



Gabriels Garten  
Erwachsenenbildung & Natur Coaching  
Dr. Nadja Lobner  
Julius-Welser-Straße 16/17  
5020 Salzburg  
Tel.: 0681 20908479  
Website: <http://gabrielsgarten.jimdo.com>

## GESAMTKONZEPT und TÄTIGKEITSBERICHT 2014



Sie sind gestresst, unzufrieden, überfordert – reiben sich auf zwischen Job und Familie? Sie haben sich in eine Sackgasse manövriert, laufen gegen die Wand?

LASSEN SIE ES GUT SEIN, spazieren Sie mit mir lieber durch den Garten und in den Wald. „Das soll helfen?“, höre ich Sie rufen. „Das tut es“, sage ich.

GABRIELS GARTEN ist ein Bildungsprojekt an der Schnittfläche zwischen Ökologie, Sozialem und Kultur. Als promovierte Politikwissenschaftlerin, Slawistin, Natur-Coach und Erwachsenenbildnerin arbeite ich mit Menschen in schwierigen Lebensphasen. Diese Menschen sind von Armut, sozialer Ausgrenzung, Arbeitslosigkeit, Diskriminierung, Traumatisierung durch Gewalt, Krieg und Flucht, Krankheit und anderem betroffen. Naturräume werden als Lernorte genützt.

GRUNDLAGE FÜR DIE ARBEIT VON GABRIELS GARTEN sind Ergebnisse aus der Armutsforschung. Als Initiatorin dieses Projekts war ich selbst mehrere Jahre als Wissenschaftlerin in diesem Forschungsbereich tätig. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Innenperspektive, die einem Menschen in einer Krisensituation einen Perspektivenwechsel ermöglicht. In GABRIELS GARTEN setze ich somit Erkenntnisse aus der Armutsforschung in die Praxis um. Die Gründung von GABRIELS GARTEN als Unternehmen in der Erwachsenenbildung erfolgte nach einer Vorlaufphase von eineinhalb Jahren im Sommer 2014. Davor hatte ich mich noch in Ansätze von Gartentherapie und Green Care praktisch und theoretisch eingearbeitet. Durch eine Ausbildung zum Natur Coach am Ländlichen Fortbildungsinstitut Salzburg konnte ich meine Kompetenzen erweitern, die nun in den Projekten von GABRIELS GARTEN zum Einsatz kommen.

## DER ZUGANG – EIN AUSWEG

MEINE COACHEES sind Menschen, die überfordernde Situationen aufbrechen und Perspektiven für ihr Leben entwickeln möchten. Sie bemühen sich um die Entwicklung ihrer Sprachfähigkeit, ihrer Persönlichkeit und tragfähiger Beziehungen. Unter dem Motto „Natur zeigt Wege“ werden Menschen durch GABRIELS GARTEN bei der Entwicklung ihrer Resilienz (Fähigkeiten, Krisen zu bewältigen) gestärkt, um wieder handlungsfähig zu werden. Dies geschieht durch die Kombination von Natur Coaching mit Erwachsenenbildung.

Die Natur zeigt uns, wie man Kraft tankt, über sich hinauswächst oder zur Ruhe kommt. Als diplomierter Natur-Coach schlage ich die Brücke zur Natur. Ich helfe den Coachees, einen Zugang zur Natur zu finden und gleichzeitig einen Ausweg aus ihrem Dilemma. Ich öffne ihnen die Augen, die Sinne und das Herz für die Natur rundum, leite sie zur Achtsamkeit und stärke ihr Naturverständnis. Die Natur unterstützt dabei, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Und das ist man selbst und wie man sich in das Leben eingebettet empfindet.

GABRIELS GARTEN bietet seinen Coachees geführte Naturerlebnisse bei Spaziergängen in Naturräume an. In Kombination mit einer kleinen Einführung in die Kräuterkunde und dem Zubereiten einfacher Speisen werden auch der ökonomische Druck und das Gefühl des ständigen Mangels gelindert – denn die Natur zeigt uns Reichtum und Fülle und gibt Raum für die Vielfalt.

GABRIELS GARTEN bietet seinen Coachees an, sich an gemeinschaftlichen Gartenprojekten zu beteiligen, wo sie eine Einführung in biologisch-dynamischen Gartenbau und Mischkultur bekommen. Die Coachees säen, pflanzen, pflegen, sehen das Wachstum und die Entwicklung der Pflanzen und bringen die Ernte ein, die ausschließlich dem Eigenbedarf dient. Am Ende jeder Arbeitsphase ernten wir. Alle können sich reifes Gemüse und Obst sowie Garten- oder Wildkräuter mit nach Hause nehmen. In den Naturräumen können sie begreifen, kreativ und schöpferisch sein, wodurch eine neue Beziehung zur Natur, sich selbst und zu Religion/Spiritualität entsteht. Viele Probleme können bei diesen gemeinsamen Aufenthalten in der Natur bearbeitet werden.

NATUR COACHING unterstützt den Lernprozess, indem die Natur Türen öffnet. Das Lernen wird durch Sinnesübungen, Achtsamkeits- und Gedächtnistraining begünstigt. So können die Coachees beim Sein in der Natur Boden unter den Füßen gewinnen und Wurzeln entwickeln. Ich unterstütze diesen Prozess, indem ich ökologische Zusammenhänge deutlich mache. Wesentlich ist aber, dass der Lernprozess ein gegenseitiger ist und dass die Sprache gefunden wird, um Sinneseindrücke und Emotionen in Worte zu fassen. Die Kenntnis von Natur- und Kulturpflanzen einer Region und der Umgang damit ermöglicht eine Annäherung an die (eigene und/oder fremde) Kultur, eine Vertiefung des Kulturverständnisses und ein Verstehen der Riten und Feste verschiedener Religions- und Glaubensgemeinschaften. Natur Coaching tut nicht nur der Psyche und der Physis gut, sondern es ermöglicht die Entwicklung des Bewusstseins für größere Zusammenhänge. Es entsteht Verständnis für die eigene Gesundheit und dafür, dass wir Menschen in die Ökologie eingebunden sind und nicht außerhalb dieser leben und agieren. Es wird verstehbar, warum Menschen Zugang zu vielfältigem

Saatgut und Boden haben müssen. Die Vielfalt der Pflanzen begreifbar zu machen ebnet den Weg zu Anerkennung kultureller Vielfalt. Die Coachees finden Ruhe und entdecken die Langsamkeit, horchen in den Wald hinein und in ihr Inneres. Sie erleben die Freude, dass aus einem unscheinbaren Samenkorn etwas Wundervolles wächst, das mit Blüten die Seele wärmt und mit Früchten den Magen füllt. Das ist der erste Schritt zu einer neuen Lebensqualität und einem nachhaltigen Lebensstil.

FÖRDERUNGEN: Viele der Menschen, die mich um Unterstützung bitten, verfügen über geringe finanzielle Ressourcen. Das betrifft vor allem Menschen, die aus verschiedenen Gründen nicht erwerbstätig sein können. Sie können für Erwachsenenbildung & Natur Coaching nicht bezahlen. Aus diesem Grund führe ich Crowdfunding-Kampagnen durch und stelle Förderanträge an die öffentliche Hand.

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG erhielt GABRIELS GARTEN im Jahr 2014 von:

- Stadt Salzburg – Integrationsbüro
- Grüner Zukunftsfonds
- GolspelnoiZe (durch ein Benefizkonzert)
- Pflanzenlust
- Hermes Österreich – Geistgemäße Geldgebarung
- Privatpersonen

Wenn Sie fördern möchten, bietet Ihnen GABRIELS GARTEN auch die Möglichkeit an, Werbung für Sie zu machen.

Im Jahr 2014 umfasste GABRIELS GARTEN folgende TEILPROJEKTE:

„Unbehindert wachsen“:

- Projekt „Unbehindert wachsen“ mit einigen Mitarbeiter\*innen der Werkstatt der Diakonie Schladming
- Projekt „Unbehindert wachsen. Inklusives Natur Coaching mit Jugendlichen“ wurde aufgebaut

„Deutsch begreifen“:

- Konversationskurs Deutsch im Stadtteilgarten Itzling unter Einbeziehung des Gemeinschaftsbeetes („embedded learning“), zunächst im Rahmen von „Melete“, danach als eigenständiges Projekt
- Gemeinschaftliches Gärtnern & Natur Coaching für Menschen mit Fluchterfahrungen in einem Beet im Stadtteilgarten Liefering
- Gemeinschaftliches Gärtnern im Rahmen eines privaten Garden Sharing-Projektes in Maxglan
- Exkursionen in Naturräume in Salzburg und Salzburg-Umgebung mit Natur Coaching für Migrant\*innen

ERFOLGE: An den Konversationskursen in Itzling nahmen regelmäßig zwischen fünf und zehn Personen teil. Acht Coachees mit Fluchterfahrungen wurden intensiver begleitet und nahmen Einzel-Natur Coachings oder Natur Coaching in Kleingruppen mit „embedded learning“ in Anspruch. Sie konnten dadurch ihre Handlungsfähigkeit sowie ihre Deutsch-Sprachkenntnisse erweitern, was in der Verbesserung ihrer Wohnsituation und/oder der sozialen Sicherheit, dem Finden eines Arbeitsplatzes am ersten oder zweiten Arbeitsmarkt oder der Aufnahme einer freiwilligen oder gemeinnützigen Arbeit, einer Ausweitung sozialer Kontakte oder einfach nur in der Stabilisierung ihres Gesundheitszustandes mündete. Bei den Behördengängen und Beratungsgesprächen wurden sie auf Wunsch von mir begleitet. Ein Asylwerber erhielt einen Konventionspass und eine ehemalige Asylwerbende, die nach einem negativen Asylbescheid die Abschiebung erwartete, erhielt eine Duldungskarte. Diese Erfolge waren durch die vernetzte Zusammenarbeit mit Anwälten und Rechtsberatung möglich. Für diese Kontakte fehlte den Betroffenen vor Aufnahme des Natur Coachings die Kraft.

Zum psychosozialen Zentrum ESRA konnte Kontakt hergestellt werden. GABRIELS GARTEN nahm am Symposium „Psychotrauma“ am 22. Oktober 2014 in Wien teil. In Salzburg bildete sich innerhalb der Plattform Menschenrechte eine Arbeitsgruppe „Menschenrechte und Psychiatrie“, in der GABRIELS GARTEN mitarbeitet.

Im November 2014 nahm Gabriels Garten an der Herbsttagung des Salzburger Bildungswerkes „Willkommenskultur in den Salzburger Gemeinden“ teil und bot einen Workshop über Natur Coaching mit Flüchtlingen an.

Das Jahr 2014 wurde mit den Coachees bei einem gemeinsamen Mittagessen am 31. 12. 2014 beschlossen.

Im Jahr 2015 werden folgende TEILPROJEKTE durchgeführt:

- Workshop „Krieg und Terror in Afghanistan, Flucht und Leben als Flüchtling in Österreich“ im Rahmen des Unterrichts „Geschichte und politische Bildung“ an Schulen
- Leitfadeninterviews mit Flüchtlingen über ihre Erfahrungen mit der psychologischen, psychotherapeutischen und psychiatrischen Begleitung (in Kooperation mit der Plattform für Menschenrechte, AG Menschenrechte & Psychiatrie)
- Gemeinschaftliches Gärtnern im Rahmen eines Garden Sharing-Projektes in privaten Gärten in Maxglan
- Projekt im Garten des Asylquartiers Alt-Liefering
- Natur Coaching-Spaziergänge in Salzburg und Salzburgs Umgebung
- Begleitung und Übersetzung bei Behördenkontakten
- Erweiterung des Projekts „Unbehindert wachsen. Inklusives Natur Coaching für Jugendliche“