

Campus Gardening »Grow Your Network«

Ziel

Durch die Intervention *Campus Gardening »Grow Your Network«* soll Raum geschaffen werden, um neue (studienfachübergreifende) Kontakte zu knüpfen und so das psychosoziale Wohlbefinden der Studierenden zu stärken.

Die Intervention dient insbesondere zum Netzwerkaufbau, zur Pflege der Kontakte mit bzw. unter ehemaligen Studierenden und zur Nachhaltigkeitsförderung und kann alleinstehend umgesetzt oder als Aktivität in bestehende Mentoring-/Alumniprogramme integriert werden. Darüber hinaus geht es um die Förderung der individuellen Kompetenzen wie Sozialkompetenz, Kommunikationsfähigkeiten, Projekt- und Zeitmanagementkompetenzen sowie direkt um Gesundheitsförderung (durch den Garten als Ort der Erholung sowie die Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung). Das primäre Ziel – der Netzwerkaufbau – zielt direkt auf die Steigerung studiumsbezogener Ressourcen, insbesondere der sozialen Unterstützung durch andere Studierende, und ist somit geeignet zur Förderung des psychischen Wohlbefindens der Studierenden.

Theoretischer Hintergrund

Beim gemeinschaftlichen Gärtnern – ursprünglich »Community Gardening« – soll ein Raum geschaffen werden, der Menschen zusammenbringt und zu gemeinsamem Handeln inspiriert. Gemeinschaftliches Gärtnern richtete sich zunächst insbesondere an Nachbarschaften (Rosol, 2006) und diente dem Anbau von Lebensmitteln oder Blumen in einer meistens urbanen Umgebung (Glover, 2003). Mitglieder dieser organisierten Initiativen teilen bestimmte Ressourcen (z. B. Gartenflächen, Werkzeuge oder Wasser) und können die Produkte des gemeinsamen Gärtnerns persönlich oder kollektiv nutzen (Glover, 2003). Zentrales Merkmal ist, dass in der Regel größere Gruppen von Nutzer:innen zusammenkommen und sich die Gruppen aus unterschiedlicher Altersgruppen, ethnischen Zugehörigkeiten oder sozioökonomischen Hintergründen zusammensetzen (Firth et al., 2011). Die Gärten können nach individuellen Bedürfnissen gestaltet werden und sind bottom-up geführte, gemeinschaftsbasierte und kollaborative Initiativen (Okvat & Zautra, 2011). Die Mitglieder arbeiten partizipativ zusammen und sind gemeinsam für den Garten verantwortlich.

Die ursprüngliche Form des gemeinschaftlichen Gärtnerns geht bis ins 19. Jahrhundert zurück (Basset, 1981). Sie diente in sozialen und wirtschaftlichen Krisen insbesondere der Selbstversorgung durch die Lebensmittelproduktion und schuf darüber hinaus Arbeitsplätze (Basset, 1981; Hanna & Oh, 2000; Michaels, 2013). In den 1970er-Jahren wurden über die Lebensmittelproduktion hinaus die sozialen, physiologischen und psychologischen Vorteile des Gärtnerns hervorgehoben (Basset, 1981). Als Reaktion auf die zunehmende Urbanisierung sollten Nachbarschaften und Gemeinschaften zurückgewonnen und neue Nachbarschaftsprojekte initiiert werden (Michaels, 2013). Auch das zunehmende Umweltbewusstsein sowie das Gärtnern als ein therapeutisches Mittel wurden relevanter. Daher wurde das gemeinschaftliche Gärtnern zur Stärkung des sozialen Zusammenhalts und als Intervention zur Verbesserung der Gesundheit eingesetzt (Firth et al., 2011).

Im Hochschulkontext wurde das Konzept ebenfalls bereits erprobt. Im Vordergrund steht dabei, Fachbereichsangehörige, die sich bisher gar nicht oder nur wenig kannten, in Kontakt miteinander zu bringen. Diese Projekte können als Wettbewerb angelegt werden, bei dem es darum geht, dass verschiedene Teams mit vorgegebenen Materialien innerhalb des Zeitfensters das schönste Beet kreieren und anschließend pflegen sollen.

Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Teilnehmen können und sollen möglichst Personen aller Statusgruppen (wissenschaftliche oder nicht wissenschaftliche Beschäftigte, Studierende, aktive und emeritierte Professor:innen sowie Alumni), um einen möglichst breiten Austausch zu gewährleisten und viele Kontakte knüpfen zu können. Initiiert wird die Intervention in Fachbereichen, sie kann aber fachbereichsübergreifend erweitert werden. Der Projektzeitraum sollte auf eine Wachstumsperiode (Frühjahr bis Herbst) begrenzt werden.

Aufbau (Gegenstände/Module)

- Es wird ein Organisationsteam gebildet, das die anzusprechenden Zielpersonen zur Teilnahme einlädt und zur Bewerbung auffordert.
- Bewerbungsphase: Innerhalb eines festgesetzten Zeitraums können sich alle Beschäftigten, Studierenden, Professor:innen und Alumni für die Teilnahme an dem Projekt bewerben.
- Zusammenstellung der Teams: Aus den Bewerbungen stellt das Organisationsteam Teams aus mehreren Personen zusammen, die sich bisher gar nicht oder kaum kannten, um den Austausch im Fachbereich zu fördern. Die Bewerber:innen werden über die Zusammensetzung ihres Teams informiert.
- Auftaktveranstaltung: Auf einer Auftaktveranstaltung treffen die Teammitglieder zum ersten Mal aufeinander. Außerdem erhalten die Teilnehmenden eine Zusammenfassung zum Projektablauf, Informationen rund um Organisatorisches sowie Tipps zur Bepflanzung und Pflege der Beete. Anschließend kann sich eine Vorstellung von Bewertungskriterien (siehe Ergänzungen) und ggf. von Kooperationspartner:innen (siehe Verantwortliche).
- Vorbereitung: Die Teams erarbeiten gemeinsam einen Teamnamen und das Konzept ihrer Beete.
- Start des Pflanzprojekts: Die Teams erhalten ein Beet, Erde, Gartenutensilien und Geld für den Kauf von Pflanzen und Dekorationsmaterialien und legen gemeinsam ein Beet an.
- Pflege des Beetes: Die Mitglieder des Teams stimmen sich regelmäßig ab und organisieren die Pflege des Beets. Monatlich werden Fotos zur Dokumentation des Wachstums- und Pflegeprozesses aufgenommen. Die Beete werden bis zum Herbstanfang gepflegt (d. h. bis zur Ernte bzw. zum Abblühen der Pflanzen).
- Optionale Preisverleihung: Auswahl der drei besten Teams pro Preiskategorie.

Häufigkeit

Die Teams sprechen sich individuell über die Häufigkeit ihrer Treffen ab. Die Pflege der Beete ist ein Bewertungskriterium, weshalb regelmäßiges Wässern, Düngen, Unkraut jäten etc. beachtet werden müssen. Wünschenswert ist die Pflege der Beete über den Wettbewerbszeitraum hinaus, sodass die so entstandenen Gemeinschaftsgärten und Bekanntschaften langfristig bestehen bleiben.

Verantwortliche/erforderliche Strukturen

Um die Intervention zu realisieren, muss eine Fläche vorhanden sein, die zur Bepflanzung der Beete genutzt werden kann. Jedes Team der Intervention erhält neben den mit Erde befüllten Hochbeeten und Gartenutensilien ein Startgeld von 50 Euro aus den dafür vorgesehenen Projektmitteln der Hochschule.

Nach Möglichkeit kann mit (hochschulinternen oder -externen) Partner:innen kooperiert werden, die notwendige Materialien bereitstellen (z. B. Erde, Samen/Pflanzen, Gartenutensilien, Wasser etc.). Die FU Berlin etwa konnte mit dem Botanischen Garten Berlin sowie der Dahlemer Saatgutdatenbank des Botanischen Gartens kooperieren, die den Teams Erde sowie Saatgut für essbare Wildpflanzen zur Verfügung stellten. Die Teams hatten auch die Möglichkeit, über weitere Organisationen wie den Verein zur Erhaltung und Rekultivierung von Nutzpflanzen in Brandenburg (VERN) und das Leibniz-Institut für Pflanzengenetik und Kulturpflanzenforschung (IPK) seltene Blumen und alte Nutzpflanzenarten zu beziehen. Außerdem wurden die Teams vor Beginn des Projekts im Rahmen einer Auftaktveranstaltung über wichtige Grundlagen des erfolgreichen Gärtnerns informiert. Diese Einführung wurde durch einen Biologieprofessor gegeben.

Erforderliche Qualifikationen

Die Auftaktveranstaltung sollte von einer Person mit Kenntnissen in Biologie (mit-)geleitet werden. Der:die Projektleiter:in benötigt keine besondere Qualifikation.

Ergänzungen/Erweiterungen

Die Intervention kann durch eine Bewertung der Beete nach einem Punktesystem durch die Projektleitung erweitert werden. Mögliche Kategorien sind:

- Grow Your Plants: In dieser Kategorie geht es um die Bewertung der botanischen Vielfalt und des Pflanzenwachstums.
- Grow Your Team: In dieser Kategorie geht es um die Bewertung der Teamleistung. Die Bewertung erfolgt auf der Basis von Gruppenbildern und -videos, welche die Teams regelmäßig auf der Projektseite veröffentlichen. Zusatzpunkte können durch Gruppenaktivitäten außerhalb des Projekts gesammelt werden.
- Grow Your Likes: Diese Kategorie ist ein Publikumspreis. Die Medien (Fotos und Videos der Teams) werden dem Publikum als Abstimmungsgrundlage zur Verfügung gestellt.
- Grow Your Health: In dieser Kategorie geht es um den Gesundheitsaspekt der Beete.

- Grow Your Creativity: In dieser Kategorie geht es um die Kreativität und den Einfallsreichtum der Teams. Die Originalität, Ästhetik, Verarbeitung und der thematische Bezug der Beete werden bewertet.

Effektivität und Evaluation

Gemeinschaftliches Gärtnern hat sowohl auf individueller als auch auf gemeinschaftlicher Ebene positive Auswirkungen (Armstrong, 2000). Auf der individuellen Ebene gibt es positive Effekte auf die physische und mentale Gesundheit. Auf der gemeinschaftlichen Ebene gibt es positive Effekte auf die Gemeinde- und Nachbarschaftsentwicklung sowie die Vernetzung und den Austausch zwischen unterschiedlichen Personengruppen.

Die Intervention geht mit einer erhöhten körperlichen Aktivität einher (Hanna & Oh, 2000; Hermann et al., 2006; Twiss et al., 2003). Dies fördert gleichzeitig die physische Gesundheit und reduziert das Risiko für chronische Krankheiten (Michaels, 2013), Diabetes und Übergewicht (Ornelas et al., 2017). Auch auf die mentale Gesundheit hat die Intervention einen positiven Einfluss (Wakefield et al., 2007). Sie bietet kognitive Stimulation, Herausforderungen und kontinuierliches Lernen, welche die kognitive Vitalität über die gesamte Lebensspanne fördern (Infantino, 2004; Okvat & Zautra, 2011). Darüber hinaus hat die Intervention einen förderlichen Effekt auf das Ernährungsverhalten und geht mit einem gesteigerten Konsum von Obst und Gemüse und somit einer gesünderen Ernährung einher (Heim et al., 2009; Hermann et al., 2006; Okvat & Zautra, 2011).

Die Gärten werden zudem als ein Erholungs- und Rückzugsort gesehen, der zum Stressabbau beiträgt und Möglichkeit zum Entspannen bietet (Armstrong, 2000; Kingsley et al., 2009; Okvat & Zautra, 2011). Die Gartenarbeit absorbiert Negativität, wirkt beruhigend und motivierend und gibt den Teilnehmenden Hoffnung, indem sie neues Wachstum erleben (Okvat & Zautra, 2011). Somit trägt es effektiv zur Verbesserung der Stimmung bei (Okvat & Zautra, 2011). Der Kontakt mit der Natur steigert darüber hinaus die Resilienz und bietet einen wichtigen Puffer gegen Stress (Okvat & Zautra, 2011).

Die Intervention kann zudem das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen fördern (Jamison, 1985; Myers, 1998; Waliczek et al., 1996), indem die Teilnehmenden eigeninitiativ positive ästhetische Veränderungen in ihrer Umgebung bewirken, innerhalb der Gemeinschaft etwas Wertvolles hervorbringen, Verantwortung für den Garten tragen und somit Kontrolle über einen Teil ihres Lebens erleben. Dadurch fühlen sich die Teilnehmenden empowert (Okvat & Zautra, 2011). Empowerment und gesteigerter Selbstwert sind aber auch direkte Folgen gemeinsamer – über das Gärtnern hinausgehender – Aktivitäten wie etwa gemeinsames Grillen oder gemeinsame Entscheidungsfindung bei Themen, die den Garten betreffen (Glover, 2003). Gemeinschaftliche Gartenaktivitäten schaffen Zugang zu sozialer Unterstützung sowie Ressourcen innerhalb der Gemeinschaft (Kingsley et al., 2009) und ermöglichen sowohl die soziale Einbettung der Teilnehmenden als auch die Steigerung von (Sozial-)Kompetenzen (Myers, 1998).

Durch den Gemeinschaftsaspekt der Intervention gibt es einen Ort, an dem Personen zusammenkommen, sich vernetzen und als Mitglieder einer Gemeinschaft identifizieren können (Glover, 2003). Menschen aus unterschiedlichen ethnischen und sozialen Zusammenhängen sowie verschiedenen Statusgruppen, die sonst keine informellen Kontakte zueinander aufbauen würden, werden erfolgreich zusammengebracht. Indem sie ein gemeinsames Ziel ver-

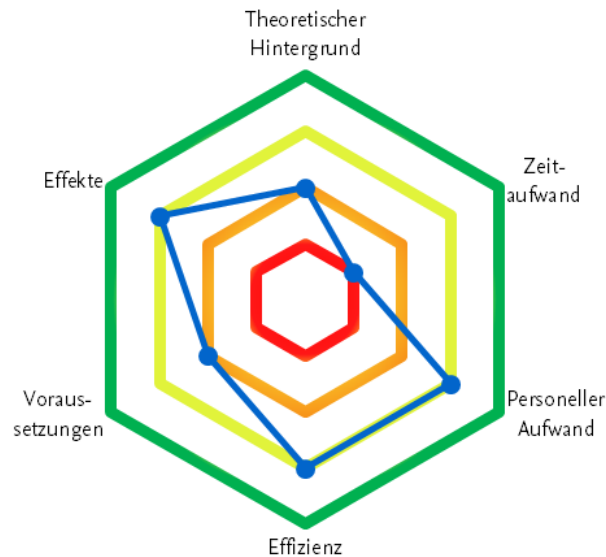
folgen und die Erlebnisse auf dem Weg dorthin miteinander teilen, wird eine kollektive Identität gebildet (Glover, 2003) und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt (Hanna & Oh, 2000). Die so entstandenen sozialen Netzwerke puffern stressige Situationen im Alltag ab (Milligan et al., 2004). Die sozialen Prozesse, in denen durch das gemeinsame Gärtnern Vertrauen aufgebaut wird, haben auch Bestand außerhalb des Gartenkontextes (Draper & Freedman, 2010). Die Teilnehmenden verbinden die Orte, an denen gegärtnert wird, mit Gefühlen von Wert und Eingebundenheit (Kingsley et al., 2009) sowie Weiterbildung und Ausbau der eigenen Fähigkeiten (Wakefield et al., 2007). Die Intervention fördert die soziale Gesundheit und den Zusammenhalt der Gemeinschaft (Firth et al., 2011; Wakefield et al., 2007).

Im Hochschulkontext steht eine Evaluation der Effekte noch aus, es spricht aber vieles dafür, dass sich diese auch hier zeigen lassen.

Bewertung

Die Intervention greift Ideen aus verschiedenen sozialen Projekten und Initiativen auf, bezieht sich dabei jedoch nicht explizit auf ein theoretisches Modell zur Wirkung. Sie dient insbesondere zum Ausbau von Kontakten und sozialen Ressourcen, kann darüber hinaus aber auch zu mehr Eigenverantwortung sowie gesünderer Ernährung beitragen. Kontinuität ist ein essenzieller Erfolgsfaktor: Die Intervention geht über einen längeren Zeitraum und ist im Idealfall dauerhaft angelegt. Sie benötigt daher vergleichsweise viele zeitliche Ressourcen. Zum Projektauftritt entsteht auch ein etwas höherer personeller Aufwand; langfristig sollen die Beete hauptsächlich von den Studierenden selbst verwaltet werden. Weitere Voraussetzungen sind verfügbare Flächen zum gemeinschaftlichen Gärtnern sowie optional Kooperationen mit anderen Organisationen. Relevante Effekte sind die Reduktion von Stress sowie der Ausbau sozialer Ressourcen. Wird die Intervention auf Dauer angelegt, sind nachhaltige und langfristige Effekte zu erwarten. Auch wenn die Intervention bislang noch nicht abschließend im Hochschulkontext evaluiert wurde, existiert eine breite Evidenzlage aus anderen Settings. Dem hohen Aufwand stehen daher signifikante positive Auswirkungen gegenüber.

Die Intervention kann entscheidend dazu beitragen, die wahrgenommene soziale Unterstützung der Studierenden zu steigern. Das gemeinschaftliche Gärtnern ist somit eine Möglichkeit, das psychische Wohlbefinden der Studierenden zu steigern. Es ergibt sich eine überwiegend positive Gesamtbewertung von 2,3 von 4 Punkten.



Weiterführende Informationen

- Die Intervention wurde bereits am Fachbereich Biologie, Chemie, Pharmazie der Freien Universität Berlin realisiert. Informationen zu diesem Projekt finden Sie hier: <https://www.bcp.fu-berlin.de/gyn/index.html>

Hintergrundinformationen und weitere Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual zu finden.

Literatur

- Alleyne, M., Alleyne, O. & Greenidge, D. (2010). Life Satisfaction and perceived stress among university students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*, 20(2), 291–297.
- Chambel, M. J. [Maria Jose] & Curral, L. (2005). Stress in Academic Life: Work Characteristics as Predictors of Student Well-being and Performance. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 54(1), 135–147. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00200.x>
- Fila, M. J. & Eatough, E. (2018). Extending knowledge of illegitimate tasks: Student satisfaction, anxiety, and emotional exhaustion. *Stress and Health*, 34(1), 152–162. <https://doi.org/10.1002/smi.2768>

- Garrosa, E., Blanco-Donoso, L. M., Carmona-Cobo, I. & Moreno-Jiménez, B. (2017). How do Curiosity, Meaning in Life, and Search for Meaning Predict College Students' Daily Emotional Exhaustion and Engagement? *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 17–40.
<https://doi.org/10.1007/s10902-016-9715-3>
- Gilman, R. & Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192–205.
<https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.192.21858>
- Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S. & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland*. <https://www.ewi-psy.fu-berlin.de/einrichtungen/arbeitsbereiche/ppg/forschung/BwB/bwb-2017/index.html>
- Gusy, B., Wörfel, F. & Lohmann, K. (2016). Erschöpfung und Engagement im Studium: Eine Anwendung des Job Demands-Resources Modells [Exhaustion and engagement in university students: An application of the Job Demands–Resources Model]. *European Journal of Health Psychology*, 24(1), 41–53. <https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000153>
- Hagenauer, G., Gläser-Zikuda, M. & Moschner, B. (2018). University students' emotions, life-satisfaction and study commitment: a self-determination theoretical perspective. *Journal of Further and Higher Education*, 42(6), 808–826.
<https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1323189>
- Lesener, T., Blaszczyk, W., Gusy, B. & Sprenger, M. (2018). *Wie gesund sind Studierende der Technischen Universität Kaiserslautern? [How healthy are students at the University of Kaiserslautern?]: Ergebnisse der Befragung 06/18 [Results of the survey 06/18]* (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung 02/P18). Berlin. Freie Universität Berlin.
- Luruli, K., Mostert, K. & Jacobs, M. (2020). Testing a structural model for study demands and resources, study engagement and well-being of first-year university students. *Journal of Psychology in Africa*, 30(3), 179–186. <https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1767925>
- Martínez, I. M., Youssef-Morgan, C. M., Chambel, M. J. [Maria J.] & Marques-Pinto, A. (2019). Antecedents of academic performance of university students: academic engagement and psychological capital resources. *Educational Psychology*, 39(8), 1047–1067.
<https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1623382>
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M. & Schaufeli, W. B. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 142–153. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.558847>
- Pavot, W. & Diener, E. (2009). Review of the Satisfaction With Life Scale. In E. Diener (Hrsg.), *Social Indicators Research Series. Assessing Well-Being* (Bd. 39, S. 101–117). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_5
- Pluut, H., Curşeu, P. L. & Ilies, R. (2015). Social and study related stressors and resources among university entrants: Effects on well-being and academic performance. *Learning and Individual Differences*, 37, 262–268. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.018>
- Reis, D., Hoppe, A. & Schröder, A. (2015). Reciprocal relationships between resources, work and study engagement, and mental health: Evidence for gain cycles. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 24(1), 59–75. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2013.834891>
- Robins, T. G., Roberts, R. M. & Sarris, A. (2015). Burnout and Engagement in Health Profession Students: The Relationships Between Study Demands, Study Resources and Personal Resources. *Australasian Journal of Organisational Psychology*, 8, 115.
<https://doi.org/10.1017/orp.2014.7>

- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Zuffianò, A., Marti-Vilar, M. & López-Pérez, B. (2018). Prosociality and Life Satisfaction: A Daily-Diary Investigation among Spanish University Students. *Personality and Individual Differences*, 123, 17–20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.042>