

# Weshalb Urbanes Gärtnern mit der Permakulturmethode Erfolg verspricht und glücklich macht

1. Vogelgezwitscher bereitet Freude und Glück – so lautet die Zeitungsmeldung dieser Tage. Es ist nicht das viele Geld, das glücklich macht, sondern der Gesang von Amseln oder anderen Vogelarten, die unseren Alltag begleiten. Ein Refugium, in dem es blüht und duftet, das von Bienen, Schmetterlingen, Hummeln besucht wird und auf dem eigene Kräuter, Gemüse und Obst gedeihen, vermittelt Glücksgefühle. Wer zwar keinen Garten hat, aber dafür

einen Balkon oder eine Terrasse, kann sich glücklich schätzen – kleinste Flächen eröffnen viele kreative Möglichkeiten: Was kann gesät, gepflanzt oder angebaut werden? Welche Blütenfarben sollen den Balkon dieses Jahr schmücken? Wie lassen sich Gemüse, Blumen und Kräuter optimal kombinieren? Was gibt es von Frühjahr bis Winter Köstliches ganz frisch zu ernten?

Ein Balkon ermöglicht AnfängerInnen wie Fortgeschrittenen des Urbanen Gärtnerns mehr Lebensqualität, Ablenkung vom Alltag, Ruhe und Zufriedenheit, aber auch Stolz über die Erfolge, wenn Kräuter, Salat und Gemüse in der eigenen Küche verwertet werden.

2. Man muss nicht Gartenbau studiert haben, um erfolgreich seine

Liebblingsblumen, sein Lieblingsgemüse, duftende, wohlschmeckende Kräuter oder gar Beeren, Obst, Kartoffeln oder Pilze auf Balkon oder Terrasse zu kultivieren.

Auch ein noch so kleiner

„Selbstversorgerbalkon“ vermittelt ein Verständnis für natürliche Abläufe. Dabei gilt es auch, den Respekt und das Wissen über häufig ungeliebte Tiere wie Käfer, Spinnen oder Kellerasseln zu erlernen. Diese Tiere sind keine „Schädlinge“, sondern erfüllen eine wichtige Aufgabe im System der Natur. Insekten aller Art stellen die wichtigste Nahrungsquelle für die von uns geliebten und geschätzten Vögel dar, deren Gesang und deren Gezwitscher wir so gerne hören. Ohne Insekten haben sie jedoch keine Überlebenschance.

Laut der „Krefelder Studie“ sind seit 1989 mehr als 75 % aller Insektenpopulationen verschwunden. Die Wissenschaftler des Entomologischen Vereins Krefeld haben in nahezu 30 Jahren Forschung nachgewiesen, dass ohne Insekten der gesamte Naturkreislauf zusammenbrechen würde.

Die Permakultur verfolgt ein ganzheitliches, naturnahes Prinzip. Ihr Ziel ist es, dass ein achtsamer und ressourcenschonender Umgang mit der Natur zum Lebensprinzip erhoben wird. Sie unterstützt eine lustvolle Lebensphilosophie, die zukunftsorientiert ausgerichtet ist.

Durch die Tätigkeit des Gärtnerns lassen sich ein neues Gefühl, ein neuer Zugang

und eine höhere Wertschätzung für die Natur und deren Zusammenhänge, für Lebewesen und auch für die selbst erzeugten Produkte gewinnen. Balkon, Terrasse oder ein Kleinstgarten, auf denen größtmögliche Artenvielfalt vorhanden ist, entwickeln sich dabei zu einem lebendigen Mikrokosmos.

3. Glücksgefühle sind für das Immunsystem von großer Bedeutung. Damit wird die Resilienz positiv unterstützt. Das Zauberwort „Resilienz“ beschreibt eine gute physische und psychische Widerstandsfähigkeit. Gestärkt wird sie etwa durch Erfolgserlebnisse – und die bieten sich beim Urbanen Gärtnern zuhauf: Ob beim Betrachten, beim Naschen von Beeren oder beim Ernten von Kräutern und Gemüse – von Tag zu