek et al. (2005) bestätigt. Gärtner schätzen ihre allgemeine Ge- sundheit und ihr körperliches Aktivitätsniveau höher ein als Nicht-Gärtner. Der Gesundheits- zustand wird in dieser Studie nur subjektiv von den Gärtnern eingeschätzt und nicht objektiv durch medizinische Untersuchungen belegt. Auch die Befragten in der Studie von Kingsley et al. (2009) berichten, dass der Garten ihre Gesundheit positivbeeinflusst. Sie erwähnen körper- liche und ernährungstechnische Vorteile wie die Bewegung und den Genuss von biologischen

Lebensmitteln. Weitere Belege für diese Annahme finden sich in zwei grossen epidemiologischen Studien (GR & RMNO, 2004), in die auch medizinische Daten einbezogen wurden. Diese weisen darauf hin, dass eine positive Verbindung zwischen dem Zugang zu Grünräumen und der allgemeinen Gesundheit besteht. Obwohl Migration per se nicht krankmachend ist, sind Migrantinnen und Migranten doch besonderen gesundheitlichen Risiken ausgesetzt, wie traumatisierenden Fluchterlebnissen, unverarbeiteten Migrationserfahrungen oder prekären sozioökonomischen Situationen. Vor diesem Hintergrund ist der gesundheitsfördernden Wirkung des Gartens oder der Natur im Allgemeinen ein besonderer Wert beizumessen.

All diese Faktoren beschreiben, wie sich das Gärtnern indirekt auf das Wohlbefinden der Migrantinnen und Migranten auswirkt, zum Beispiel durch die Verbesserung der alltäglichen Lebensqualität, Schaffen neuer sozialer Kontakte, Steigerung der Selbstwirksamkeit und Erleben von Sinnhaftigkeit im Garten. Die befragten Gärtnerinnen und Gärtner berichten jedoch auch von *direkten Einflüssen des Gartens auf ihr Wohlbefinden*. Sie berichten von positiven Auswirkungen auf ihre Kognitionen und Emotionen. Der Garten bringt die Migranten auf andere oder neue Gedanken und lenkt sie in einem positiven Sinne ab. Belastende Erinnerungen sowie Sorgen und Probleme können zurückgelassen werden. Im Garten werden positive Gefühle empfunden wie Freude, Zufriedenheit, Hoffnung und Geborgenheit. Diese guten Auswirkungen auf Kognitionen und Emotionen werden auch durch zahlreiche andere Forschungsarbeiten untermauert. So berichten Barton und Pretty (2010) von positiven Effekten auf die Stimmung durch Aktivitäten in der Natur (inklusive Gärtnern). Diese Wirkung ist schon nach fünf Minuten sehr hoch und steigt erst dann weiter an, wenn der ganze Tag in der Natur verbracht wird. Von der Steigerung der Zufriedenheit durch verschiedene Gartenaktivitäten schreiben Kidd und Brascamp (2004). Dies wird durch die Studie von Waliczek et al. (2005) noch verdeutlicht. Gärtnerinnen und Gärtner erreichen höhere Werte in der allgemeinen Lebenszufriedenheit als Personen, die nicht im Garten tätig sind. Die explorative Studie von Martens (2012) veranschaulicht, dass der Garten von Gärtnern als Ort empfunden wird, in dem man den alltäglichen Problemen entfliehen kann. Diese Wirkung wird jedoch dann aufgelöst, wenn die Gärtnerinnen und Gärtner wissen, dass der Garten in einigen Monaten aufgegeben werden muss.

Die Studienteilnehmerinnen und -nehmer dieser Masterarbeit erzählen nur sehr wenig von *negativen Gefühlen*, welche sie dann auch oft noch relativieren. In den allermeisten Fällen geht es dabei um Umwelteinflüsse, die sich ungünstig auf den Garten auswirken und den Gärtnerinnen und Gärtner Ärger oder Sorgen bereiten können wie Hagelschlag, Schnecken oder Kälteeinbrüche. Von negativen Gefühlen wird in anderen Studien äusserst selten oder gar nicht berichtet.

Ein weiterer kritischer Punkt, der in einem Interview erwähnt wird, sind die *separativen Tendenzen* einzelner Migrantengruppen. Es wird erzählt, dass einige Migrantengruppen bedauerlicherweise nicht an den gemeinsamen Aktivitäten wie Festen oder Ähnlichem teilnehmen und eine

ganz bestimmte Gruppe immer sehr eng zusammen sein würde. In einem weiteren Interview wurde die Meinung vertreten, dass die eingewanderten Erwachsenen sich im Garten genauso wie sonst in der Gesellschaft verhalten würden. Die Freizeit werde vor allem mit Menschen aus dem gleichen Kulturkreis verbracht. Bei den Kindern sieht die Situation wieder anders aus. Der Garten sorgt dafür, dass Kinder der Migrantinnen und Migranten aus den oftmals engen Wohnverhältnissen hinausgehen und Kontakte zu anderen Kindern knüpfen können. Wolf (2008) erwähnt in seiner Studie diesen kritischen Punkt der Tendenz einiger ethnisch-kulturellen Gruppen, sich von den anderen Gärtnern des Kleingartenvereins abzukapseln, ebenfalls. Wobei er erwähnt, dass diesem Abkapseln mit gemeinsamem Arbeiten begegnet werden kann, dem ein hohes Integrationspotenzial attestiert wird.

Der Garten beeinflusst nicht nur das Leben des einzelnen Einwanderers, sondern das des ganzen Umfeldes. Es wird *von Wirkungen auf die Paarbeziehung* und auch von *Einflüssen auf das familiäre Zusammenleben* berichtet. Der Garten ist ein Ort, an dem man zusammen arbeitet, aber auch gemütliche Stunden im Kreis der Familie oder als Paar verbringt. Einige Migrantinnen und Migranten haben einen Garten gepachtet, um ihren Kindern einen ungefährlichen Raum für Bewegung und Spiel bieten zu können, der im Wohnquartier fehlte. In keiner der anderen vorgestellten Studien wird untersucht, wie sich der Garten auf das familiäre Zusammenleben auswirkt.

Kann das Gärtnern auch nachhaltige Veränderungen bewirken? Dies wird mit der *Wirkung des Gartens auf das Selbstkonzept* untersucht. Das Selbstkonzept wird nicht als etwas rein Statisches betrachtet, jedoch brauchen Erwachsene eine subjektive und phänomenale Konstanz, um ihre Identität und eine abgerundete Autobiographie zu konstruieren. Das Selbstkonzept kann sich durch kritische Lebensereignisse, die mit Anpassungsleistungen beantwortet werden müssen, verändern. Flucht oder Migration kann ein kritisches Lebensereignis darstellen (vergl. Kapitel 2.4.4). Aus den vorliegenden Befragungen geht hervor, dass sich der Garten längerfristig positiv auf Aspekte des Selbstkonzepts der Einwanderinnen und Einwanderer auswirken kann. Negative Entwicklungen werden durch die Wirkungen des Gartens aufgehalten, abgeschwächt oder treten erst gar nicht auf. Positive Entwicklungen werden durch den Garten angeregt oder verstärkt. Die positiven Wirkungen des Gartens können beispielsweise depressive oder aggressive Tendenzen verhindern oder das Selbstbewusstsein oder das Selbstwirksamkeitserleben der befragten Migrantinnen und Migranten stärken. Für Müller (2002) geht es darum, dass Flüchtlinge eine kontinuierliche Biographie aufbauen können, die durch die Flucht einen Bruch erlitten hat. Dieser Prozess wird durch Erfahrungen im Garten unterstützt, beispielsweise durch die Schaffung einer Verbindung zum Leben vor der Flucht oder durch die Schaffung neuer sozialer Netzwerke im Garten. Die Metaanalyse von Barton und Pretty (2010) zeigt, dass sich Aktivität in der Natur (inklusive Gartenbau) positiv auf das Selbstbewusstsein auswirkt, insbesondere auf Menschen, die laut eigenen Angaben psychische Probleme haben.

Die vorliegende Arbeit befasst sich auch mit der Frage der *Wirkung der Lage des Gartens*. Aus den Aussagen der interviewten Migrantinnen und Migranten kann geschlossen werden, dass für sie die Lage des Gartens durchaus einen Effekt auf dessen Wirkung hat. Dies kann sich positiv oder negativ auswirken. Lärm in der Umgebung kann die erholende Wirkung des Gartens einschränken oder aber eine schöne Aussicht kann gute Gefühle auslösen. So ist es für die meisten Eingewanderten entscheidend, dass der Garten einfach und schnell zu erreichen ist. Daneben wurden noch weitere Punkte im Innern der Gärten, beispielsweise der Gestaltung der Gärten, als wichtig eingeschätzt. Durch eine Befragte wurde die These formuliert, dass die Gestaltung des Gartens entscheidend für die darin entstehenden Kontakte ist. Aus der Befragung geht weiter hervor, dass von den migrierten Personen durchaus Nachteile an der Lage oder im Innern ihrer Gärten festgestellt werden, diese werden jedoch oft von dessen Vorzügen übertroffen. Überwiegen die Nachteile, suchen die Migrantinnen und Migranten einen Garten an einer besseren Lage. Die Autorin hat keine Studie zum Effekt der Lage des Gartens auf Wirkung des Gärtnerns gefunden, mit denen die Erkenntnisse der vorliegenden Arbeit verglichen werden könnten.

### **5.3 Hypothesen**

Aufgrund der vorliegenden Befragung und der einbezogenen Literatur kann folgende übergreifende Hypothese gebildet werden: Wenn Migrantinnen und Migranten einen Garten pflegen und bewirtschaften, hat dies eine positive Wirkung auf ihr psychosoziales Befinden. Diese positive Wirkung zeigt sich in allen untersuchten Teilbereichen: Dem alltäglichen Leben, dem Wohlbefinden, dem Selbstkonzept und der Akkulturation/ Integration.

In den folgenden Kapiteln werden die Hypothesen zu allen Bereichen genauer vorgestellt, sowie Hypothesen zur intervenierenden Variable der Lage des Gartens dargelegt. Da vor allem die psychosozialen Auswirkungen des Gartens in Zentrum stehen, verzichtet die Autorin darauf, Hypothesen zur Gesundheit aufzustellen. Die Aussagen zur Gesundheit waren spontane Äusserungen der Befragten und wurden in den Interviews nicht tiefer erörtert. Insbesondere negativen Auswirkungen auf die Gesundheit, wie Schmerzen durch zu intensive Gartenarbeit, wurde nicht nachgegangen.

Bei der Interpretation der Ergebnisse hat sich gezeigt, dass der Einfluss des Gartens auf das alltägliche Leben sich indirekt auch auf das Wohlbefinden der Migrantinnen und Migranten auswirkt. Einflüsse auf Alltagsleben und Wohlbefinden lassen sich kaum voneinander trennen. So hat die Autorin beschlossen, die Hypothesen zu den Auswirkungen des Gartens auf das alltägliche Leben der Migrantinnen und Migranten in die Hypothesen zum Wohlbefinden zu integrieren.

### **5.3.1 Hypothesen: Wohlbefinden**

Sind Migrantinnen und Migranten im Garten tätig, wirkt sich das positiv auf ihr Wohlbefinden aus.

Zu den verschiedenen Dimensionen der Wirkung des Gartens auf das Wohlbefinden der Migrantinnen und Migranten werden einzelne Hypothesen formuliert.

#### **Dimension der Kognitionen**

Der Garten und die Arbeit darin hat einen positiven Einfluss auf die Kognitionen. Arbeiten Einwanderinnen und Einwanderer im Garten, dann werden sie im positiven Sinne abgelenkt und können dadurch Sorgen und Probleme vergessen.

#### **Dimension der Emotionen**

Das Gärtnern hat einen positiven Einfluss auf die Emotionen. Betätigen sich Migrantinnen und Migranten im Garten, dann löst dies bei ihnen positive Emotionen wie Freude, Glück, Hoffnung und Geborgenheit aus. Längerfristig führt dies dazu, dass diese eingewanderten Personen glücklicher und zufriedener sind als jene ohne Garten.

#### **Dimension der Entspannung und Erholung**

Der Akkulturationsprozess ist mit Stress verbunden, aber auch prekäre Lebens- und Arbeitsbedingungen können bei den Eingewanderten Stress auslösen. Wenn Migrantinnen und Migranten die Möglichkeit erhalten, einem Garten zu bearbeiten, dann hat dies einen erholenden und entspannenden Effekt auf sie, welcher den Abbau von negativen Affekten wie Stress oder auch Ärger begünstigt.

#### **Dimension der sinnhaften Tätigkeit**

Können Migrantinnen und Migranten keiner Erwerbsarbeit wegen Arbeitsverbot, Arbeitsunfähigkeit oder dem Ruhestand nachgehen oder fallen Erziehungsaufgaben weg, so ist die Gartenarbeit ein wertvoller Ersatz. Für Eingewanderte, die einer Erwerbsarbeit nachgehen, ist der Garten eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung. Der Garten ermöglicht das sinnhafte Tun, was zum Erleben von Selbstwirksamkeit führt und so auch das Selbstbewusstsein der Einwanderinnen und Einwanderer stützt. So haben Migrantinnen und Migranten mit Garten ein besseres Selbstbewusstsein als eingewanderte Personen ohne Garten.

#### **Sozioökonomische Dimension**

Bewirtschaften und pflegen Migrantinnen und Migranten einen Garten, so verbessert sich ihre sozioökonomische Situation.

Eingewanderte Personen mit Garten ...

- ... können selbst hergestellte Produkte mit hohem Prestige (z.B. Biogemüse, -früchte, Samen oder Setzlinge) verschenken oder tauschen.
- ... verfügen über mehr privaten Raum, welcher ihnen die Gastgeberrolle ermöglicht, was in den oft beengten Wohnverhältnissen nicht möglich wäre.
- ... erhalten die Gelegenheit, anderen Gärtnern immaterielle Hilfe zu leisten.
- ... können durch die Eigenproduktion von Gemüse, Früchten und Kräutern ihr Budget entlasten.

### **Soziale Dimension**

Haben eingewanderte Familien einen Garten, stärkt dies den familiären Zusammenhalt, da er einen Ort für gemeinsame Aktivitäten draussen bietet. Auch die Kinder profitieren davon, wenn der Garten Platz für Bewegung und Spiel bietet und elementare Erfahrungen in der Natur ermöglicht.

Je positiver die Wirkung des Gartens auf das Wohlbefinden des Einzelnen, desto stärker beeinflusst er auch das Beziehungsgeschehen auf der Paarebene oder innerhalb der Familie (indirekt) positiv.

Eingewanderte Gärtnerinnen und Gärtner haben mehr soziale Kontakte und verfügen über ein grösseres soziales Netz als Migrantinnen und Migranten ohne Garten.

### **5.3.2 Hypothesen: Selbstkonzept**

Die Migration, aber auch andere kritische Lebensereignisse (Auszug der Kinder, Arbeitslosigkeit, Arbeitsunfähigkeit, Ruhestand...) fordern entsprechende Anpassungsleistungen, die Migrantinnen und Migranten bewältigen müssen, ohne auf ein grosses Familiennetzwerk zurückgreifen zu können. Wenn das Selbstkonzept im Laufe dieser Anpassungsprozesse ins Wanken gerät, ist der Garten eine Ressource, welche sich positiv auf das Selbstkonzept auswirkt. Das Selbstkonzept wird dabei in folgende Richtungen beeinflusst:

- Das Selbstbild wird aufrechterhalten, der Garten wirkt in Richtung positive Stabilisierung des Selbstkonzeptes.
- Negative Entwicklungen in der Veränderung des Selbstkonzeptes werden durch den Garten aufgehalten oder abgeschwächt.
- Positive Entwicklungen in der Veränderung des Selbstkonzeptes werden durch den Garten angeregt oder gestützt.

Flüchtlinge profitieren in besonderem Masse vom positiven Einfluss des Gartens, da ihre Migration durch die oft traumatisierenden Verhältnisse vor oder während der Flucht, und die



unsichere Situation im Aufnahmeland ein extrem kritisches Lebensereignis darstellt. Oder sie haben mehrfach hintereinander kritische Ereignisse erleben müssen wie zum Beispiel Vergewaltigung im Krieg, Flucht mit Todesängsten und/oder jahrelange Ängste und Unsicherheit betreffend des ausstehenden Asylentscheides.

### **5.3.3 Hypothesen: Akkulturation und Integration**

Bewirtschaften Migrantinnen und Migranten einen Garten, hat dies eine positive Wirkung auf deren Akkulturations- und Integrationsprozess.

Dank dem Garten entstehen Kontakte zwischen Migrantinnen und Migranten und Einheimischen, was zu einem Austausch führt und dazu anregt, die Sprache des Gastlandes anzuwenden und zu üben. Die Familiengärten sind ein Abbild der Gesellschaft. Je mehr Erfahrungen im Garten mit den Regeln und Sitten des Gastlandes gesammelt werden, desto erfolgreicher und schneller verläuft die Integration der eingewanderten Personen in die Aufnahmegesellschaft. Zur Integration gehört neben der Anpassung auch die Pflege der Herkunftskultur. Der Garten bietet Raum, diese in einer vom Gastland akzeptierten Form auszuleben. Dadurch werden die positiven Verbindungen zu Heimat aufrechterhalten.

Im Vergleich zu eingewanderten Personen ohne Garten integrieren sich Migrantinnen und Migranten mit Garten erfolgreicher, erlernen die Sprache des Gastlandes besser und schneller und bewahren dabei trotzdem Anteile ihrer Herkunftskultur.

Die integrative Wirkung des Gartens wird verstärkt,...

- ... wenn möglichst rasch nach der Zuwanderung ein Garten bestellt werden kann.
- ... wenn der Pflanzplatz in einer Gemeinschaftsgartenanlage wie Klein- oder Familiengartenarealen angesiedelt ist.
- ... wenn die Parzellen von Einheimischen und Gärtnern aus verschiedenen Herkunftsländern bewirtschaftet werden, ansonsten drohen separative oder segregative Tendenzen, die der angestrebten Integration entgegen wirken.

### **5.3.4 Hypothesen: Lage des Gartens**

Die Lage des Gartens hat einen Effekt darauf, wie der Garten auf die Migrantinnen und Migranten wirkt.

Ist ein Garten andauerndem Lärm ausgesetzt, so verliert oder vermindert dies seine restaurative Wirkung. Dieser Effekt hängt seinerseits vom Störungspotenzial der Lärmquelle (Gewöhnungseffekte) und von der Wohnsituation (Wohnung an einer noch lautereren Lage) der Migrantinnen und Migranten ab.



Je besser ein Garten erreicht werden kann, desto besser wird er von Einwanderinnen und Einwandern besucht und bewirtschaftet, und desto positiver wirkt er auf das Wohlbefinden. Je schlechter ein Garten zu erreichen ist, desto mehr Kosten (Zeit, Geld) verursacht er, desto eher wird er vernachlässigt, was sich negativ auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt.

Je offener die Gestaltung eines Gartenareals ist, desto mehr Kontakte finden statt, was sich wiederum positiv auf dessen integrative Wirkung und auf das Wohlbefinden der eingewanderten Personen auswirkt.

## **5.4 Kritische Betrachtung der Arbeit**

In diesem Kapitel wird die Arbeit einer kritischen Betrachtung unterzogen. Es werden methodische und inhaltliche Limitationen der Masterarbeit beschrieben, aber auch ihre Stärken und ihr Beitrag zur wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit diesem Thema aufgezeigt. Dafür werden zuerst die untersuchten Modelle und Konstrukte überprüft. Anschliessend stehen die angewendeten Methoden im Fokus.

### ***5.4.1 Kritische Betrachtung der verwendeten Modelle und Konstrukte***

Bei der Auswahl der untersuchten Konstrukte und Modelle wurde darauf geachtet, dass möglichst viele Teilbereiche des psychosozialen Befindens der Migrantinnen und Migranten mit in die Studie einbezogen wurden. Handfeste, materielle Auswirkungen des Gartens sollten genau so einbezogen werden, wie soziale oder psychologische Einflüsse (alltägliches Leben versus Wohlbefinden, Selbstkonzept oder Akkulturation). Bei den untersuchten psychologischen Konstrukten sollten mittel- wie auch langfristige Auswirkungen untersucht werden (Wohlbefinden versus Selbstkonzept). Mit dem Einbezug der Einflüsse des Gartens auf den Akkulturationsprozess der eingewanderten Personen war die Absicht verbunden, der speziellen Situation des Lebens in einem fremden Land Rechnung zu tragen. Durch diesen Punkt unterscheidet sich die Lebenssituation der Migrantinnen und Migranten massgeblich von jener der einheimischen Bevölkerung. Als letzte Komponente kam die Lage des Gartens hinzu, welche unter Verdacht stand, als intervenierende Variable die Wirkung des Gartens zu beeinflussen. Nun stellt sich die Frage, ob nicht zu viele Themen in die Arbeit einbezogen wurden? Es besteht die Gefahr, dass durch diese vielen Themen die Arbeit unübersichtlich und oberflächlich wird. Doch da die Studie den Anspruch hat, eine erste Übersicht über ein noch wenig erforschtes Feld zu bieten, ist eine begründete Vielfalt an untersuchten Gegenständen auch ein Vorteil. Dadurch kann ein Einblick in die ganze Breite des psychosozialen Lebens und Befindens von gärtnernden Migrantinnen und Migranten in der Schweiz gegeben werden.

Alles in allem ergibt sich aus dem Einbezug der verschiedenen Themen ein komplexes Bild der sich wechselseitig beeinflussenden Auswirkungen des Gartens auf die Eingewanderten, das sich nicht ohne weiteres reduzieren oder vereinfachen lässt. So widerspiegelt die Studie am ehesten das wirkliche Leben, welches auch durch Komplexität geprägt ist. Jedoch ergeben sich durch die Untersuchung verschiedener Aspekte eines Themenschwerpunktes Abgrenzungsprobleme. Besonders ausgeprägt zeigt sich das bei den untersuchten Auswirkungen auf das alltägliche Leben, welche sich dann wiederum auf das Wohlbefinden der Migrantinnen auswirken. So muss nachträglich hinterfragt werden, ob die Einflüsse auf das alltägliche Leben schon bei der Fragestellung unter die Auswirkungen auf das Wohlbefinden hätten subsumiert werden können. Diese Feststellung, dass der Einfluss des Gärtnerns auf das alltägliche Leben zu den Auswirkungen auf das Wohlbefinden gehört, unter den Obergriffen der *sinnstiftenden Tätigkeit* und der *Verbesserung der sozioökonomischen Situation*, ist eine unbeabsichtigte, aber wichtige Erkenntnis dieser Masterarbeit.

#### **5.4.2 Methodenkritik**

Ein Kritikpunkt ist, dass die Auswahl der Befragten nicht zufällig getroffen wurde. Dadurch könnten diverse Selektionseffekte gewirkt haben. Eine sehr wichtige Bedingung für die Teilnahme an den Interviews war, dass die Befragten recht gut Deutsch verstehen und sprechen können, da aus Kostengründen keine Übersetzer für die Gespräche engagiert werden konnten. Nur in einem Fall nahm die erwachsene Tochter am Interview teil, um bei Verständigungsproblemen als Übersetzerin zu helfen. Diese Bedingung an die Deutschkenntnisse der Probandinnen und Probanden schliesst schon etliche Personen aus. Es stellt sich nun also die Frage, ob durch diese Selektion nur besonders gut integrierte Ausländerinnen und Ausländer befragt wurden. Zu den meisten gärtnernden Migrantinnen und Migranten wurde via Vermittlerinnen und Vermittler Kontakt aufgenommen. Ob es bei dieser Auswahl der Migrantinnen und Migranten auch zu einer Selektion durch die Vermittlerinnen und Vermittler kam, ist sehr wahrscheinlich. All diese Gründe, aber auch die freiwillige Teilnahme, führt wohl dazu, dass offene, kommunikative und engagierte Migrantinnen und Migranten in der Stichprobe übervertreten sind. Dieses Problem wird durch den Einbezug der beiden Projektkoordinatorinnen der Neuen Gärten Bern und Basel etwas entschärft. Durch die Befragung der Expertinnen konnten Beobachtungen und Erfahrungen im Garten mit Flüchtlingen, die noch nicht so lange in der Schweiz sind, über wenig Deutschkenntnisse verfügen und eher isoliert leben, in die Studie einfließen. Jedoch konnte eine breite Auswahl hinsichtlich der Vertretung verschiedener Nationalitäten, Volksgruppen, Geschlechter, Altersgruppen und Migrationsgründen in der Stichprobe realisiert werden.

Obwohl bei der Auswahl der Stichprobe festgehalten wurde, dass recht gute Deutschkenntnisse vorhanden sein sollten, waren diese unterschiedlich gut. In diesem Wissen wurden die Fragen des Interviewleitfadens in verschiedenen Schwierigkeitsstufen formuliert. Je nach Situation

konnte so flexibel auf die Fähigkeiten der Befragten reagiert werden. Hier zeigte sich das Problem, dass einfach formulierte Fragen suggestiver und durchschaubarer sind. Wenn die Fragen durchschaubarer und weniger offen sind, können sich die Antworten der Probanden hinsichtlich der sozialen Erwünschtheit verändern. Viele der Befragten sind gut integrierte Personen, die sich den schweizerischen Gegebenheiten anpassen konnten. Nun könnte sich diese Fähigkeit zur Anpassung auch auf die Interviewsituation auswirken, indem die Befragten sich in der Interviewsituation so verhalten und antworten, wie sie annehmen, dass dies die Interviewerin von ihnen erwartet. Dem kann entgegengehalten werden, dass versucht wurde, ein Klima des Vertrauens und gegenseitiger Wertschätzung in den Interviews aufzubauen um so Raum für den Ausdruck der eigenen Meinung zu schaffen. Dass davon Gebrauch gemacht wurde, zeigt sich, indem klare Meinungen vertreten, Dinge abgelehnt oder Sachverhalte klargestellt wurden.

Die Autorin stellte nach der Interviewdurchführung fest, je schlechter die Deutschkenntnisse der Befragten waren, desto einsilbiger wurden die Antworten und desto grösser war der Redeanteil der Interviewerin. Dies wirkt dem angestrebten freien Erzählen entgegen und entspricht nicht dem idealen, neutralen und möglichst abstinenter Verhalten einer Interviewerin. Wobei ein solches neutrales Verhalten, ungewöhnlich ist und nicht dem natürlichen Gesprächsverhalten entspricht. Dies hätte bei den Migrantinnen und Migranten auch Unsicherheit auslösen können. In diesem Falle wurde der Schaffung einer guten Gesprächsatmosphäre mehr Wichtigkeit beigemessen, da auf alle Fälle verhindert werden sollte, dass die interviewten Flüchtlinge an die Befragung durch Migrationsbehörden (Fremdenpolizei) erinnert werden. Aus dem gleichen Grund wurden die Interviews, wenn möglich, in den Gärten der Befragten durchgeführt. In den Gärten ist man direkt am Ort des Geschehens. Ein Einstieg in das Gespräch war leicht zu finden. Auch die Gefühle zum Garten waren nah, beispielsweise der Stolz über das Geschaffene, aber auch die Traurigkeit beim Gedanken, den Garten einmal aufgeben zu müssen.

Die Interviewdurchführung in den Gärten bot viele Vorteile. Doch es zeigten sich auch Nachteile. Einige Interviews wurden durch äussere Einflüsse, wie Helikopterlärm, Kälte oder andere Gärtner, gestört. Durch die räumliche Offenheit des Gartens ist auch fraglich, ob der Garten ein genügend intimer Rahmen ist oder ob die Anwesenheit von potenziell zuhörenden Gartenachbarn die Befragten von allzu persönlichen Aussagen abgehalten hat. Da jedoch die meisten Interviews zu einem Zeitpunkt (unter der Woche im Herbst bei jedem Wetter) durchgeführt wurden, wo nur wenige oder keine anderen Gärtner an der Arbeit waren, kann eher davon ausgegangen werden, dass dies die Antworten nicht allzu stark beeinflusst hat. Zwei Interviews konnten nicht in den Gärten durchgeführt werden und fanden in den Wohnungen der Befragten statt. Auch diese blieben nicht ganz ungestört, da beispielsweise die anwesenden jugendlichen Kinder oder andere Familienangehörige das Interview unterbrachen, um den Gast freundlich zu begrüssen oder weil das Telefon läutete. Die Wohnung ist auch ein sehr privater Ort, an den man eine fremde Person möglicherweise nur ungern einlädt, vielleicht aus Scham,

aufgrund der möglicherweise bescheidenen Wohnverhältnisse, oder weil man die eigene Privatsphäre schützen möchte. Der Garten hingegen ist ein Ort, der sich zwischen privatem und öffentlichem Raum bewegt und sich nicht klar zuordnen lässt.

Da klar der Inhalt der Aussagen der Migrantinnen und Migranten im Zentrum des Interesses stand und nicht etwa die Sprachkompetenz beurteilt werden sollte, wurden die Zitate der eingewanderten Personen so geglättet, dass keine sprachlichen Fehler mehr auszumachen sind. Dies aus Achtung gegenüber den fremdsprachigen Befragten, da ein direkter Abdruck unbearbeiteter, fehlerhafter Zitate der Autorin respektlos erscheint. Dieses Entfernen der Fehler wurde den Befragten bereits vor den Interviews zugesichert, so konnten sie während den Interviews frei sprechen und mussten sich keine Gedanken über ihre Sprachfähigkeiten machen, da sie wussten, etwaige Fehler würden korrigiert. Obwohl beim Glätten mit grösster Sorgfalt vorgegangen wurde, kann nicht ausgeschlossen werden, dass Aussagen durch diese Bearbeitung auch inhaltlich um Nuancen verändert wurde. Wobei in der Kommunikation immer das Risiko besteht, dass beim Empfänger eine andere Botschaft ankommt, als der Sender ausdrücken wollte. Dieses Problem verschärft sich noch, wenn die beiden Kommunikationspartner nicht aus dem gleichen Kulturkreis stammen. Bei der Übertragung eines realen Gesprächs in einen schriftlichen Text fallen noch andere kommunikative Signale weg (z.B Gestik, Mimik, Sprachmelodie). Es muss beurteilt werden, welche Kommunikationssignale für die Beantwortung der Fragestellung von entscheidender Bedeutung sind und deren Aufnahme und Auswertung von Aufwand und Ertrag her Sinn machen.

Die Arbeit zeigt auf, wie das Gärtnern aus der subjektiven Sicht der Befragten, auf ihr psychosoziales Befinden und dessen untersuchte Teilaspekte beeinflusst und welche Auswirkungen die beiden Projektleiterinnen bei den teilnehmenden Flüchtlingen beobachten. Die Arbeit bietet einen Einblick in ein wenig erforschtes Feld und erarbeitete auf der Grundlage der Auswertung der Aussagen von gärtnernden Migranten und zweier Expertinnen Hypothesen, die in weiteren Forschungsarbeiten überprüft werden sollten. Aufgrund der Anlage der Untersuchung können keine Aussagen über Unterschiede der Wirkung des Gartens auf einheimische Gärtner und gärtnernde Migrantinnen und Migranten gemacht werden. Weiter kann nicht beurteilt werden, ob das psychosoziale Befinden von gärtnernden Migranten besser ist als jenes von anderen Migrantinnen die keiner speziellen Passion nachgehen oder jenen, die sich beispielsweise in Sport oder Kunst betätigen. Es wurden nur Personen befragt, die freiwillig Gärtnern. Das führt dazu, dass wohl nur motivierte Gärtnerinnen und Gärtner an der Befragung teilgenommen haben. Eine hohe Motivation verzerrt die Sicht auf das eigene Hobby und so entsteht ein zu positives Bild vom Garten und der Arbeit darin. Personen, die für sich bilanzieren, dass die Gartenarbeit ihr Befinden negativ beeinflusst, geben höchstwahrscheinlich die freiwillige Tätigkeit des Gärtnerns auf und sind so auch nicht in der Stichprobe vertreten. Weiter kann nicht beantwortet werden, ob intervenierende Variablen, wie beispielsweise die Persönlichkeit der Befragten

oder Reifungsprozesse die Auswirkungen des Gartens verzerren. So ist es möglich, dass nicht die positive Wirkung des Gartens entscheidend für die Integration der Ausländerinnen und Ausländer ist, sondern ihre offene und kommunikative Persönlichkeit. Oder, dass die Selbstkonzeptveränderung in Richtung eines achtsameren und bewussteren Lebens nicht durch die Arbeit im Garten begründet ist, sondern Veränderungsprozesse im mittleren Erwachsenenalter dafür verantwortlich sind und solche Veränderungen auch stattgefunden hätten, ohne dass ein Garten bewirtschaftet worden wäre. Diese offenen Fragen müssten mit weiteren Forschungsarbeiten geklärt werden.

Während in diesem Teil eine kritische Auseinandersetzung mit der Arbeit stattgefunden hat, werden im nächsten Kapitel weiterführende Überlegungen zur Thematik der gärtnernden Migrantinnen und Migranten vorgestellt.

## **5.5 Weiterführende Gedanken**

Wir Menschen leben von den Produkten der Natur. Es ist ein universelles Phänomen, dass wir die Natur kultivieren, um uns davon zu ernähren. Land- oder Gartenbau ist ein verbindendes Element der Menschheit. Nur ganz wenige Menschen der Erde leben noch als reine Jäger und Sammler. So kann davon ausgegangen werden, dass nur extrem wenige Menschen, die in die Schweiz einwandern, aus solchen Kulturen stammen. Die überwiegende Mehrheit stammt aus Ländern, in denen die Landwirtschaft noch ein wichtigerer Wirtschaftszweig als im Dienstleistungsland Schweiz ist. So haben die meisten der Einwanderinnen und Einwanderer noch Erfahrungen in der Landwirtschaft gesammelt, wenn nicht als Erwachsene, dann als Kinder.

Aus diesen Gründen bietet das Gärtnern eine Verbindung zwischen dem Leben hier und der Vergangenheit. In der psychotherapeutischen Arbeit könnten genau diese positiven Verbindungen aufgenommen werden, so dass traumatischen oder negativen Erlebnissen in der Heimat oder auf der Flucht positive Gartenerfahrungen entgegen gestellt werden können. Viele eingewanderte Personen haben Mühe, mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin über ihre Gefühle zu sprechen. Viele Migrantinnen und Migranten sind in Kulturen aufgewachsen, in denen sich das Leben in grossen Familiennetzwerken abspielt, Probleme werden innerhalb des Familienverbandes gelöst. Zu diesen Menschen könnte über die Arbeit im Garten langsam das Vertrauen aufgebaut werden. Durch das Sprechen über den Zustand der Pflanzen könnte möglicherweise eine Brücke zum eigenen Befinden geschlagen werden. So könnten gleichzeitig auch die Sprachkenntnisse erweitert werden, damit überhaupt ein Wortschatz aufgebaut wird, wie man sein Befinden beschreiben kann. Der Garten bietet viele Bilder und Metaphern, die in einer Therapie und Beratung gewinnbringend eingesetzt werden können. Verwelken, aufblühen, wachsen ... sind Ausdrücke, die auch den Zustand einer Seele beschreiben können und dabei nicht stigmatisierend sind. Ausserdem ist die Natur auch ein Sinnbild dafür, dass das Le-

ben in Kreisen verläuft. Jeden Frühling oder nach jeder Dürre zeigt uns die Natur, wie schnell sie sich erholen kann. Die Pflanzen spriessen, wachsen, erblühen, schlussendlich kann geerntet werden. Auch für Trauriges und Schwieriges gibt es Platz in der Natur, doch ist damit immer auch die Hoffnung auf neues Leben verbunden. Die Pflanzen verwelken und geben so dem Boden Kraft, damit neue Pflanzen wachsen können. Aus dieser Urkraft der Natur, die durch jeden beobachtet werden kann, könnten die Migrantinnen und Migranten möglicherweise Hoffnung und Zuversicht für ihre eigene seelische oder auch körperliche Genesung schöpfen.

Obwohl es in diesem Feld viele offenen Fragen gibt, die noch beantwortet werden müssen, darf festgehalten werden, dass das Gärtnern und der Garten mit grosser Wahrscheinlichkeit eine positive Wirkung auf die Psyche der Menschen hat. Darum ist es wichtig, dass dieses Feld auch durch Psychologinnen und Psychologen bestellt wird. Es reicht nicht aus, dass sich die Psychologie nur mit der Erforschung der Wirkung der Natur auf den Menschen beschäftigt. Im Moment richtet sich beispielsweise der CAS in Gartentherapie des Institutes für Umwelt und Natürliche Ressourcen der ZHAW nur an Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich, wie Ergotherapeutinnen, Pflegefachpersonen, Physiotherapeuten, zusätzlich auch Landschaftsarchitekten oder Umweltingenieure. Aus der Sicht der Autorin ist es wichtig, dass sich Psychologinnen und Psychologen am Wissenstransfer, aber auch an der praktischen Arbeit beteiligen. So sollte sich der Fachbereich der Psychologie beispielsweise an der Entwicklung und dem Ausbau der gartentherapeutischen Methoden, Interventionen und Anwendungsfeldern beteiligen und sich in das Feld der Gartentherapie einbringen und vernetzen.

Neben seiner heilenden Wirkung hat das Gärtnern vor allem auch ein grosses Potenzial in der Prävention. Das Gärtnern kann einen Beitrag zur Gesundheitsförderung in mehrfacher Hinsicht leisten. Warum sollte man sich am Feierabend, wenn man müde ist, noch freiwillig bewegen und dafür noch bezahlen? Warum soll man teures Gemüse kaufen, wenn man leckerere Snacks und Süssigkeiten viel billiger kaufen kann? Da bietet die Tätigkeit im Garten schon mehr Anreize als beispielsweise Sportangebote. Wer im Garten arbeitet, bewegt sich aber auch, ist an der frischen Luft, hat Kontakt mit anderen Gärtnern und produziert dabei gesunde Nahrungsmittel. Dies wäre ein interessanter Anknüpfungspunkt für Präventionskampagnen, die sich für ein gesundes Körpergewicht einsetzen. Angebote für einen erleichterten Zugang zu Gärten und verbilligtes Gartenwerkzeug, um sich sinnvoll zu betätigen, spricht Migrantinnen und Migranten mit tiefem Einkommen möglicherweise mehr an, als gross angelegte Werbekampagnen, die sich für mehr Bewegung und Sport oder gesunde Ernährung einsetzen und so Übergewicht, Fehlernährung und Bewegungsmangel bekämpfen wollen. Ausserdem erreicht man dabei ganze Familien. Die Kinder sind mehr draussen, bewegen sich auch mehr, knüpfen Kontakte zu anderen Kindern und erweitern ihre Sprachkenntnisse. Sie erleben, woher die Produkte im Laden kommen, sehen, wie viel Aufwand es braucht, bis Gemüse und Früchte reif sind. Dabei lernen sie, geduldig zu sein, sorgsam mit den Pflanzen und Tieren im Garten umzu-



gehen und Achtung vor der Natur zu haben. Der Garten ist ein Ort, an dem die Kinder elementare Erfahrungen mit Erde, Wasser, Pflanzen und Kleinlebewesen machen können, welche die Erfahrungen aus der urbanen und der virtuellen, medialen Welten ergänzen. Migrantenfamilien müssen oft in beengten Wohnverhältnissen an verkehrsreicher Lage leben. Dies sind jene Orte, an denen Wohnungen günstig sind, aber keine Schweizer mehr wohnen wollen. Für diese Kinder wäre es besonders wichtig, einen Platz für Bewegung zu haben. Viele Familiengartenareale haben Gemeinschaftsbereiche mit einem Spielplatz oder kleinen Strässchen, auf denen sich die Kinder abseits des gefährlichen Strassenverkehrs frei bewegen können. Dies würde sich auch möglicherweise positiv auf die Bewegungskompetenzen der Kinder auswirken, die in den letzten Jahrzehnten deutlich nachgelassen haben.

Präventive Wirkung hat der Garten nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch auf mentaler Ebene. Das heisst, der Garten könnte nicht nur zur Prävention von körperlichen Fehlentwicklungen eingesetzt werden sondern, auch eine Rolle zur Verhinderung psychischer Erkrankungen spielen. Die Dienstleistungsgesellschaft fordert von den Arbeitnehmern immer mehr geistige Höchstleistungen, was dazu führt, dass die Menschen weniger körperlich erkranken oder verunfallen, dafür mehr mentale Probleme haben. Immer mehr IV Renten werden aufgrund von psychischen Krankheiten ausbezahlt. Wie in der Arbeit beschrieben ist, wird durch viele Studien belegt, dass die Natur einen positiven Effekt auf die Erholung von Stress und Aufmerksamkeitsermüdung ausübt und sich schon nach 5 Minuten Aktivität im Freien positive Wirkungen auf die Stimmung und das Selbstvertrauen nachweisen lassen.

Im Moment treffen vor allem Flüchtlinge aus Nordafrika und Eritrea in den Empfangs- und Verfahrenszentren ein. Diese haben oft weite Reisen hinter sich, auf denen sie mehrmals ihr Leben riskiert haben. Bund und Kantone haben Mühe, Unterbringungsmöglichkeiten für die Flüchtlinge zu schaffen. Obwohl diese Asylbewerber fast keine Chance auf einen positiven Asylentscheid haben, warten sie lieber monatelang untätig auf den Entscheid, als dass sie freiwillig zurückkehren würden. Die Schweiz versucht, so wenig Anreize wie möglich zu schaffen, damit die Migranten hier bleiben möchten. Das heisst, die Asylbewerber werden in einfachsten Unterkünften mit wenig Privatsphäre untergebracht und haben ein minimales Unterhaltungs-, Bildungs- und Arbeitsprogramm. Besonders schwierig ist die Situation in den Notunterkünften in Zivilschutzanlagen oder stillgelegten Armeeunterkünften. Etwas leichter wird es, wenn die Asylbewerber von den Aufnahme- und Auffangzentren in die Gemeinden auf kleinere Heime oder einzelne Wohnungen verteilt werden. Einer ordentlichen Arbeit dürfen diese Flüchtlinge während des Verfahrens nicht nachgehen. Das Verfahren kann teilweise monate- bis jahrelang dauern. So kommt es bei den Asylbewerbern zu innerpsychischen oder gruppenspannenden Spannungen, die sich in aggressivem oder depressivem Verhalten äussern könnten. Vielleicht böte in diesem Fall die Bewirtschaftung eines Gartens, die Arbeit in Parks oder die Betätigung in kommunalen Wäldern ein Betätigungsfeld. Dadurch könnte die Wartezeit verkürzt und



könnten die Tage strukturiert werden. Weiter bestünde die Möglichkeit, bestehende Kenntnisse anzuwenden, sowie sich neues Wissen anzueignen. All dies könnte zum Abbau innerer und äusserer Spannungen beitragen. Gleichzeitig würden die Gemeinden einen Gegenwert für die Unterbringung der Flüchtlinge erhalten. Jedoch müsste es sich um Arbeiten halten, die sonst nicht gemacht würden und nicht einem lokalem Unternehmen schaden oder einem städtischen Angestellten die Arbeit streitig machen, sonst hätte ein solches Projekt schnell Feinde. Selbstverständlich sind solche Projekte mit Kosten verbunden. Aber auch die medizinische Versorgung von Depressiven oder die Inhaftierung von Kriminellen ist nicht gratis. Wobei es fraglich ist, ob der gut ausgebildete tunesische Jurist oder der ägyptische Maschinenbautechniker mit einer solchen Beschäftigung zufrieden wäre. In der Landwirtschaft hätte er ja vielleicht auch in seiner Heimat arbeiten können? Einige kleine Projekte und Beschäftigungsangebote in diese Richtung gibt es schon, die auf die Initiativen von Hilfswerken, kirchlichen Kreisen, anderen Institutionen oder besonders engagierten Zentrumsleitungen entstanden sind. Interessant wäre es, wenn ein interdisziplinäres Forscherteam ein umfangreicheres Projekt von der Konzipierung bis zur Umsetzung in einem grösserem Zentrum begleiten und auswerten würde. Dabei könnte psychologischen, aber auch soziologischen, ökonomischen, agrarwissenschaftlichen oder auch landschaftsarchitektonischen Fragestellungen nachgegangen werden. Nicht nur die ausländischen Gärtner stünden im Zentrum des Interesses, sondern beispielsweise auch die Anwohner der Zentren mit ihrem Sicherheitsempfinden, die monetären Kosten und der Nutzen eines solchen Projekts, das äussere Erscheinungsbild der Zentren, sowie der Ertrag aus dem Garten.

Der Migrationsdruck wird sich durch die globale Klimaerwärmung erhöhen. Die Strategie des stetig wachsenden Lebensstandards auf der Basis fossiler Energien und auf Kosten der Umwelt kann auf die Dauer nicht aufrecht erhalten werden, zumal die aufstrebenden Schwellen- und Drittweltländer nach dem gleichen Lebensstandard streben. Die Menschen des Westens müssen möglicherweise lernen mit weniger zufrieden zu sein und Zufriedenheit nicht im Konsum suchen. Vielleicht ist der Garten und die darin gepflegten sozialen Kontakte eine mögliche Antwort darauf. Das Glück nicht im Konsum, sondern in der Produktion der eigenen Früchte, Blumen, Kräuter und Gemüse zu finden.

Gleichzeitig könnte sich der Wert des Garten auch wieder zurück vom schönen Hobby zum ökonomisch notwendigen Pflanzplatz bewegen, auch für einheimische oder etablierte ausländische Gärtner, wenn Löhne oder die Beiträge der Sozialversicherungen an arbeitslose, invalide oder pensionierte Personen sinken. Steigen Nahrungsmittel- und Lebenshaltungskosten weiter, nimmt der Wert der selbst hergestellten Produkte zu. Die Armen in den westlichen Ländern müssen nicht hungern, leiden aber unter der einseitigen Ernährung, da frische und gesunde Früchte und Gemüse verhältnismässig teuer sind. In den Ländern Amerikas, insbesondere in Kanada und in den USA, wird der Subsistenzproduktion in den Gärten schon jetzt eine höhere Bedeutung beigemessen als in der Schweiz. Einige Suppenküchen bewirtschaften einen eignen

Garten und verwenden die Ernte für die Mahlzeiten. Doch der Druck auf die Gärten durch die Bautätigkeit nimmt zu. Viele Gärten, vor allem in den Städten und deren Agglomerationen, sind durch Bauprojekte bedroht. Es ist lukrativer, diese Flächen zu überbauen, als sie Gärtnern zu verpachten. Jedoch müsste man in diese Rechnung auch die Gewinne für die Gesellschaft, durch die Versorgung vieler Menschen mit gesunden Lebensmitteln, und durch verhinderte Gesundheitskosten auf Grund der wohltuenden Tätigkeit des Gärtnerns, einbeziehen.

Die Zukunft bringt grosse Herausforderungen mit sich. Komplexe Problemstellungen lassen sich nicht einfach beantworten und fordern ein interdisziplinäres Zusammenarbeiten der verschiedenen Fachrichtungen. Die Psychologinnen und Psychologen sind aufgefordert, sich an diesem Diskurs zu beteiligen und so einen Beitrag für die Lösung zukünftiger Probleme zu leisten.

*Man muss nicht erst sterben, um ins Paradies zu gelangen, solange man einen Garten hat.*

persisches Sprichwort

## 6 Literatur

- Armstrong, D. (2000). A survey of community gardens in upstate New York - Implications for health promotion and community development. *Health & Places*, 6, 319-327.
- Assion, H.-J. (2005). Migration und psychische Krankheit. In H.-J. Assion (Hrsg.), *Migration und seelische Gesundheit* (S.133-144). Heidelberg: Springer.
- Barton, J. & Pretty, J. (2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science & Technology*, 44, 10, 3947-3955.
- Becker, P. (1991). Theoretische Grundlagen. In A. Abel & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden Theorie - Empirie - Diagnostik* (S. 13- 49). Weinheim: Juventa.
- Bermejo, I. (1996). *Kultur, Migration und das Verständnis von Krebs und Herzinfarkt. Ein transkultureller Vergleich von Spaniern und Deutschen*. Münster: Lit.
- Berry, J. W. (1990b). Psychology of acculturation. In J. J. Bergman (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1989, Cross-cultural perspectives, Current theory and research in motivation, Vol. 37* (pp. 201-234). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, Acculturation and Adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46, 5-34.
- Berry, J. W. (2006). Stress perspectives on acculturation. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology* (pp. 43- 57). Cambridge: Cambridge University Press.
- Bucher, A. A. (2009). *Psychologie des Glücks*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Bundesamt für Migration (BFM). (2011a). *Migrationsgründe Analysen*. [On-line – Zugriff: 5.5.2012]  
Available: [http://www.bfm.admin.ch/content/bfm/de/home/themen/migration\\_analysen/weltweite\\_migration/migrationsgruende.html](http://www.bfm.admin.ch/content/bfm/de/home/themen/migration_analysen/weltweite_migration/migrationsgruende.html)
- Bundesamt für Migration (BFM). (2011b). *Migrationsbericht 2010*. Bern: Vertrieb Bundespublikationen.
- Bundesamt für Statistik (BFS). (2011a). *Migration und Integration - Indikatoren Bevölkerung mit Migrationshintergrund*. [On-line – Zugriff: 5.5.2012]  
Available: <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/07/blank/key/04.html>
- Bundesamt für Statistik (BFS). (2011b). *Migration und Integration. Die Bevölkerung nach Migrationsstatus*. [On-line – Zugriff: 5.5.2012]  
Available: <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/07/blank/dos/02.html>
- Caritas Schweiz. (2010). *Positionspapier der Caritas Schweiz - Integration statt Verbote - Die Position der Caritas zur Eingliederung der Ausländerinnen und Ausländer in die Schweizer Gesellschaft*. Luzern: Eigenverlag.
- Coley, R. L., Kuo, F. E. & Sullivan, W. C. (1997). Where does community grow? The social context created by nature in Urban Public Housing. *Environment and Behavior*, 29, 4, 468-494.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Belmont: Thomson/Wadsworth.
- de Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P. & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments - healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between green space and health. *Environment and Planning*, 35, 1717-1731.

- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being - The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Suh, E. M. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Duden. (2010). *Das Fremdwörterbuch*. Mannheim: Dudenverlag.
- Duden. (2010). *Das Bedeutungswörterbuch*. Mannheim: Dudenverlag.
- Filipp, S.-H. (1995). Ein allgemeines Modell für die Analyse kritischer Lebensereignisse. In H.-S. Philipp (Hrsg.), *Kritische Lebensereignisse* (S.3-52). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Filipp, S.-H. & Ferring, D. (2002). Die Transformation des Selbst in der Auseinandersetzung mit kritischen Lebensereignissen. In G. Jüttemann & H. Thomae (Hrsg.), *Persönlichkeit und Entwicklung* (S.191-221). Weinheim: Beltz
- GR & RMNO (Health Council of the Netherlands & Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment - Gezondheidsraad & Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek). (2004). *Nature and Health. The influence of nature on social, psychological and physical well-being*. The Hague: GR & RMNO.
- Häcker, H. O. & Stapf, K.-H. (2004). *Dorsch - Psychologisches Wörterbuch*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Halen, C. van. (2002). *The uncertainty of self and identity - Experiencing selfdefinition problems over the life span*. Unpublished doctoral dissertation, Groningen: Rijksuniversiteit Groningen, Psychologische, Pedagogische en Sociologische Wetenschappen.
- Hartig, T., Korpela, K., Evans, G. W. & Gärling, T. (1997). A Measure of Restorative Quality in Environment. *Scandinavian Housing and Planning Research*, 14, 175-194.
- Helfferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten - Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Hilfswerk der evangelischen Kirchen Schweiz (HEKS). (2011a). *Handeln extra - Kampagnenmagazin - Integrationswoche 2011- Blickwechsel*. Zürich: Eigenverlag.
- Hilfswerk der evangelischen Kirchen Schweiz (HEKS). (2011b). *Neue Gärten Bern, Familiengärten für Migrantinnen und Migranten*, Internet Factsheet Inlandprojekt [on-line – Zugriff: 5.5.2012]  
Available: <http://www.heks.ch/de/schweiz/regionalstelle-bern/neue-gaerten-bern/>
- Hilfswerk der evangelischen Kirchen Schweiz (HEKS). (2011c). *Neue Gärten beider Basel, Familiengärten für Flüchtlinge*, Internet Factsheet Inlandprojekt [on-line – Zugriff: 5.5.2012]  
Available: <http://www.heks.ch/de/schweiz/regionalstelle-beider-basel/neue-gaerten-beider-basel/>
- Hug, S.-M., Cagienard, S., Berset, E., Hansmann, R. & Seeland, K. (2008). *Bedeutung und Potenzial körperlicher Aktivität für Gesundheit und Wohlbefinden im Innenbereich und in stadtnahen Grünräumen*. Zürich: Eidgenössische Technische Hochschule.
- Huth, S. (2006). *Beteiligung von Drittstaatenangehörigen an freiwilligem Engagement als Mittel zur Integrationsförderung. Projektabschlussbericht für Deutschland*. Frankfurt am Main: INBAS.
- Kidd, J. L. & Brascamp, W. (2004). Benefits of Gardening to the Well-Being of New Zealands Gardeners. In D. Relf (Ed.), *Expanding roles for horticulture in improving human well-being and life quality* (pp.103-112). Leuven: ISHS.
- Kidd, J. L., Pachana, N. & Alpass, F. (2000). Benefits of gardening, an exploratory study of mid-aged women in New Zealand. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 11, 4-19.

- Kingsley, J., Townsend, M. & Henderson-Wilson C. (2009). Cultivating health and wellbeing - members' perceptions of the health benefits of a Port Melbourne community garden. *Leisure Studies*, 28, 2, 207-219.
- Kizilhan, J. I. (2011). Psychologie der Migration. In W. Machleidt. & A. Heinz (Hrsg.), *Praxis der interkulturellen Psychiatrie und Psychotherapie* (S.55–62). München: Elsevier.
- Kizilhan, J. & Bermejo, I. (2009). Migration, Kultur, Gesundheit. In J. Bengel & M. Jerusalem (Hrsg.), *Handbuch der Gesundheitspsychologie und Medizinischen Psychologie* (S.509-518). Göttingen: Hogrefe.
- Kuo, F. E., Sullivan, W. C. & Wiley, A. (1998). Fertile ground for community, Inner-city neighborhood common spaces. *American Journal of Community Psychology*, 26, 823-851.
- Kweon, B. S., Sullivan, W. C. & Wiley, A. (1998). Green common spaces and the social integration of inner-city older adults. *Environment and Behavior*, 30, 823-858.
- Laskowski, A. (2000). *Was den Menschen antreibt*. Frankfurt/Main: Campus.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- LEO Online Wörterbuch. (2012). *Deutsch – Englisch Wörterbuch*. LEO GmbH: Sauerlach. [on-line – Zugriff: 5.5.2012] Available: <http://dict.leo.org/ende?p=ende&search=>
- Lyubomirski, S., Tkach, C. & Dimatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78, 363-404.
- Machleidt, W. & Callies, I. T. (2008). Transkulturelle Aspekte psychiatrischer Erkrankungen. In H.-J. Müller, G. Laux & H.-P. Kapfhammer (Hrsg.), *Psychiatrie und Psychotherapie* (S.320-343). Heidelberg: Springer.
- Martens, D. (2012). Turning Brownfield into Greenspace - A case study analyzing restorative effects. *Umweltpsychologie*. (accepted).
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- MAXQDA 10. (2012). *Software für die qualitative Datenanalyse*. Berlin-Marburg-Amöneburg: VERBI Software Consult Sozialforschung GmbH.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung, eine Anleitung zu qualitativem Denken*. Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz.
- McNair, D. M., Lorr, M. & Droppleman, L. F. (1992). *Revised Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Meulen - van Dijk, M. van der. (1987). *Self-references in young children* (Unpublished doctoral dissertation). Groningen: Rijksuniversiteit Groningen, Psychologische, Pedagogische en Sociologische Wetenschappen.
- Meuser, M. & Nagel, U. (2005). Experteninterviews - vielfach erprobt, wenig beachtet - Ein Beitrag zur qualitativen Methodendiskussion. In A. Bogner, B. Littig, & W. Menz (Hrsg.), *Das Experteninterview: Theorie, Methode, Anwendung* (S.71-95). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Müller, Ch. (2002). *Wurzeln schlagen in der Fremde. Internationale Gärten und ihre Bedeutung für Integrationsprozesse*. München: Ökom Verlag.

- Müller, Ch. (2004). Interkulturelle Gärten – ein neuer Ansatz in der sozialen Arbeit. In: C. Callo, A. Hein & C. Plahl, (Hrsg.), *Mensch und Garten, Ein Dialog zwischen sozialer Arbeit und Gartenbau – Tagungsdokumentation* (S.100-116). Norderstedt: Books on Demand.
- Mummendey, H. D. (2006). *Psychologie des „Selbst“, Theorien, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung*. Göttingen: Hogrefe.
- Mummendey, H. D., Riemann, R. & Schiebel, B. (1983). Entwicklung eines mehrdimensionalen Verfahrens zur Selbsteinschätzung. *Zeitschrift für personenzentrierte Psychologie und Psychotherapie*, 2, 89-98.
- Neugarten, B. L., Havinghurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *The Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Obsan – Schweizerisches Gesundheitsobservatorium. (2008). *Gesundheit in der Schweiz, Nationaler Gesundheitsbericht Kurzfassung*. Neuenburg: Obsan.
- Padilla, A. M. & Perez, W. (2003). Acculturation, Social Identity, and Social Cognition - A New Perspective. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 25, 35-55.
- Piontkowski, U. (2011). *Sozialpsychologie - Eine Einführung in die Psychologie sozialer Interaktionen*. München: Oldenbourg Verlag.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15, 5, 319–337.
- Pries, L. (2001). *Internationale Migration*. Bielefeld: transcript.
- Redfield, R., Linton, R. & Herskovits, M. J. (1936). Memorandum on the study of acculturation. *American Anthropologist*, 38, 149-152.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryff, C. D. & Keys, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719 -727.
- Sieben, A. & Straub, J. (2011). Migration, Kultur und Identität. In W. Machleidt, & A. Heinz, (Hrsg.), *Praxis der interkulturellen Psychiatrie und Psychotherapie* (S.43-53). München: Elsevier.
- Sluzki, C. E. (2001). Psychologische Phasen der Migration und ihre Auswirkungen. In T. Hegemann & R. Salman (Hrsg.), *Transkulturelle Psychiatrie* (S.101-115). Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Szabo, A. (2003). Acute psychological benefits of exercise performed at self-selected workload - implications for theory and practice. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2, 77–87.
- Takano, T., Nakamura, K., & Watanabe, M. (2003). Urban residential environments and senicizens' longevity in megacity areas - The importance of walkable green spaces. *Journal of Epidemiological Community Health*, 56, 913-918.
- Tausch, R. & Tausch, A.-M. (1977). *Erziehungspsychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Trewin, D. (2001). *Measuring Wellbeing - Frameworks for Australian Social Statistics*. Canberra: Australian Bureau of Statistics.
- Waliczek, T. M., Mattson, R. H. & Zajicek, J. M. (1996). Psychological benefits of community Gardening. *Journal of Environmental Horticulture*, 14, 204- 209.
- Waliczek, T. M., Zajicek, J. M. & Lineberger, R. D. (2005). The Influence of Gardening Activities on Consumer Perceptions of Life Satisfaction. *HortScience*, 40, 5, 1360-1365.



- Wanner, M. & Martens, D. (2009). Gartenbau, Gemeinschaft und Integration - der interkulturelle Garten in Zürich. *Natur und Landschaft Inside*, 4, 25-30.
- World Health Organization (WHO). (1946). *Constitution of the world health organization*. New York: United Nations.
- Wolf, A. Ch. (2008). *Kleine bunte Gärten. Bürgerengagement und Integration in Kleingärtnervereinen*. Aachen: Lehrstuhl für Planungstheorie und Stadtentwicklung [On-line – Zugriff: 5.5.2012]  
Available: [http://www.planung-neu-denken.de/images/stories/pnd/dokumente/pndonline1\\_2008\\_wolf.pdf](http://www.planung-neu-denken.de/images/stories/pnd/dokumente/pndonline1_2008_wolf.pdf)
- Zick, A. (2010). *Psychologie der Akkulturation. Neufassung eines Forschungsbereiches*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.



## 7 Anhang

A) Kategoriensystem mit Definitionen und Ankerbeispielen .....	91
B) Mailanfrage an Gartenvereinsvorstände.....	112
C) Informationsbrief für Migrantinnen und Migranten .....	113
D) Einverständniserklärung Migrantinnen und Migranten.....	114
E) Kurzfragebogen Migrantinnen und Migranten .....	115
F) Interviewleitfaden Migrantinnen und Migranten .....	116
G) Einverständniserklärung Projektleiterinnen .....	122
H) Interviewleitfaden Projektleiterinnen .....	123

## A) Kategoriensystem mit Definitionen und Ankerbeispielen

Allgemeines Leben					
Oberkategorien	Kategorien	Subkategorien	Interview-nummer	Definition	Ankerbeispiel
<b>Tätigkeit/ Beschäftigung</b>					
	Ersatz für die Erwerbs- oder Familienarbeit	keine Arbeitserlaubnis Arbeitslosigkeit Arbeitsunfähigkeit wegen Krankheit Ruhestand Einschulung/ Auszug der Kinder	<b>E1, E2</b> <b>9, 11, E2</b> <b>8</b> <b>2, 6,</b> <b>1, 5, 8, 10</b>	das Gärtnern als Tätigkeit/ Beschäftigung, die ein Ersatz für die Erwerbs- oder Familienarbeit darstellen kann  Präzisierung: je nach Subkategorie wird ein anderer Grund für das Wegfallen der Erwerbs- oder Familienarbeit angegeben	Frau N: Also vor zwei Monaten hatte er [der Ehemann] keine Arbeit. Jeden Tag oder Nachmittag ging er mit der Tochter in den Garten. Er sagte: „Wo gehe ich hin? Ok, ich gehe in Garten ein bisschen arbeiten und Tee trinken und so.“ Das ist für ihn auch sehr gut. Ich sage, sehr gut. (11/152)
	ein Ziel oder einen Ort haben zum Hingehen		<b>8, 11, E1, E2</b>	der Aspekt der Beschäftigung wird weniger in den Vordergrund gestellt, dafür wird die Wichtigkeit eines Ziels, einer Tagesstruktur oder eines Ortes, wo man hin kann, besonders stark betont	Herr O: Also jetzt sowieso, weil im Moment habe ich gesundheitliche Probleme und ich habe darum übrige Zeit. Manchmal habe ich Zeit und muss auch etwas machen. Dass gibt mir schon viel. Ich gehe hierhin, eine Stunde oder zwei.  Ich komme gern hierher. Ich mache nichts Grosses, nur immer etwas. Ich komme gern hierher, man kann sich ein wenig verweilen, ein wenig etwas machen. Ich strenge mich nicht so gross an. Darf ich auch nicht. (8/33, 60)
	Freizeitbeschäftigung		<b>E1, 2, 4, 5, 6, 7</b>	das Gärtnern wird als Freizeitbeschäftigung beschrieben, dabei spielt die Einstellung zu dieser Freizeitbeschäftigung keine Rolle, die nebenberufliche Beschäftigung steht im Zentrum	Herr A: Ja wie wir es gesagt haben vorher, wichtig ist er, wenn es monoton ist. Zum Beispiel, wir haben hier keine Verwandten zum Besuchen, wir haben eine monotone Zeit, so gehen wir in den Garten und schauen haben wir etwas zum Arbeiten. (4/88)

	in freier Natur sein		<b>5, 6, 7</b>	das Gärtnern wird als Freizeitbeschäftigung oder Ersatz für Erwerbs- oder Familienarbeit erwähnt, der Aspekt des Aufenthalts in der freien Natur wird aber stärker betont Präzisierungen: wenn aus dem weiteren Zusammenhang klar wird, dass der Garten für den Befragten eine Beschäftigung ist, muss die Beschäftigung nicht explizit erwähnt werden, freie Natur, frische Luft oder Draussen-Sein muss jedoch genannt werden	Herr B: Ja das ist irgendwie so ein Hobby. Das ist nicht irgendwie gekommen, dass ich das haben muss oder nicht haben muss. Es ist eher hobbymäßig, dass man in der freien Natur ist und eh, dass man so noch ein wenig etwas für sich machen tut. (7/14)
	Sport und Bewegung		<b>E2, 5, 9, 11</b>	das Gärtnern als Freizeitbeschäftigung, dabei wird der Aspekt von Bewegung und Sport miterwähnt Präzisierungen: wenn aus dem weiteren Zusammenhang klar wird, dass der Garten für den Befragten eine Freizeitbeschäftigung ist, muss die Freizeitbeschäftigung nicht explizit erwähnt werden, Sport oder Bewegung muss jedoch genannt werden	Herr E: Ein Hobby, eine Beschäftigung und auch wie Sport. Andere Leute trainieren Handball oder so schwimmen, oder? Das ist für uns eine Art von Sport. (5/274)
<b>vom Garten nehmen</b>					
	frische/biologische Lebensmittel		<b>1, 2, 6, 8, E2</b>	gute, frische und/ oder biologische Lebensmittel werden im Garten produziert Präzisierung: Lebensmittel „ohne Chemie“ oder „ohne Spritzen“ werden auch dazu gezählt - Der Vergleich mit gekauften Lebensmittel darf vorkommen, ist aber keine Bedingung - Reines Aufzählen von Früchten und Gemüse des Gartens, sowie die Erwähnung von Selbstversorgung wird nicht dazugezählt	Frau I: und die Natur, mehr Natur Herr I: Mehr Natur, als wenn wir es [das Gemüse] in die Migros oder andere Läden kaufen gehen, oder? Weißt du, wie sagt man dazu? Bio, mehr Bio in unserem Garten! Wir machen nur alle drei, vier Jahre Kuhmist und fertig. Nicht so spritzen und so Zeug für Läuse und alles. Frau I: Wir nehmen einfach Natur. (2/89-91)
	ökonomische Einflüsse		<b>2, 4, 5, 11, E1, E2</b>	ökonomische Vorteile aus dem Garten, aufgrund finanzieller Ersparnisse durch Ernte oder weniger Ausgaben durch teurere, konsumorientierte Freizeitbeschäftigungen	Herr A: der [Garten] hat schon unterstützt zum Beispiel, wir haben am Anfang, zwei Beete Zwiebeln gepflanzt und nachher vielleicht für den ganzen Winter wir haben Zwiebel gehabt, das ist auch gut für unser Budget, das ist eh, für unserer Budget ist das viel besser. (4/208)
	Lernen		<b>1, 2, 3, 6, 5, 11, E1</b>	Lernen im Garten, gärtnerische Techniken, aber auch andere Lerninhalte wie Haushaltstipps, Rezepte oder Lebensphilosophien	Frau K: Es ist ein Vorteil, dass die Leute aus verschiedenen Kulturen sind. Man kann irgendetwas anderes lernen, was man selber nicht wusste. Irgendwie [Sachen], die man im Haushalt benutzen kann oder was auch immer. (3/37)

<b>geben können</b>					
	schenken, teilen oder tauschen können		<b>1, 5, 6, 9, E1</b>	Produkte des Gartens, Früchte, Gemüse, Kräuter, Setzlinge u.v.m. werden verschenkt oder getauscht	Herr M: Oder Kollegen etwas schenken oder so,... (6/241)
	Immaterielles geben können, helfen können		<b>1</b>	Hilfsdienste, die für andere Gärtner getätigt werden	Frau T: Von unserer Nachbarin haben wir viel, viel gelernt. Sie hat uns auch gern gehabt zum Helfen. Wenn sie uns gesehen hat, hatte sie grosse Freude und dann hat sie mitgemacht. Wir haben ihr auch geholfen, Giessen, Sachen mitnehmen oder wenn sie etwas bestellt hat in der Ortschaft A brachten wir es nach Hause in das Dorf B. (1/105)
	Gastgeberin sein können		<b>3, 7, 9, 11, E1, E2</b>	Gäste werden im Garten bewirtet, der Garten als Treffpunkt um mit Gästen zu grillieren, essen und trinken	Frau N: Ja ja im Sommer, sind wir jeden Nachmittag oder Abend, zum Beispiel zum Essen dort. Am Wochenende auch. Eine Familie kommt zu Besuch. Wir machen Tee und unser Essen. Manchmal grillieren wir und sitzen zusammen zwei, drei Familien. Das macht uns Spass, das ist gleich wie in unserem Land. Das ist ganz gut. (11/16)
<b>Auswirkungen auf das nahe Umfeld</b>					
	Auswirkungen auf die Paarbeziehung		<b>5</b>	günstige Auswirkungen auf die Paarbeziehung Präzisierung: Auch indirekte Auswirkungen können hier codiert werden wie beispielsweise mehr Zeit für Gespräche	Frau E: Vielleicht wäre unsere Ehe nachher nicht so gut. Vielleicht, wer weiss? Ich weiss die Wahrheit nicht. .... Herr E: Oder du wärst mehr unzufrieden, sitzt oft allein zu Hause und wartest, wann komme ich? Und wo bin ich jetzt? Frau E: Nervös und wütend. Herr E: Ich arbeite sowieso viel. Ich bin lange in der Firma und dann am Abend noch weg mit Kollegen im Restaurant? So sind wir miteinander hier. Frau E: Ja, ja oder du würdest Fussball schauen gehen oder so etwas mit Kollegen tun und vielleicht wäre das jeden Abend oder jedes Wochenende so? Vielleicht? Herr E: Nach der Arbeit sind wir meistens miteinander da. Ich helfe ihr und sie hilft mir. Was ich kann. Das ist eine Harmo... also... Frau E: Harmonie! Herr E: eine Harmonie Frau E: zwischen Eheleuten (5/365-379)

	Auswirkungen auf die Kinder	Kinder haben Platz zum Spielen oder dürfen Lärm machen	<b>2, 3, 11, E1, E2</b>	günstige Auswirkungen des Gartens auf das Leben der Kinder, je nach Subkategorie wird ein anderer Aspekt stärker gewichtet	Frau E: Also es ging eigentlich eher so darum ein wenig Platz zu haben zum ein wenig raus gehen, dass die Kinder einen Platz haben zum Spielen und so zum richtig Kind sein. (3/19)
		Kinder lernen, woher Lebensmittel kommen	<b>3</b>		
		Kinder treffen andere Kinder	<b>11, E2</b>		
		Arbeitende Väter als Vorbild	<b>E2</b>		
	Auswirkungen auf das familiäre Zusammenleben		<b>2, 3, 5, E1</b>	gemeinsame Aktivitäten im Garten mit der ganzen Familien wie arbeiten, grillieren, feiern, essen, trinken Präzisierung: teilnehmende Gäste können mit erwähnt werden, Familie muss vorkommen	Frau I: Ja wenn wir grilliert haben, dann war auch die ganze Familie hier, mit den Grosskindern und der ganzen Familie. Oder wenn jemand Geburtstag hat, manchmal für den Geburtstag für den Sohn oder für den Papi. Für die ganze Familie ist das schon schön. Wir bleiben nicht nur zu Hause und wir sind lieber da im Garten. (2/198)

<b>Wohlbefinden</b>					
<b>DIREKTE AUSWIRKUNGEN AUF DAS WOHLBEFINDEN</b>					
<i>Oberkategorien</i>	<i>Kategorien</i>	<i>Subkategorien</i>	<i>Interviewnummer</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel:</i>
<b>Kognitionen</b>					
	Ablenkung	Gedanken ganz bei der Gartenarbeit	<b>5, 7, 10</b>	gedankliche Ablenkung durch die Arbeit im Garten, ganze Konzentration auf den Garten, mentale Fluchterfahrungen, Abschalten vom Stress, Sorgen, Problemen, Erinnerungen	Herr E: Und ich habe einen stressigen Job. Der ist wirklich sehr stressig. Verstehst du. Weil man muss sehr genau produzieren, und wenn ich hierher komme (zeigt auf den Garten), bin ich einfach weg von der Arbeit Frau E: abschalten und Herr E: abschalten und das ist sehr positiv für mich, der Kontakt mit der Erde. (5/45)
		Alltagssorgen, -stress und -probleme vergessen	<b>1, 5, 6, 7, 8, 9</b>	Präzisierung: Je nach Subkategorie bietet der Garten Ablenkung von etwas Anderem	
		Erwerbsarbeit vergessen	<b>2, 5</b>	Der Effekt darf auch an Gespräche oder Begegnungen mit anderen Gärtnern gekoppelt sein, muss aber zwingend im Garten stattfinden und mit dem Garten oder der Arbeit darin verbunden sein (Betrachtung der Pflanzen oder die Arbeit im Garten)	
		Stress durch das Leben im Gast- oder Asyl-land Schweiz vergessen	<b>11</b>		
		(traumatische) Erlebnisse vergessen	<b>4, E1, E2</b>		
	Problemlösungen finden		<b>3</b>	im Garten oder während der Gartenarbeit auf neue Ideen oder Problemlösungen kommen	Frau K.: Ahhh, an was man denkt? Am Anfang, wenn ich etwas anfangen zu setzen, dann denke ich schon, wie wo was ins Beet kommt. Und wenn ich dann die Arbeit mache, dann läuft das von selber, ich denke gar nicht mehr darüber nach. Es läuft und die Gedanken die schweifen von einem zum anderen Thema, einfach was einem so ein wenig beschäftigt. Und es kommen auch sehr viele Einfälle, wie man irgendwelche Probleme lösen könnte oder was man eventuell noch machen sollte. (3/99)

Emotionen					
	positive Emotionen	gute Gefühle	<b>4, 5, 8, 9, 11, E2</b>	Aufenthalt oder Arbeit im Garten löst positive Gefühle aus oder wird mit solchen Emotionen in Verbindung gebracht	Herr G: Und mir macht es auch sehr riesige Freude, wenn ich draussen, einen kleinen Samen anpflanze und plötzlich ist es eine riesige Pflanze oder eine Blume, zum Beispiel die Zinnien, die ich jetzt habe, fast über zwei Meter hoch. (6/120)
		Freude	<b>1, 2, 5, 6, 9</b>		
		Glück	<b>2, E1</b>	Präzisierung: Allgemein positive oder gute Gefühle, die nicht näher beschrieben sind, werden der ersten Subkategorie zugeteilt, alle anderen werden den entsprechenden Subkategorien wie Freude, Glück,... zugeteilt	
		Spaß	<b>6, 7, 11</b>		
		Zufriedenheit	<b>5, 6, 10,</b>		
		Hoffnung	<b>4</b>		
		Geborgenheit	<b>3</b>		
	negative Emotionen	Ärger	<b>E1, 5, 6, 9</b>	Aufenthalt oder Arbeit im Garten löst negative Gefühle aus oder wird mit solchen Emotionen in Verbindung gebracht	Herr G: Diese Jahr im Juli, als es hageln kam. Ein Gewitter kam, alle sind besorgt gekommen, zum Decken, damit nicht alles kaputt gemacht wird. Es ist nicht, weil es unser finanzieller Ruin wäre, aber das ist die Sorge, weil die Pflanzen kaputt gehen. Die gehen kaputt und das willst du nicht unbedingt. Das ist eine Sorge, aber vielleicht indirekt hast du Gefühl zu diesem Zeug, weil wenn es kaputt ist, denkst du: mhhh warum? (6/340)
		Sorgen	<b>4, 6, 9</b>		
<b>Erholung, Entspannung, Beruhigung</b>					
	Allgemein		<b>6, 7</b>	das Gärtnern oder der Aufenthalt im Garten wird als entspannend, beruhigend oder erholend beschrieben, dabei wird nicht erklärt, durch was dies hervorgerufen wird	Herr B: Ja gut, also das ist einfach mental. Wie sagt man? Es tut beruhigen, es tut beruhigen. (7/54)
	Spezifisch	durch Aufenthalt in freier Natur	<b>1, 6, 7, 11</b>	das Gärtnern oder der Aufenthalt im Garten wird als entspannend, beruhigend oder erholend beschrieben, dabei wird näher erklärt, durch welchen Aspekt des Gärtnerns diese Wirkung erzielt wird	Herr G: Es ist nicht MÜSSEN es ist Erholung, wenn ich hierher komme, gehe ich mit Freude und vor allem nachher, wenn ich nach Hause gehe oder irgendwo arbeiten. Ich bin fast erholt, weil ich in der Natur draussen gewesen bin. (6/120)
		durch das Arbeiten	<b>10, 11</b>		
		durch die Betrachtung der Blumen im Garten	<b>5</b>		
		durch die relative Ruhe im Garten, im Gegensatz zum Lärm im Wohnquartier	<b>2, 3</b>		



	Kraft und Energie bekommen		<b>3, 11</b>	das Gärtnern oder der Garten wird als Quelle der Kraft und Energie bezeichnet, dabei muss nicht erwähnt sein, durch was genau dieser Effekt hervorgerufen wird	Frau K: Ja und ein Ort wo man wirklich auftanken kann. Zur Ruhe kommen und Kraft auftanken kann. (3/78)
<b>INDIREKTE AUSWIRKUNGEN AUF DAS WOHLBEFINDEN</b>					
<i>Oberkategorien</i>	<i>Kategorien</i>	<i>Subkategorien</i>	<i>Interviewnummer</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel:</i>
<b>soziale Kontakte und Beziehungen</b>					
	Begegnungen	Gespräche, Austausch, Wortwechsel	<b>1, 3, 4, 5, 8, 11, E1, E2</b>	positive menschliche Begegnungen, die dank des Gartens zu Stande kommen, wie Gespräche, Wortwechsel, Austausch oder Hilfsbereitschaft von anderen Gärtnern Präzisierung: Dabei werden keine stärkeren zwischenmenschlichen Bindungen beschreiben, wie dies bei Freundschaften oder Kameradschaften der Fall ist	Herr O: Das ist sehr wichtig. Du redest immer mit jemandem ein paar Worte, nachher macht jeder sein Salat. (8/85)
		Hilfsbereitschaft erfahren	<b>7</b>		
	Freundschaften & Kameradschaften	Zusammenhalt & Freundschaften	<b>1, 3, 6, 11</b>	Erzählungen zwischenmenschliche Bindungen, die nur aufgrund des Gartens entstanden sind Präzisierung: Je nach Ausprägung und Art der Beziehung und der freundschaftlichen Kontakte wird eine andere Subkategorie berücksichtigt	Herr G: und vor allem ist die Kameradschaft auch schön. Ich finde das, oft gibt es wieder eine Pause hier, beim Kollegen XY, einen Kaffee trinken, oder weiss nicht was. Weißt du, das ist das Schöne. (6/405)
		Verbindendes Interesse & Hobby teilen	<b>5</b>		
		Gemeinsames Essen, Trinken & Feiern	<b>1, 2, 3, 5, 6</b>		
	negative soziale Kontakte	Konflikte	<b>E1, E2</b>	jegliche negativen zwischenmenschlichen Vorfälle werden codiert  Präzisierung: Auch negative zwischenmenschliche Vorfälle mit aussenstehenden Personen wie Nachbarn, der Gartenanlagen oder externen Kritikern von Gartenprojekten oder gruppenspezifische Konflikte innerhalb einer Gartenprojektgruppe sind in diese Kategorie einzuordnen	Frau Losert: Das Klima oder das ist auch neutral, es ist, also es fällt ihnen sicher auch schwer, etwas zu benennen, das Personen betrifft. Weil man das nicht so macht, kritisieren oder so. Es hat sicher Leute, die sich untereinander nicht so mögen oder nicht so verstehen und halt trotzdem zusammenarbeiten. Und das spürt man am Anfang noch nicht so, wenn sich dir Gruppe ein wenig besser kennt, es gibt auch manchmal Streit. (E1/75)
		Neid	<b>E2</b>		
<b>kritische Sicht auf Bedeutung der sozialen Kontakte</b>	Soziale Kontakte sind nur Nebenerscheinung		<b>E2</b>	kritische Aussagen über die sozialen Kontakte in den Gärten, z.B. diese werden NUR als Nebenerscheinung des Gärtnerns betrachtet	Frau Geistert: Ja, eben und dort gibt es vielleicht wenig Unterschiede. Die einen freut das [die Kontakte], machen das gern und andere nehmen das einfach so in Kauf. Also auch noch positiv oder neutral. So. (E2/25)

	Garten hat keinen Einfluss auf soziale Kontakte		10	der Garten hat keinen oder geringen Einfluss auf die sozialen Kontakte	Frau P: Ich kenne die Familie dort im Garten, aber viel Kontakt habe ich nicht. (11/108)
	schätzt Einsamkeit		4	kritische Aussagen über die sozialen Kontakte in den Gärten, da keinen Kontakt mit anderen Gärtnern gewünscht wird	Interviewerin: Und, wie wichtig ist das, dass du die anderen Leute dort triffst, ist das wichtig oder weniger wichtig, ist das schön oder nicht so schön? Frau A: Für mich immer nicht wichtig. Interviewerin: nicht so wichtig? Frau A: nicht immer, einfach selten, ja Interviewerin: Weil du sie selten triffst oder weil es egal ist Frau A: Also manchmal ich habe gern einfach ganz allein dort arbeiten. (4/151-157)
<b>Selbstwirksamkeitsüberzeugung</b>					
	Sichtbarkeit des eigenen Schaffens		2, 3, 4, 5, 10, E1	das Tun im Garten steigert das Selbstwirksamkeitserleben und die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Empowerment und Steigerung der Initiative, das Leben selber in die Hand zu nehmen - der Aspekt der Sichtbarkeit des eigenen Schaffens im Garten wird positiv beschrieben	Frau P: Also manchmal brauche ich Sachen und ich finde das nicht zu Hause oder ich brauche mehr, zum Beispiel, Peterli oder Pfefferminze oder Rosmarin, dann gehe ich meinen Garten, bringe es [in die Wohnung]. Ja, manchmal finde ich ein anderes Gemüse. Ja also, das Gefühl, man bringt von dort immer etwas nach Hause, ohne mit Material, also nur im Gefühl. Wenn eine nur ganz kleine Sachen mitbringe, denke ich, das ist meines. Ich habe das selber gemacht. (lacht) (10/164)
	Stolz auf die eigene Leistung		1, 5, 6	das Tun im Garten steigert das Selbstwirksamkeitserleben und die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Empowerment und Steigerung der Initiative, das Leben selber in die Hand zu nehmen - stolz über die erbrachte Leistung und den Garten steht im Vordergrund der Aussagen	Frau E: Also wir sind wir wirklich stolz auf das, was wir die letzten sechs Jahre geleistet haben. Von dort an, als wir den Garten bekommen haben. Wir sind stolz auf uns beide. Wir haben wahn-sinnig, wahn-sinnig, nicht nur gearbeitet, mit Liebe haben wir das gemacht. (5/582)
<b>Sinnhaftigkeit</b>					
	Antwort auf Konsumgesellschaft		5	der Garten wird als Antwort auf die Konsumgesellschaft gesehen und als Möglichkeit, dem materialistischen Streben nach immer mehr zu entfliehen	Herr E: Ich träume nicht davon einen Ferrari zu fahren. Frau E: Ja! Wir sind ganz, ganz normale Leute! Ganz normale Leute. Wir sind zufrieden mit weniger, aber sagen wir ... ja... Herr E: man muss heute lernen, ich glaube das, man muss heute lernen mit wenig zufrieden sein. Frau E: zufrieden zu sein, genau! Herr E: das, wer das kann, der ist reich. (...) Herr E: Und ich glaube dieser Garten hat uns für das auch sehr viel geholfen. Wir sind da, miteinander hier. (5/382-393)

	Rückbesinnung auf Wichtiges im Leben		<b>3</b>	im Garten findet eine Rückbesinnung auf Wichtiges im Leben statt	Frau K: Es ist einfach ein Ort gewesen, wo wir uns geborgen gefühlt haben, mit der Natur verbunden und es bringt Ausgeglichenheit. Wir leben ja so in einem Stress. Man hört immer wieder Burnout da, Burnout dort, Zeitdruck, Zeitspannung und wenn wir im Garten waren, haben wir das alles vergessen können. Oder also so zurück zum Ursprung zu den wichtigen Sachen im Leben. (3/48-49)
	Führsorge ausleben können		<b>10</b>	der Garten als Ort, der umsorgt und gepflegt werden kann, was als wohltuend erlebt wird	Frau P: Also ich meine der Garten ist wie ein Kind. Ein kleines Kind, das meine ich. Also wissen sie, bei uns wir wollen immer viele Kinder gebären, das ist auch mein Gefühl. Aber hier kann ich nicht. Auch in dieser Zeit kann ich nicht mehr Kinder bekommen. Aber ich denke, ich schaue zu einem Garten und mache was kann. Ich habe Zeit. (10/14)
	spiritueller Ort		<b>6, 10</b>	der Garten als Ort, in dem spirituelle Bedürfnisse ausgelebt werden	Herr G: Oder weißt du, das Innere von dem ich spreche. Ich pflanze etwas nicht für mich. Ich pflanze für die Kollegen, aber speziell für meinen Sohn. Und wenn ich das dort hinbringe [auf das Grab], für mich ist es viel, viel wichtiger als für einen, der für tausend Franken ein Blumenarrangement bringt. Weil er hat nichts gemacht. Ich habe das gemacht, ich habe das gezogen. Und ich glaube das, jeder andere Mensch auch und der Sohn auch. Das verbindet dich ein wenig miteinander. (6/466)
<b>Gesundheit</b>					
	körperliche Gesundheit		<b>2, 4, 6, E2</b>	der Garten, die Arbeit darin oder dessen Erzeugnisse wird als gut für die Gesundheit beschrieben - die Beschäftigung im Garten verhindert ungesunde Verhaltensweisen (z.B. das Herumsitzen in Restaurants)  dabei muss nicht genauer ausgeführt werden, wie der Garten wirkt, es darf aber auch enthalten sein	Frau Geistert: Dann habe ich jemand, der Diabetes hat, wo es eben auch gut ist, wenn sie Bewegung, hat. Also es ist sicher Bewegung für die Leute, die nicht Sport machen, damit sie trotzdem raus gehen und sich dann bücken, bewegen, draussen sind und etwas machen. Das äussern sie jeweils auch mit „Es tut mir gut“. (E2/27)

	Garten als heilender Ort		1	Erklärungen, welche die Heilkraft des Gartens beschreiben Präzisierung: körperliche Symptomatik steht im Vordergrund	Frau T: Wirklich! Manchmal denke ich, also ich hab Kopfschmerzen, ich gehe an die frische Luft und ab sofort sind meine Kopfschmerzen vergessen. Interviewerin: Also das Gefühl, also die Schmerzen gehen weg? Frau T: Das ist vielleicht psychisch? Wenn man mehr Stress hat, viele Schmerzen kommen aus der Psyche, das sind vielleicht nicht Schmerzen, aber das ist, wenn man denkt oder wenn es einem schlecht geht, das dann Schmerzen kommen. Wenn ich hierher [in den Garten] komme, geht das Kopfweh einfach weg. Ich hab damals Migräne gehabt und dann viele Medikamente genommen, aber mit der Gartenarbeit habe ich fast kein Kopfweh mehr. ... Dieser Platz ist mein Arzt. (1/ 46, 52-58)
	Schmerzen durch Arbeit im Garten		4	Äusserungen über Schmerzen, dessen Ursache mit der Arbeit im Garten verbunden wird	Frau A: Ich denke, es ist auch negativ, wenn man krank geworden ist, man hat viel gearbeitet dort und hat einfach Rückenschmerzen und Handschmerzen bekommen. (4/71)

## Selbstkonzept

<i>Oberkategorien</i>	<i>Kategorien</i>	<i>Subkategorien</i>	<i>Interviewnummer</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
<b>übergeordnete Themen</b>			6	Beantwortung der Frage wird immer noch als schwierig bezeichnet, die Frage wird nicht verstanden oder es wird angegeben, dies nicht beurteilen zu können auch nach dem sie vereinfacht wurde	Herr V: Es ist schon besser. Aber das kannst du ja nicht sagen. Schwierig. Oder? Herr G: Also ich möchte sagen, ich persönlich, wie du selber sagst. Du kannst es nicht sagen. Aber ich möchte sagen, hättest du vielleicht, vielleicht hätte ich etwas anderes machen können. Aber ich kann mir das auch nicht vorstellen. (6/376-377)
<b>keine Wirkung festgestellt</b>			E2, 7	es wird angegeben keine Veränderungen an sich oder bei den Teilnehmern des Gartenprojekts festzustellen Präzisierung: Im Interview dürfen trotzdem Erzählungen vorkommen, die auf eine Selbstkonzeptveränderung hindeuten	Antwort auf die Frage nach Einfluss des Gartens auf das Selbstkonzept: Frau Geister: Das ist jetzt ganz ehrlich gesagt ein wenig ein hoher Anspruch em. Ich müsste jetzt lügen, wenn ich jetzt sagen würde, ja doch das habe ich gemerkt. (E2/103)
<b>besser mit Garten</b>			4, 6, 11	keine Angaben zu Veränderungen des Selbstkonzeptes gemacht, auf die direkte Frage nach Selbstkonzeptveränderungen wird geantwortet, es sei einfach besser mit Garten	Interviewerin: Was denken Sie, wenn Sie jetzt, wenn Sie heute Frau N wären, aber sie hätten die letzten fünf oder drei Jahre keinen Garten gehabt, wäre Frau N ein anderer Mensch, als heute mit Garten? Frau N: Ja, mit Garten ist besser (lacht). (11/78-80)

Wirkung in Richtung Konstanz					
	Verhindern oder Abschwächen von negativen Entwicklungen	Aggression	<b>E1</b>	Erzählungen oder direkte Antworten die darauf hinweisen, dass der Garten stabilisierend auf Selbstkonzept wirkt - negative oder unerwünschte Entwicklungen bleiben aus oder werden abgeschwächt  je nach Unterkategorie wird eine andere negative Entwicklung verhindert oder abgeschwächt	Herr O: Also ob ich gleich wäre, das weiss ich auch nicht. Vielleicht wenn ich keinen Garten gehabt hätte, vielleicht, in meiner Situation wäre ich in eine Depression hinein gefallen, wer weiss. Weil das hilft eben viel! Oder, das weiss ich nicht, das kann ich jetzt nicht sagen, weil es ist nicht so. (8/74)
		Unzufriedenheit	<b>5</b>		
		Nervosität, Unruhe	<b>5, 2</b>		
		Depressivität	<b>E1, 8</b>		
		keine nähere Bezeichnung	<b>10</b>		
	Selbstachtung		<b>E2</b>	Erzählungen oder direkte Antworten, die darauf hinweisen, dass der Garten stabilisierend auf Selbstkonzept wirkt und die Selbstachtung aufrecht erhalten wird	Frau Geister: Das finde ich jetzt auch noch wichtig, dass die Kinder auch sehen, der Vater arbeitet etwas, das Erfolg gibt. Also es gibt dann Gemüse und Beeren und ich weiss doch auch nicht was. Und er ist nicht nur ein arbeitsloser Versager. Das finde ich auch noch wichtig. Also er kriegt dann Anerkennung, wenn man dann in den Garten geht und vielleicht auch durch die Nachbarn oder so. "Toll und das haben sie jetzt schön gemacht!". Einfach ja, man sagt, es sieht toll aus. Der Erfolg, einfach die Anerkennung, die viele sonst nicht haben, weil sie wären Hilfsarbeiter, sind arbeitslos oder gar Analphabeten. Das finde ich jetzt auch noch einen wichtigen Aspekt. (E2/27)
	sich selbst sein können		-	Gegebenheit die darauf hinweist, dass der Garten stabilisierend auf Selbstkonzept wirkt und die Migranten im Garten sich selber sein können	Kein Ankerbeispiel. Erkenntnis ist am Rande der Arbeit entstanden. Die Mehrheit der Eingewanderten wollten kein Foto von sich machen lassen, mit verschiedenen Begründungen zu ihrem Aussehen im Garten. Darin sieht die Autorin einen Hinweis, dass der Garten ein Ort ist, an dem man nicht gross auf das äussere Erscheinungsbild achtet, sondern einfach sich selbst sein darf.

Wirkung in Richtung Veränderung					
	bewusster und aufmerksamer Leben		<b>1, 3</b>	Erzählungen oder direkte Antworten, die darauf hinweisen, dass der Garten eine Veränderung des Selbstkonzepts angeregt hat, in Richtung eines bewussteren und aufmerksameren Lebens	Frau T: Ich habe mich schon verändert. Vieles hat sich verändert. Damals im Laufe des Lebens, viele Sachen habe ich nicht beachtet. Der Garten hat einen anderen Blick gegeben. Man wird sorgfältiger oder man gibt mehr Wert, was kommt und wie es kommt. Man sieht im Garten, wie es kommt. Und man kann faule Sachen nicht mehr einfach wegwerfen, sondern du denkst zuerst. Schau mal, wie viele haben kein, wir haben Glück gehabt und dann haben wir auch ein Stück Boden bekommen. Der Boden gibt viel Energie und braucht nur Sonne und Wasser. Das kann man nicht einfach wegwerfen, man gibt den Sachen mehr Wert. Und dann, nicht nur über das Gemüse denkst du so, sondern für viele andere Sachen schaust du aufmerksamer. (1/64-65)
	neues Rollendenken		<b>E1</b>	Erzählungen oder direkte Antworten, die darauf hinweisen, dass der Garten eine Veränderung des Selbstkonzepts angeregt hat, hinsichtlich eines neuen Rollendenkens	Frau Losert: z.B. für die Tamilinnen, für die ist das [Gärtnern] ein klares Männergebiet, in dem sie jetzt auch tätig sein dürfen und lernen können. Da gibt es sicher eine Öffnung, in die Richtung: Ich kann ja mehr als ich gedacht habe oder ich durfte jetzt auch mal lernen oder ich kann das. Also, das ist so wie eine Öffnung aus ihren Rollen, in ihrem Rollendenken. (E1/119))
	Stärkung des Selbstwert & der Selbstwirksamkeitsüberzeugung		<b>E1, 10</b>	Erzählungen oder direkte Antworten, die darauf hinweisen, dass der Garten eine Veränderung des Selbstkonzepts angeregt hat, in Richtung einer Stärkung des Selbstwertes und der Selbstwirksamkeitsüberzeugung  Präzisierung: Auch Aussagen zu „Empowerment“ gehören in diese Kategorie	Frau P: Ja das stimmt. Also solche Sachen im Leben man denkt, es ist nicht wichtig, aber wenn ich es probiere, sehe ich, es ist sehr wichtig. Zum Beispiel der Garten. Ich habe vorher gar nicht darüber nachgedacht. Ich war immer beschäftigt mit den Kindern. Aber an mich, ich dachte gar nicht, nur an die Kinder. Seit ich im Garten gearbeitet habe, denke ich auch an mich. Das ist wichtig. Ich muss mich lieben, dann lieben mich die anderen auch. (10/202)

Akkulturationsprozess					
<i>Oberkategorien</i>	<i>Kategorien</i>	<i>Subkategorien</i>	<i>Interviewnummer</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
<b>übergeordnete Themen</b>			<b>E1, E2</b>	Überlegungen, die sich mit übergeordneten Themen zu Akkulturation/ Integration und dem Garten beschäftigen und so in keine der anderen Kategorien passen  oder  verbindende Gedankengänge zwischen den verschiedenen Themen, die durch das getrennte Zuordnen in die Kategorien verloren gingen	Frau Losert: Es gibt einmal wieder ein Highlight und dann hat man wie einen Schritt gemacht und von dem aus baut man weiter auf. So sehe ich das. Und ich habe das Gefühl, das Projekt bringt auf jeden Fall etwas in diese Richtung. Aber sehr unterschiedlich, in unterschiedlichen Zeiten und in unterschiedlichen Schritten. ... Ich muss sagen, ich habe das Gefühl, das ist ein sehr guter Weg. Weil sie [die Flüchtlinge] kommen freiwillig. Sie haben einen geschützten Rahmen, aber es ist trotzdem ein Mikrokosmos, der ähnlich ist wie die Schweizer Gesellschaft. Die Schritte sind manchmal ganz klein. Also wenn nur schon jemand einmal sich hinsetzt und einen Brief selbst versucht zu formulieren, ist das ein Riesenschritt. Oder wenn jemand in der Gruppe einmal einbringt: „Komm das machen wir jetzt zusammen“, weil sie das vorher nie so gemacht haben und sie wahrnehmen, wie es bei uns läuft. Dass Gemeinschaften auch ausserfamiliär sind und dass man etwas für die Gemeinschaft macht, nicht nur für die Familie. Oder dass sie eben mehr und mehr Selbstvertrauen haben, ihre neue Sprache zu brauchen oder sich auch mal auszudrücken, wenn sie es noch nicht perfekt können, statt schweigen. Oder eine kritische Anmerkung zu machen, weil man das bei uns so macht. Ich habe das Gefühl, es ist wirklich ein sehr guter Ort und ein sehr gutes Projekt für die Akkulturation, aber die Schritte sind wirklich klein. Ich kann das auch nicht einfach quantitativ messen. (E1/129)
<b>innerlich Ankommen</b>					
	eigenes in der Fremde		<b>1, 4, E1, E2</b>	durch den Garten etwas Eigenes in einem fremden Land bekommen, zur freien Bewirtschaftung, Bepflanzung oder Gestaltung Präzisierung: Der Aspekt des Eigenen steht im Zentrum	Frau Losert: Es gibt eine Vielzahl von Zielen, also wir nehmen das unter das Dach der sozialen Integration. <b>Dass sie ein Stück Garten haben, das sie bebauen können, wo sie körperlich arbeiten können, dass sie etwas Eigenes haben.</b> Boden unter den Füßen bekommen. Dass sie auch ihr Haushaltsbudget entlasten können, für einige ist das sehr wichtig und für andere ist das wirklich mehr ein Ort für die Begegnung. (E1/4)



	inneres Niederlassen		<b>9, E2</b>	inneres Ankommen und Niederlassen wird durch den Garten gefördert	<p>Zuvor lange Erklärungen von Herr C., die beschreiben wie aus dem MUSS-Gefühl der Flucht in die Schweiz, in ein GERN-Gefühl gegenüber dem Leben in der Schweiz werden soll.</p> <p>Interviewerin: und der Garten hat geholfen, das Leben [in der Schweiz] gern zu haben?  Übersetzerin: Genau, zum Gerne-machen, zum in der Schweiz gern zu leben oder weiter zu leben, aber gern, also mit einem GERN-Gefühl also mit LIEBE bleiben. Nicht immer unter dem Druck: Wieso bin ich gekommen? Ich habe das nicht gern!  ...  Übersetzerin: besonders beim GERN-bleiben, also der Garten hat ihm wirklich so geholfen, hat er gesagt. (9/134-149)</p>
	Zugehörigkeit		<b>1, 5</b>	das Gefühl der Zugehörigkeit zur einheimischen Bevölkerung oder zu einer spezifischen einheimischen Gruppe, das durch die Betätigung im Garten hervorgerufen wird Präzisierung: Auch die Teilnahme am Gartenvereinsleben darf hier eingeordnet werden, wenn dies der Auslöser für das Zugehörigkeitsgefühl ist	<p>Frau T: Du fühlst dich nicht einsam. Wenn irgendwo solche Sachen passieren. Wenn du das hörst und dann denkst du auch moralisch, ja ich gehöre auch in einen Verein. Auch wir machen das. Wir fühlen uns hier in der Schweiz nicht wie Fremde. Irgendwie denkt man, ich gehöre ja hierher. (1/84)</p>
	Linderung des Heimwehs		<b>9, 10</b>	Hinweise darauf, dass der Garten das Heimweh und die Sehnsucht nach dem Leben im Herkunftsland lindert	<p>Frau P: Ja ich wollte sehr gerne zurück. Also das war mein Wunsch, aber ich konnte nicht. Also die Kinder lernen hier leben, sie haben eine andere Sprache, andere Kultur gelernt. Also man kann sagen, mein Kopf ist hier, aber mein Herz ist in Syrien. Das ist jetzt so.  Interviewerin: Und hast du das Gefühl, dass dein Garten, dir ein bisschen gegen das Heimweh geholfen hat?  Frau P: JA, das stimmt, ja. Hundertprozentig, das meine ich auch.  Interviewerin: Deine Meinung ist, dass der Garten, gegen Heimweh gut ist?  Frau P: JA (10/168-172)</p> <p>Später:  Interviewerin: Was für einen Einfluss hätte es, wenn du jetzt den Garten abgeben müsstest?  Frau P: (Pause - atmet tief ein), also hundertprozentig ich will nach Syrien zurück. So würde mein Leben verändert. (10/187 – 188)</p>

<b>Kultur des Gastlandes</b>					
	Kontakt mit Einheimischen		<b>2, 3, 5, 7, E1</b>	durch den Kontakt mit Einheimischen im Garten die Kultur des Gastlandes kennenlernen, dadurch Anregung für den Akkulturations- und Integrationsprozess	Frau I: Ja ja, das stimmt. Die Integration war leichter, warum? Weil mit dem Garten sind wir mit mehr Leuten zusammen gewesen. Mehr Kontakt mit Leuten hilft beim integrieren. Der Garten sicher auch. (2/381)
	schweizerische Regeln, Mentalität und Werte kennen lernen		<b>1, 2, E1, E2</b>	durch den Garten Auseinandersetzung mit der schweizerischen Regelgesellschaft und kennenlernen schweizer Normen und Werte Präzisierung: kann allgemein gehalten werden oder aber auch konkrete Beispiele können genannt werden z.B. die Art und Weise der Konfliktlösung	Frau Losert: Ich habe das Gefühl das Projekt ist ein sehr guter Weg, weil sie kommen freiwillig, sie haben einen geschützten Rahmen, aber es ist trotzdem ein Mikrokosmos, der ähnlich ist, wie die Schweizer Gesellschaft. (E1/129)
	Sprache erlernen		<b>3, E1, E2</b>	durch den Kontakt mit einheimischen Gärtnern die deutsche Sprache anwenden und trainieren	Frau Geister: Es gibt schon auch die, die dann sagen: „Ich lerne besser Deutsch“. Die gibt es auch. (E2/27)
<b>Verbindung zur Herkunftskultur</b>				die Herkunftskultur im Garten ausleben, Verbindung zur Herkunft aufrecht erhalten...	
	Pflanzen aus dem Herkunftsland		<b>3, 5, 6, 11</b>	.... durch das Kultivieren von Pflanzen aus dem Herkunftsland wie beispielsweise Tomaten, Pfirsiche, Reben oder Gewürzkräuter	Frau K: Also was wir sehr gern haben, was so ein wenig Heimatgefühl bringt sind die Reben, die wir sehr gern haben. Das ist bei uns eigentlich eine von jenen Pflanzen, die in Kroatien sehr viel wächst. Dann, was wir noch aus Kroatien ab und zu setzen sind zwei besondere Arten von Kohl, die man in der Schweiz nicht findet. (3/16)
	Lebensstil des Herkunftslandes pflegen		<b>4, 11, E2</b>	... den Lebensstil des Herkunftslandes im Garten ausleben (grillieren, draussen sein, gegenseitiges spontanes Besuchen...)	Frau N: Ja ja im Sommer wir sind jeden Nachmittag oder Abend zum Beispiel zum Essen dort. Am Wochenende auch. Eine Familie kommt zu Besuch. Wir machen Tee und unser Essen. Manchmal grillieren wir und sitzen zusammen zwei, drei Familien. Das macht uns Spass, das ist gleich wie in unserem Land. Das ist ganz gut. (11/16)
	mitgebrachte Kompetenzen anwenden können		<b>E1</b>	...Gartenwissen oder Kompetenzen aus der Landwirtschaft im Garten wieder anwenden	Frau Losert: Und sie können, das ist eben auch ein wichtiges Ziel, sie können das Eigene, was sie wissen und sie in ihrem Land gehabt haben, das können sie dort hin mitbringen. Es ist nicht, dass sie das dort lassen müssen. Wenn jetzt jemand gärtnerische Kenntnisse hat, dann kann er hier etwas machen, das er in seinem Land auch gemacht hat. (E1/83)
	Verbindung zur Kindheit und Jugendzeit		<b>5, 6, 7, 10, E1</b>	... Erinnerungen an die Kindheit und Jugend in den Gärten oder auf den Feldern des Herkunftslandes aufrecht erhalten	Herr B: Ja also, wie soll ich das definieren? Es (Pause) ich fühle mich wie, wie vorher, in der Kindheit. Da sein und eine eigene Kreation machen und produzieren, so wie man es gern möchte, oder? (7/40)

	Verbindung zu zurückgebliebenen Verwandten		1, 5	... verbindendes Thema mit den zurückgelassenen Verwandten, durch den Garten	Frau E: Und wir waren so froh, die ersten zwei, drei Jahre. Also wir haben nicht gute Gartenkenntnisse gehabt, nicht so wie jetzt. Schon etwas haben wir von Serbien mitgenommen. Was macht meine Mutter? Was macht die Mutter von ihm und so? <b>Manchmal habe ich telefonisch gefragt: Wann muss ich das einsetzen? Warum muss ich das machen?</b> Jetzt gibt kein Problem mehr. (5/175)
<b>Unterschiede feststellen</b>			4, 5, 6, E1	Unterschiede zwischen den Gegebenheiten des Herkunftslandes und der Schweizer Verhältnisse feststellen Präzisierung: Anpassungsleistung kann angesprochen werden, ist jedoch keine Bedingung	Herr G: Ich hatte Interesse gehabt, aber die erste Zeit war schon ein bisschen komisch zum Anpflanzen und so. Zum Beispiel habe ich Tomaten angepflanzt. Ich habe sie tief nach unten eingepflanzt, weißt du, wie meine Mutter das gemacht hat. Dann sagt mir der Kollege XY, was ist das, spinnst du, du die musst höher setzen, wegen dem Klima mit dem Regen hier. Wenn es so viel regnet, dann ertrinkt ja das ganze Ding. Das geht kaputt, da musst du fast äne <i>ufe</i> . Bei uns hingegen, musst du tief runter. Interviewerin: Damit die Wurzeln Herr G: Damit die Wurzeln, wenn es wenig regnet, dass das Wasser ein wenig länger hält. .... Ja ja, das ist normal, es ist eine Umstellung. Eine andere Art anzupflanzen. Zum Beispiel bei uns machst du es nicht so. (6/112-117)
<b>Akkulturation der Kinder</b>					
	Akkulturation der Kinder		1, E2	Hinweise, dass der Garten auf die Akkulturation und Integration der Kinder der Migrantinnen und Migranten wirkt	Frau T: Ich denke für unser Kind ist es auch wichtig. Er sieht ja auch, also in der Familie haben wir viel gesprochen und er weiss es auch. Diskriminierung hat er auch schon etwas erlebt in der Schule. Ich finde es ist auch gut, wenn er sieht, meine Eltern gehören auch irgendwie zu diesen Leuten. Sie sind nicht allein. Das ist moralisch auch positiv. I: Dein Sohn erlebt, dass ihr hier auch zur Gemeinschaft gehört. B1: Ja und dann denkt er vielleicht auch, ja ich bin nicht allein da, wir gehören auch dazu, meine Eltern sind auch ein Teil von der Schweiz. (1/87-89)
<b>Einschränkungen</b>	kein Zusammenhang		8	Kein Zusammenhang zwischen erbrachter Integrationsleistung und Garten	Herr O: Nein, nein, nein, das ist, ich bin gut integriert. Das ja ja. Nein das hat nichts mit dem zu tun. (105)

	Seperation oder Segregation		5	Seperative Tendenzen einzelner Einwanderergruppen oder segregative Tendenzen von den Einheimischen in den Gärten	Frau E: Nur Schweizer? Nein! Es gibt sehr viele Italiener, sehr viele Portugiesen, auch sehr viele Spanier, hier gibt es 92 Gärten und wir waren einzigen [Ausländer] und man hat uns gefragt: Wir sind überrascht, sie sind schon beim erstes Mal [an das Gartensfest] gekommen, die anderen sind bis jetzt noch nie hier gewesen. Herr E: und die waren Jahre jahrelang hier, weil wissen sie, die Migrantengruppe XY sind ein bisschen eng. (5/439-440)
--	-----------------------------	--	---	--	--

## Lage des Gartens

Grundsätzlicher Hinweis:

Aussagen zu den aktuellen Gärten, aber auch zu früheren Gärten oder Veränderungen rund um die Lage der Gärten dürfen kategorisiert werden. So können Wechsel der Gärten auf Grund einer schlechten Lage auch aufgenommen werden oder die Sehnsucht nach der alten Umgebung findet auch Eingang in die Arbeit.

<i>Oberkategorien</i>	<i>Kategorien</i>	<i>Subkategorien</i>	<i>Interviewnummer</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
<b>übergeordnete Themen</b>	Gedanken zur Lage oder Gestaltung der Gärten im Allgemeinen.		<b>E1, E2</b>	Überlegungen, die sich mit übergeordneten Themen zur Lage oder der Ausgestaltung des Gartens beschäftigen und so in keine der anderen Kategorien passen  oder  verbindende Gedankengänge zwischen den verschiedenen Themen, die durch das getrennte Zuordnen in die Kategorien verloren gingen	Frau Losert: Also die Muttachstrasse ist der Garten, der wegkommt, das hast du vielleicht im Fernsehen gesehen, das ist der grosse Ort, den wir haben, ... der [Garten] ist sehr zentral. Also ich habe das Gefühl, ihnen [den Flüchtlingen] ist es bedeutend wichtiger, dass sie gut hinkommen, dass es nah ist, als, wie die Umgebung ist. Die meisten wohnen an noch lauterer Strassen. ... Da ist das schon Grünfläche, schon fast Natur. ... Der andere Standort in Bern ist ja an der Autobahn, aber die Autobahn ist dann überdeckt oder mit Schallwänden. Ich merke, ich höre es selber auch nicht mehr. Es ist viel mehr beeinflusst von der Nachbarschaft, von den Nachbarn. Ich habe nicht das Gefühl, dass es einen grossen Einfluss hat. Vor allem wenn man sieht wo die Leute zum Teil wohnen. Dort wo wir halt nicht mehr wohnen würden. (E1/103-105)
<b>positive Aspekte der Lage des Gartens</b>				positive Aspekte der Lage des Gartens  Präzisierung: eine Einordnung des Einflusses dieser positiven Punkte, der Lage des Gartens auf dessen Wirkung muss nicht vorliegen, wenn diese jedoch vorhanden ist, soll diese auch mitcodiert werden  je nachdem welcher positive Aspekt der Lage des Gartens erwähnt ist, wird die Aussage einer anderen Kategorie zugeordnet	

	natürliche Umgebung		7	...die natürliche Umgebung	Herr B: Es ist super. Ja. Es ist super also, schöne Aussicht und eh so in der <b>Nähe des Wald und eh eben es ist in der freien Natur.</b> (7/44)
	ruhige Umgebung		4, 5, 8	...die Ruhe in der Umgebung	Herr E: Sie müssen einmal, sie müssen einmal im Sommer kommen, und dann am Abend wenn wir dort auf Rasen, wenn ich und meine Frau liegen und rauf schauen, Frau E: Schauen, es ist so ruhig Herr E: Es ist so ruhig, so ruhig, wir hören nur die Flugzeuge oben Frau E: oder, oder nur sehen, man hört sie nicht und das kommt alles von uns weg, schön ruhig. Manchmal, wenn es so eine warme Nacht ist, ich will nicht nach Hause gehen, manchmal. (5/289-292)
	schöne Aussicht oder Umgebung		3, 7, 10	...die schöne Aussicht oder schöne Umgebung (inkl. attraktive Lage ...)	Herr B: Es ist super. Ja. Es ist super also, eine <b>schöne Aussicht</b> und eh so in der Nähe des Waldes und eh eben es ist in der freien Natur. (8/44)
	gute Stimmung		4	...die gute Stimmung durch positive Nachbarschaft, wie Freibad oder Nacherholungsgebiet	Frau A: das tut einfach gut, wenn man die Leute reden hört, die Kinder spazieren, da hat es viele Leute, das ist einfach eine gute Stimmung Herr A: auch von der Badi, wenn es Sommer ist, kann man sie hören, Frau A: etwas die Stimmen. (4/107 -109)
	zentral gelegen/ gut erreichbar		3, 5, 6, 9, 11, E1	...die zentrale Lage und die gute Erreichbarkeit stehen im Zentrum	Herr V: Es ist gut. Man kann grade das Auto mitnehmen oder das Velo. Es ist nicht so weit von zu Hause. Du ein bisschen weiter weg, ich bin in der Nähe da. Herr G: nein nein, ich bin schnell auch da. (6/267-268)
<b>negative Aspekte der Lage des Gartens</b>				negative Aspekte der Lage des Gartens  Präzisierung: eine Einordnung des Einflusses der negativen Punkte der Lage des Gartens auf dessen Wirkung muss nicht vorliegen - ist diese jedoch vorhanden, soll sie auch mitcodiert werden  je nachdem welcher negative Aspekt der Lage des Gartens erwähnt ist, wird die Aussage einer anderen Kategorie zugeordnet	

	Lärm durch Verkehr (Bahn oder Auto)		<b>2, frühere Gärten 3, 5</b>	störender Lärm durch Verkehr (z.B. Schienen, Strasse oder Industrieparkplatz)	Frau K: Jetzt nicht mehr, früher schon, weil wir grade an der Strasse einen Garten gehabt haben. Jetzt aber eigentlich nicht mehr. Ich, wenn ich da bin, schalte ich das ab. Ich höre den [Verkehr] vielleicht so die ersten fünf Minuten, aber nachher beachte ich das gar nicht mehr. Interviewerin: Aber als sie vorne waren war das ein Problem? Frau K: Da ist es wirklich ein Problem gewesen. Weil es war nur ein Zaun und dann ist die Strasse gewesen. Man hat sich gar nicht erholen können. Ja genau. (3/93-95)
	unfreundliche Nachbarn ausserhalb des Gartenareals		<b>9</b>	unfreundliche Nachbarn ausserhalb des Gartenareals werden als negativ beschrieben	Herr C. (Ebasch – unverständliches Wort) Das System in der Schweiz ist gut. Sehr gut. Übersetzerin: (Übersetzung Kurdisch - B10 schaut zum Neubau direkt neben seinem Garten) Interviewerin: Aha, ganz gut, nur neue Familie vielleicht? Übersetzerin: Er macht sich Sorgen Herr C: Ich kennen die neue Familie nicht, vielleicht ist sie auch gut? ... Ich grüsse. Übersetzerin: Sie sagen gar nicht <i>Griëzi</i> und das tut ihm schlecht. (9/81-88)
	traurige oder unangenehme Einrichtungen in der Nachbarschaft		<b>3, 6</b>	die unmittelbare Nachbarschaft von traurigen oder unangenehmen Einrichtungen (z.B. Schlachthof, Friedhof, Spital, Kehrriechverbrennungsanlage, ...) werden als negativ an der Lage des Gartens bezeichnet	Frau K: Andererseits ist es manchmal, wenn man länger am Abend da bleibt und man hat von einer, von zwei Seiten her, haben wir die Einrichtung XY und von einer Seite hat man die Institution YZ, wenn man so ein wenig abergläubisch ist, könnte man auf dumme Gedanken kommen. (3/91)
	wenig Sonne am Abend		<b>5</b>	fehlende Abendsonne, durch die Ausrichtung des Gartens nach Osten	Herr E: Was fehlt, das habe ich am Anfang nicht gerade gesehen, aber später schon. Zum Beispiel fehlt am Abend ein wenig die Sonne. Weil wir sind während dem Tag in der Firma, nur die Pensionierten, die können am Morgen kommen. Aber wir, die arbeiten, ich komme hierher um halb sechs oder um sechs Uhr. Interviewerin: Dann ist die Sonne schon hinten (zeigt auf den Hügel) Frau E: ja, ja, ja Herr E: Die Sonne ist schon dahinter. Das ist zu wenig, das ist hier schlecht. Also es ist nicht so schlimm, aber es ist etwas negativ. Frau E: negativ ja. (5/284-288)
	Schädlinge durch Feuchtigkeit		<b>10</b>	die Lage direkt an einem Gewässer bringt Feuchtigkeit und dadurch treten mehr Schädlinge auf	Frau P: Ja ich denke auch, dass es ein guter Ort ist, ein bisschen feucht da, neben dem Bach XY und so kommen viele Rossschnecken, es sind zu viele. Aber die Aussicht ist schön. Aber ein bisschen feucht. Das ist es einfach. (10/63)

positive Punkte innerhalb der Gärten				<p>positive Aspekte in der Gestaltung oder Ausstattung des Gartens</p> <p>Präzisierung: eine Einordnung des Einflusses dieser positiven Punkte im Innern des Gartenareals oder Gartenvereins auf dessen Wirkung, muss nicht erwähnt werden, wenn diese jedoch vorhanden ist, sollen diese auch mitcodiert werden</p> <p>je nachdem welcher positive Punkt innerhalb der Gärten erwähnt ist, wird die Aussage einer anderen Kategorie zugeordnet</p>	
	gute Infrastruktur		<b>11</b>	die gute Infrastruktur der Gartenareale	Frau N: Ja es ist nicht so weit, alles ist gut. Ein <b>Spielplatz ist da</b> , die Nachbarn sind alle gut, alles (unverständliches Wort) ist gut. (11/61)
	offene Gestaltung des Gartenareals		<b>E2</b>	die offene Gestaltung des Areals z.B. ohne Zäune zwischen den Parzellen	Frau Geistert: Ich kann sagen in Rheinach, wo wir eben das Areal haben, in dem die einzelnen Gärten nebeneinander sind ohne Zaun, dass dort so der Kontakt untereinander, also auch mit den einheimischen Leuten, eigentlich fast am Besten ist. Das finde ich wirklich interessant. Manchmal gibt es dann irgendjemand neben dran, ein Gartennachbar, mit dem [die Flüchtlinge] dann ganz viel Kontakt hat. Der ihnen dann dies und jenes zeigt, und der dann wie ein wenig ein Götti oder ein Mentor wird. Eigentlich ist es so, dass wie die Gärten in Rheinach gestaltet sind, rein vom Integrativen her vielleicht am Besten ist. Noch besser als das Modell der Stadt Basel, wo einfach jeder eine Parzelle hat mit dem Haus drauf. Weil einfach dort, in Rheinach, mehr Kontakte stattfinden. (E2/91-93)
	gute Nachbarn		<b>11, E1</b>	die guten Nachbarn innerhalb des Gartenareals werden als entscheidend betrachtet	Frau Losert: Es [die Wirkung des Gartens] ist viel mehr beeinflusst auch von der Nachbarschaft, von den Nachbarn, ja. Ich habe nicht das Gefühl, dass es ein grosser Einfluss hat. (E1/105)



<b>negative Punkte innerhalb der Gärten</b>				<p>negative Aspekte in der Gestaltung oder Ausstattung des Gartens</p> <p>Präzisierung: eine Einordnung des Einflusses dieser negativen Punkte im Innern des Gartenareals oder Gartenvereins auf dessen Wirkung, muss nicht erwähnt werden, wenn diese jedoch vorhanden ist, sollen diese auch mitcodiert werden</p> <p>je nachdem welcher negative Punkt innerhalb der Gärten erwähnt ist, wird die Aussage einer anderen Kategorie zugeordnet</p>	
	keine guten Regeln		5	die geltenden Regeln werden als nicht gut beschrieben	Frau E: Diese Lage ist viel besser als die andere, dort fahren die Züge, in der Nähe und wir hatten <b>nicht so gute Regeln</b> , Parkplätze haben wir auch nicht genug gehabt unten. (5/281)
	zu wenig Parkplätze		5	die Anzahl Parkplätze wird als zu tief betrachtet	Frau E: Diese Lage ist viel besser als die andere, dort fahren die Züge, in der Nähe und wir hatten nicht so gute Regeln, <b>Parkplätze haben wir auch nicht genug gehabt unten.</b> (5/281)

## B) Mailanfrage an Gartenvereinsvorstände

Guten Tag Herr / Frau XY

Ich bin eine Studentin aus Sursee und schreibe meine Masterarbeit über erwachsene Einwanderer in der Schweiz, die einen Garten bewirtschaften. Nun bin ich auf der Suche nach Migrantinnen oder Migranten, die einen Schrebergarten (oder etwas ähnliches, kein „Hausgarten“ wo alles der professionelle Gärtner macht) haben und recht gut Deutsch können. Ich würde gerne mit den Eingewanderten ein Gespräch über ihren Garten und ihr Leben im Allgemeinen führen.

Ich denke für die Familiengartenvereine ist es wertvoll, wenn sich die Wissenschaft mit ihnen beschäftigt und ihre gesellschaftliche Wichtigkeit untersucht. Vielleicht wachsen daraus Argumente gegen zukünftige Bauvorhaben auf den Grundstücken von Familiengartenvereinen.

Wären Sie bereit mir auf der Suche nach geeigneten ein bis zwei Personen zu helfen?

Kennen Sie eine oder mehrere Personen, die diese Kriterien erfüllen:

- Einwanderer der 1. Generation (auch eingebürgerte Schweizer, die im Ausland geboren wurden), ...
- verstehen und sprechen relativ gut Hochdeutsch oder Mundart, ...
- bewirtschaften einen Garten und haben mindestens eine Ernte hinter sich.

Wenn ja, nehmen Sie doch mit mir Kontakt auf, so kann ich mein Vorhaben noch genauer beschreiben und wir könnten das weitere Vorgehen besprechen.

Mit freundlichen Grüßen

Esther Odermatt Addario, Sursee

## C) Informationsbrief für Migrantinnen und Migranten

Sursee, 7.7.2011

Liebe Gärtnerin, Lieber Gärtner

Für mein Studium in Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie muss ich eine grosse Abschlussarbeit schreiben (Masterarbeit).

Das zentrale Thema meines Studiums der Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie ist das Leben von ganz normalen Menschen, wie das von Ihnen und mir, nicht etwa das von kranken Menschen.



Ich habe mich entschieden, eine Arbeit über Migrantinnen und Migranten und ihre Gärten zu schreiben. Dafür suche ich Migrantinnen und Migranten, die als Erwachsene in die Schweiz gekommen sind.

Was werde ich tun:

Ich möchte Sie in Ihrem Garten besuchen und mit Ihnen über Ihre Gartenarbeit und Ihr Leben im Allgemeinen sprechen. Ich werde das Gespräch mit einem Mikrofon aufnehmen und zu Hause aufschreiben, was Sie mir erzählt haben. Sie können dabei nichts falsch machen, alles was Sie erzählen ist richtig. Ihre Meinung, also das, was Sie denken, ist mir wichtig. Gerne würde ich auch ein Foto von Ihnen an Ihrem wichtigsten Platz im Garten machen. Falls Sie nicht möchten, dass ich ein Foto mache, werde ich kein Foto machen und wir sprechen nur zusammen.

Später werde ich alle Gespräche und die Bilder auswerten und in meiner Arbeit kommen vielleicht einzelne Sätze aus unserem Gespräch oder einzelne Bilder vor. Ihr Name kommt in der Arbeit nicht vor, Ihre Sätze werden anonymisiert.

So könnte das aussehen (erfundener Satz):

*„Ich habe meinen Garten seit 1990, da war ich seit 4 Jahren in der Schweiz.“*  
türkisch-schweizerische Freizeitgärtnerin, Kleinstadt

Die Gespräche finden voraussichtlich im September, Oktober evtl. noch im November statt. Ich werde insgesamt 9 – 12 Migrantinnen und Migranten sprechen.

Falls Sie bereit wären mit mir über Ihren Garten zu sprechen, nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf.

per Mail: [estherodermatt@gmx.net](mailto:estherodermatt@gmx.net)

per Telefon oder SMS: 079 750 51 12

Ich würde mich über eine Zusammenarbeit sehr freuen!  
Herzlichen Dank und liebe Grüsse

Esther Odermatt Addario

## D) Einverständniserklärung Migrantinnen und Migranten

### Einverständniserklärung

Sie sind damit einverstanden, dass Frau Odermatt mit Ihnen ein Gespräch über Ihren Garten, die Gartenarbeit und Ihr Leben im Allgemeinen führt, dieses Gespräch aufzeichnet und anschliessend aufschreibt. Sie darf die Interviews auswerten und für ihre Masterarbeit verwenden. Die Aussagen werden anonymisiert, das heisst Ihr richtiger Name kommt in der Arbeit nicht vor.

Die Masterarbeit wird, wenn Sie von der ZHAW (Fachhochschule an der Frau Odermatt studiert) angenommen wird, in der Bibliothek der ZHAW auszuleihen sein und es wird vielleicht möglich sein, die Arbeit von der Internetplattform der Hochschule runter zu laden (pdf-Version).

Mit Ihrer Unterschrift sagen Sie **JA**, dass Frau Odermatt, das mit Ihnen geführte Gespräch für die Masterarbeit, wie es oben beschrieben ist, verwenden darf.

Ort, Datum:

Unterschrift:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bitte entsprechendes Ankreuzen:

- Das Foto von mir und dem Garten darf für die Masterarbeit von Frau Odermatt verwendet und in der Arbeit abgebildet werden.
- Das Foto von mir im Garten darf für die Masterarbeit von Frau Odermatt verwendet, soll aber **nicht** in der Arbeit abgebildet werden.
- Ich möchte, dass **kein** Foto gemacht wird.



## E) Kurzfragebogen Migrantinnen und Migranten

### Kurzfragebogen

**Interview Nummer:** \_\_\_\_\_ **Ort und Zeitpunkt:** \_\_\_\_\_  
**Dauer:** \_\_\_\_\_

#### Angaben zur Person:

Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Herkunftsland: \_\_\_\_\_

in der Schweiz seit: \_\_\_\_\_

eingebürgert: \_\_\_\_\_

Migrationsgründe: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Wohnart: \_\_\_\_\_

Zivilstand: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

#### Angaben zum Garten:

Art des Gartens: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Garten seit? \_\_\_\_\_

Eindrücke zum \_\_\_\_\_

Garten: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Angaben und Beobachtungen zur Interviewsituation:

(Nonverbales, allg. Eindrücke, Befinden der Interviewerin....)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## F) Interviewleitfaden Migrantinnen und Migranten

### Allgemeine Hinweise

#### Beachten vor Beginn des Interviews:

- Aufnahmegerät läuft während dem ganzen Gespräch
- Kontrolle welche Themenbereiche angesprochen wurden und welche nicht
- Ort, Datum, Zeit, Name und ID der befragten Person auf das Tonband sprechen

#### Beachten nach dem Interview:

- Foto vom Lieblingsplatz (evtl. mit Person)
- Kurzfragebogen ausfüllen:
  - Kommentare zur Interviewsituation
  - zum Ort
  - zur Person
  - zum nonverbalen Verhalten

#### Zum Gebrauch des Leitfadens:

- Gespräche werden in Schriftdeutsch oder Mundart geführt, je nach Wunsch der interviewten Person
- flexibler Einsatz
- Reihenfolge der Themen offen lassen
- Befragte Person möglichst frei erzählen lassen
- Äusserungen grosses Interesse entgegenbringen
- entspannte Gesprächsatmosphäre
- keine wertenden Aussagen seitens der Interviewerin
- Fragen sind zum Teil redundant, werden aber in ihrer Formulierung immer einfacher, jedoch meist auch unpräziser oder suggestiver. Es soll auf einfachere Versionen ausgewichen werden, wenn es zu Verständnisproblemen kommt.
- Einstellungen, Gefühle und Kognitionen sind wichtig, vor allem in Bezug zum Selbstkonzept, Befinden und dem Akkulturationsprozess
- Gespräch wird je nach Interviewpartner in Höflichkeitsform (Sie) oder der allgemeinen Form (du) geführt.

## Interviewleitfaden

### Möglichkeiten zum Nachfragen

- Können Sie mir ein Beispiel dazu erzählen?
- Können Sie mir das genauer erklären?
- Was hat das für Sie bedeutet?
- Warum war das (z.B. wichtig, speziell..) für Sie?
- Was haben Sie davon erwartet?
- Wie haben Sie sich das erklärt?

...

### Gegenseitiges Vorstellen

- Danken für die Bereitschaft für das Interview
- Esther Odermatt Addario, Studentin an der ZHAW
- Masterarbeit: Migranten/ Migrantinnen und ihre Gärten
- Einverständniserklärung ausfüllen
- Zeitbedarf klären ca. 45 Minuten max. 60 Minuten
- Wichtige Themen des Interviews:
  - Garten an sich
  - Gründe, warum Garten
  - Einfluss des Gartens auf Ihr Leben
- Ablauf: zuerst das Interview, dann am Ende, Kurzfragebogen (Alter, Herkunftsland..) und wenn einverstanden, Foto mit Lieblingsplatz im Garten
- Gespräch wird aufgenommen, es muss nicht speziell laut oder deutlich gesprochen werden, da das Mikrophon sehr gut aufnimmt, reden Sie so wie immer
- Beim Transkribieren werden die Aussagen ins Hochdeutsche übertragen und geglättet, was heisst, dass aus unseren mündlichen Aussagen ein gut lesbarer Text wird. (Versprecher korrigiert..)
- Aussagen werden anonymisiert verwendet

### Warm up

Ich möchte Sie, Ihren Garten und seinen Einfluss auf Ihr Leben kennen lernen.

Sie dürfen einfach erzählen, es gibt keine falschen Antworten. Ihre Meinung, Gedanken und Gefühle interessieren mich. Alles was Sie erzählen ist wichtig und richtig.

Ich schlage vor, dass Sie zuerst sich und dann ihren Garten kurz vorstellen.

### Person:

Name, Alter, Beruf, Zivilstand, Wohnort



### Garten im Allgemeinen:

Beschreiben Sie mir bitte Ihren Garten?

- Wie gross ist er etwa?
- Was haben Sie angepflanzt?
- Welche Pflanzen gedeihen gut?
- Was ist besonders an Ihrem Garten?
- Wie lange pflegen Sie ihn schon?

### Motive für Beginn und Weiterführung

Wann und warum haben Sie beschlossen einen eigenen Garten zu bestellen?

Erzählen Sie mir, wie es dazu gekommen ist, dass Sie heute einen eigenen Garten haben?

- Zeitpunkt, Jahr?
- Wie lange in der Schweiz?
- Status der Aufenthaltsbewilligung?
- Gründe für den Beginn?
- Wartezeit, Warteliste, durch Bekannte?

### Was gibt Ihnen der Garten?

Was bringt Ihnen die Gartenarbeit?

Warum investieren Sie Zeit, Geld und Arbeit in Ihren Garten?

Gibt es auch negative Dinge, welche die Gartenarbeit mit sich bringt?

Machen Sie auch andere Dinge im Garten, abgesehen vom Pflegen der Pflanzen?

### Bedeutung des Gartens

Was bedeutet Ihnen Ihr Garten?

Wie wichtig ist Ihnen Ihr Garten?

Warum ist er (... so oder so... wichtig)? Versuchen Sie es mir zu erklären?

### Lage des Gartens

Was denken Sie über die Lage ihres Gartens?

Was denken Sie über den Ort / den Platz Ihres Gartens?

Wie finden Sie die Umgebung Ihres Gartens (Umgebung beschreiben z.B. dort ist eine Strasse, der See, der Wald...)?

### Garten und Denken/ Kognitionen

Haben Sie schon beobachtet, dass die Gartenarbeit Ihr Denken verändert?

Erzählen Sie mir davon?

Verändert das Arbeiten im Garten Ihre Gedanken?

Denken Sie an andere Sachen wenn Sie im Garten sind?

An was denken Sie, wenn Sie im Garten sind, während der Gartenarbeit?  
Gibt es auch Dinge an die Sie nicht denken (müssen), wenn Sie im Garten sind?  
Sachen die Sie vergessen (können)?

### Garten und Gefühle/ Befinden

Wie fühlen Sie sich im Garten, während der Gartenarbeit?  
Verändert sich Ihr Befinden („wie es ihnen geht“) durch die Arbeit im Garten?  
Wie fühlen Sie sich vor und nach der Gartenarbeit? Gibt es Unterschiede?  
Hat Ihr Garten einen Einfluss darauf wie gut oder schlecht es Ihnen geht?

### Garten und Selbstkonzept

#### **Version der Fragen zu Beginn der Befragungen:**

Einleitung: Bei den nächsten Fragen geht es darum, herauszufinden wie sich der Garten und die Gartenarbeit auf Sie als Person, auf Ihre Persönlichkeit auswirkt.

Wir Menschen können uns verändern oder wir können die Gleichen bleiben.

(Eigenschaft = beschreibt uns so wie wir sind. Beispiel: Max spricht gern mit anderen Leuten und ist aber auch oft etwas nervös.)

### Konstanz

Wir haben Eigenschaften, die wir an uns gern haben und möchten, dass sie so bleiben.  
Haben Sie den Eindruck, dass gewisse Eigenschaften von Ihnen, durch die Arbeit im Garten unterstützt werden und Sie dadurch sich selber bleiben?

Können Sie mir dazu ein Beispiel erzählen?

Hilft Ihnen die Gartenarbeit dabei, die gleiche Person zu bleiben?

Wenn ja

→ An was erkennen Sie dieses „die gleiche Person bleiben“, diese Konstanz.

### Veränderung

Und es gibt Eigenschaften an uns Menschen, die sich verändern.

Haben Sie den Eindruck, dass Sie sich verändert haben, seit Sie einen Garten bestellen?

Können Sie Veränderungen an sich selbst ausmachen, die durch die Arbeit im Garten entstanden sind?

Wenn ja

→ Wie haben Sie sich verändert? Woran erkennen Sie die Veränderungen?

Wenn nein

→ Woran erkennen Sie, dass Sie sich nicht verändert haben?

**Überarbeitete, vereinfachte Versionen der Fragen zum Selbstkonzept** (nach dem Ver-  
suchsinterview erstellt):

Einleitung: Bei den nächsten Fragen geht es darum, heraus zu finden wie sich der Garten und die Gartenarbeit auf Sie als Person, auf Ihre Persönlichkeit auswirkt. Wir Menschen können uns verändern oder wir können die gleichen bleiben.

(Eigenschaft = beschreibt uns so wie wir sind. Beispiel: Max spricht gern mit anderen Leuten und ist aber auch oft etwas nervös.)

Haben sie das Gefühl, dass Sie sich als Person (als Mensch) durch Ihren Garten verändert ha-  
ben - oder hat der Garten bewirkt, dass Sie die gleiche Person (der gleiche Mensch) geblieben  
sind?

Wenn sie die letzten XX Jahre (Anzahl Jahre einsetzen die Befragte Person den Garten schon  
hat) keinen Garten gehabt hätten, denken Sie, dass Sie heute ein anderer Mensch wären?

#### Garten als sozialer Treffpunkt

Mit wem sind Sie zusammen im Garten? Wer arbeitet mit?

Haben Sie Kontakt zu anderen Personen, die auch hier einen (Familien-) Garten pflegen oder  
die an Ihrem Garten vorbeispazieren?

Gibt es regelmässige Treffen der Gärtner, an denen Sie teilnehmen?

Wie wichtig ist Ihnen der Kontakt zu anderen Menschen, der durch den Garten zustande  
kommt?

#### Vorerfahrungen

Haben Sie in Ihrem Herkunftsland (z.B. Italien) auch einen Garten bestellt?

Wenn ja

→ Wie hat sich dies auf Ihre Entscheidung ausgewirkt, in der Schweiz einen  
Garten bestellen zu wollen?

Wie unterscheidet sich der Garten in Ihrem Heimatland (z.B. Italien) von dem  
in der Schweiz? Gibt es Unterschiede in der Art und Weise, wie man im Garten  
arbeitet?

Wenn nein

→ Wie war es für Sie ohne Erfahrung, als Anfänger, in der Schweiz neu einen  
Garten zu bestellen?

### Garten und Migration/ Akkulturation

Das Leben in der Schweiz unterscheidet sich höchstwahrscheinlich von Ihrem damaligen Leben in Ihrem Herkunftsland XY (z.B. Italien).

Wie hat Ihr Garten „das Ankommen“ in der Schweiz beeinflusst?

Mit „Ankommen“ meine ich das Zurechtkommen mit den veränderten Regeln, Zusammenleben mit den Schweizern, dem Essen... in der Schweiz.

Hat Sie der Garten dabei unterstützt, sich in der Schweiz zuhause zu fühlen?

Wodurch hat er dies gemacht?

### Migrationsgründe

Warum sind Sie in die Schweiz eingewandert?

Möchten Sie in der Schweiz bleiben oder könnten Sie sich vorstellen, irgendeinmal in Ihr Herkunftsland zurück zu gehen?

Schweiz bleiben

→ Warum möchten Sie bleiben? ...liegt das auch an Ihrem Garten?

Wunsch nach Heimkehr

→ Möchten Sie dann wieder einen Garten bestellen?

### Zukunft des Gartens

Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft als Freizeitgärtner vor?

Können Sie sich vorstellen, dass Sie Ihren Garten freiwillig aufgeben würden?

Was würde sich in Ihrem Leben verändern, wenn Sie den Garten nicht mehr hätten?

Was würde das für Sie bedeuten?

Wie geht es Ihnen, wenn Sie daran denken, mal keinen Garten mehr zu haben?

### Foto:

Welches ist für Sie der wichtigste Platz in Ihrem Garten?

Darf ich ein Foto von Ihnen und dem Ort machen?

Warum ist gerade dieser Platz für Sie wichtig?

### Gesprächsabschluss:

Gibt es für Sie noch Ergänzungen oder Dinge, die wir vergessen haben?

Feedback: Wie war für Sie das Interview?

Wie geht es Ihnen jetzt?

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Ausblick: Wie geht es weiter?

## G) Einverständniserklärung Projektleiterinnen

### Einverständniserklärung

Sie sind damit einverstanden, dass Frau Odermatt mit Ihnen ein Gespräch über Ihre Arbeit für das Projekt „Neue Gärten Basel“ führt, dieses Gespräch aufzeichnet und anschliessend aufschreibt. Sie darf die Interviews auswerten und für ihre Masterarbeit verwenden.

Die Masterarbeit wird, wenn Sie von der ZHAW (Fachhochschule an der Frau Odermatt studiert) angenommen wird, in der Bibliothek der ZHAW auszuleihen sein und es wird vielleicht möglich sein, die Arbeit von der Internetplattform der Hochschule runter zu laden (pdf-Version).

Mit Ihrer Unterschrift sagen Sie **JA**, dass Frau Odermatt, das mit Ihnen geführte Gespräch für die Masterarbeit, wie es oben beschrieben ist, verwenden darf.

Ort, Datum:

Unterschrift:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bitte entsprechendes Ankreuzen:

- Das Foto von mir und dem Garten darf für die Masterarbeit von Frau Odermatt verwendet und in der Arbeit abgebildet werden.
- Das Foto von mir im Garten darf für die Masterarbeit von Frau Odermatt verwendet, soll aber **nicht** in der Arbeit abgebildet werden.
- Ich möchte, dass **kein** Foto gemacht wird.

## H) Interviewleitfaden Projektleiterinnen

### Möglichkeiten zum Nachfragen

- Können Sie mir ein Beispiel dazu erzählen?
- Können Sie mir das genauer erklären?
- Was hat das für Sie bedeutet?
- Warum war das (z.B. wichtig, speziell..) für Sie?
- Was haben Sie davon erwartet?
- Wie haben Sie sich das erklärt?

...

### Gegenseitiges Vorstellen

- Danke für die Bereitschaft für das Interview
- Esther Odermatt Addario, Studentin an der ZHAW
- Masterarbeit: Migranten/ Migrantinnen und Ihre Gärten
- Einverständniserklärung ausfüllen
- Zeitbedarf klären ca. 45 Minuten max. 60 Minuten
- Wichtige Themen des Interviews:
- Garten an sich
- Gründe, warum Garten
- Einfluss des Gartens auf ihr Leben
- Ablauf: zuerst das Interview, dann am Ende, Kurzfragebogen (Alter, Herkunftsland..) und wenn einverstanden, Foto mit Lieblingsplatz im Garten
- Gespräch wird aufgenommen, es muss nicht speziell laut oder deutlich gesprochen werden, da das Mikrophon sehr gut aufnimmt, reden Sie so wie immer
- Beim Transkribieren werden die Aussagen ins Hochdeutsche übertragen und geglättet, was heisst, dass aus unseren mündlichen Aussagen ein gut lesbarer Text wird. (Versprecher korrigiert...)

### Warm up

Ich interessiere mich für Ihre Beobachtungen und Erfahrungen, die Sie im Zusammenhang Ihrer Arbeit im Projekt ... (Name des Projekt einsetzen z.B. „Neue-Gärten-Bern) gesammelt haben. Es geht vor allem um den Einfluss der Gärten und der Gartenarbeit auf die Migrantinnen und Migranten.

Ich schlage vor, dass Sie zuerst kurz das Projekt (z.B. Neue Gärten Bern) vorstellen würden und Ihre Aufgabe beziehungsweise Funktion darin.

Hinweise fürs Nachfragen:

Person:

Name, Beruf, Anzahl Jahre im Projekt

Garten im Allgemeinen:

Beschreiben Sie mir bitte Ihren Garten?

Wie lange gibt es den Garten schon?

Wie gross ist er etwa?

Wie viele Leute haben eine Parzelle darin?

Was sind die Aufnahmekriterien?

Gibt es auch Schweizer die dort Garten haben?

Motive für Beginn und Weiterführung

Wie kommen die Asylbewerber an einen Garten?

Aus welchen Gründen wollen die Migrantinnen und Migranten einen Garten?

Wie werden die Menschen begleitet?

Wie lange sind sie dann in der Schweiz?

Status der Aufenthaltsbewilligung?

Gibt es eine Wartezeit, Warteliste?

Wie erfahren die Migrantinnen und Migranten von dem Projekt?

Was passiert mit dem Garten, wenn jemand ausreisen muss resp. ausgeschafft wird?

Was gibt der Garten den Asylbewerbern?

Was bringt ihnen die Gartenarbeit?

Warum investieren sie Zeit, Geld und Arbeit in Ihren Garten?

Gibt es auch negative Dinge, welche die Gartenarbeit für die Migrantinnen und Migranten mit sich bringt?

Ist es auch möglich andere Dinge im Garten zu machen, abgesehen vom Pflegen der Pflanzen (z.B. Grillieren, Feste...)?

Bedeutung des Gartens

Welche Bedeutung hat der Garten für die Asylbewerber?

Wie wichtig sind ihnen ihre Gärten?

Warum ist er (... so oder so... wichtig)? Versuchen Sie mir das zu erklären?

Lage des Gartens

Was denken Sie über die Lage den Gärten?

Was denken Sie über den Ort / der Platz der Gärten?

Wie finden Sie die Umgebung der Gärten (Umgebung beschreiben z.B. dort ist eine Strasse, der



See, der Wald...)?

Haben Sie das Gefühl, die Lage des Gartens habe einen Einfluss darauf, wie der Garten auf die Gärtner wirkt?

#### Garten und Denken/ Kognitionen

Haben Sie schon beobachtet, dass die Gartenarbeit das Denken der Migrantinnen und Migranten verändert?

Erzählen Sie mir davon?

Verändert das Arbeiten im Garten die Gedanken der von Ihnen begleiteten Personen?

Denken die Personen an andere Sachen, wenn sie im Garten sind?

An was denken die Flüchtlinge, wenn sie im Garten sind, während der Gartenarbeit?

Gibt es auch Dinge an die sie nicht denken (müssen), wenn sie im Garten sind?

Sachen die sie vergessen (können)?

#### Garten und Gefühle/ Befinden

Wie fühlen die Einwanderer sich im Garten, während der Gartenarbeit?

Verändert sich ihr Befinden („wie es ihnen geht“) durch die Arbeit im Garten?

Wie fühlen sie sich vor und nach der Gartenarbeit? Gibt es Unterschiede?

Hat ihr Garten einen Einfluss darauf, wie gut oder schlecht es Ihnen geht?

#### Garten und Selbstkonzept

Einleitung: Bei den nächsten Fragen geht es darum, heraus zu finden, wie sich der Garten und die Gartenarbeit auf das Selbstkonzept der Asylbewerber auswirken. Mit Selbstkonzept ist das Selbstbild der Migrantinnen und Migranten gemeint, also die Vorstellungen, Meinungen und Einstellung über sich selbst.

Haben Sie schon beobachtet, dass sich das Selbstkonzept der Migranten verändert hat, durch den Garten oder durch die Arbeit darin? Wenn ja, können Sie mir dazu ein Beispiel erzählen?

Es kann auch sein, dass der Garten dazu beigetragen hat, das Selbstkonzept der Flüchtlinge konstant zu halten, also (negative) Veränderungen die eingetreten wären, verhindert hat. Haben Sie so eine Entwicklung schon beobachtet? Wenn ja, können Sie mir dazu ein Beispiel erzählen?

#### Garten als sozialer Treffpunkt

Wer arbeitet üblicherweise in den Gärten mit?

Haben die Flüchtlinge Kontakt untereinander?

...oder zu anderen Leuten, die durch den Garten entstanden sind?

Gibt es regelmässige Treffen der Gärtner?

Wie wichtig ist den Gärtnern den Kontakt zu anderen Menschen, der durch den Garten zustande kommt?

### Vorerfahrungen (weniger zentral)

Haben die meisten Flüchtlinge in ihren Herkunftsländern auch einen Garten bestellt?

Wenn ja

Wie wirkt sich dies auf die Entscheidung aus, in der Schweiz einen Garten bestellen zu wollen?

### Garten und Migration/ Akkulturation

Haben Sie schon Beobachtungen dahingehend gemacht, dass Sie den Eindruck hatten, der Garten habe einen Einfluss auf den Akkulturationsprozess, der bei den Flüchtlingen abläuft?

(Anpassungsprozesse => bessere Passung zwischen Herkunftskultur und neuer Kultur => kann verschieden beantwortet werden Assimilation, Integration, Separation, Marginalisation)

Also hat der Garten ... zum Beispiel die Integration erleichtert?

Unterstützt der Garten die Asylbewerber dabei, sich in der Schweiz zuhause zu fühlen?

Wodurch macht der Garten das?

### Migrationsgründe (weniger zentral)

Aus welchen Gründen sind die Flüchtlinge, die in Ihrem Projekt einen Garten bewirtschaften, in die Schweiz eingewandert?

Möchten die meisten Flüchtlinge, die Sie begleiten, in der Schweiz bleiben oder können sie sich vorstellen, irgendwann in ihr Herkunftsland zurück zu gehen?

Schweiz bleiben → Warum möchten sie bleiben? ...liegt das auch an ihren Gärten?

Wunsch nach Heimkehr → Möchten sie dann wieder einen Garten bestellen?

### Zukunft des Gartens

Wie stellen Sie sich das Projekt der (Projektname z.B. Neue Gärten Bern/Basel...) in Zukunft vor?

Was würde sich im Leben der gärtnernden Asylbewerber verändern, wenn sie ihren Garten aufgeben müssten?

Was würde das für die Flüchtlinge bedeuten? Welche Konsequenzen hätte dies?

Wie würde es den Migrantinnen und Migranten gehen, wenn sie ihren Garten nicht mehr hätten? (Gefühle)

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich vorstellen, Sie müssten den Projektteilnehmern mitteilen, dass ihre Gärten aufgelöst würden?

### Gesprächsabschluss:

Gibt es für Sie noch Ergänzungen oder Dinge, die ich vergessen habe, die auch noch wichtig sind?

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Ausblick: Wie geht es weiter?

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benützung anderer als der angegebenen Hilfsmittel verfasst habe.

Unterschrift: