So entsteht eine Oase der Entspannung

GESTALTUNG So wird der Garten zum persönlichen Rückzugsort – Garten als persönlicher Wohlfühlbereich

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Ein Garten ist mehr als ein Ort für Beete, Rasen und Wege. Er kann auch ein Platz sein, an dem der Alltag für eine Weile in den Hintergrund tritt. Wer einen Entspannungsort im Garten gestalten möchte, braucht dafür nicht zwingend viel Fläche. Entscheidend ist, dass der Platz bewusst gewählt und passend ausgestattet wird. Eine Bank unter einem Baum, ein Liegestuhl am Rand einer Staudenpflanzung oder ein kleiner Sitzplatz mit Blick ins Grüne können bereits ausreichen.



Eine Hängematte zwischen zwei Schatten spendenden Bäumen kann der ideale Ort für ein wenig Entspannung sein.

BILD: URSZULA/PIXABAY



Manchmal reicht schon eine Bank mit einem gemütlichen Kissen und dem Blick in den Garten aus.

BILD: DARREN RICHARDSON/UNSPLASH

Den richtigen Platz finden

Am Anfang steht die Frage, wo man sich im Garten tatsächlich gern aufhält. Manche Plätze wirken auf den ersten Blick schön, sind aber zu windig, zu sonnig oder zu nah an Wegen und Nachbargrundstücken. Ein guter Rückzugsort entsteht dort, wo man sich geschützt fühlt und zugleich einen angenehmen Blick hat. Das kann eine Gartenecke sein, die bisher wenig genutzt wurde, ein Bereich am Teich, eine Terrasse im Halbschatten oder ein Platz zwischen höheren Sträuchern.

Wichtig ist auch der Tagesverlauf. Wer morgens mit Kaffee im Garten sitzen möchte, braucht einen anderen Ort als jemand, der am Abend Ruhe sucht. Sonne, Schatten und Wind verändern sich über den Tag. Deshalb lohnt es sich, den Garten vor der Gestaltung genau zu beobachten.

Sichtschutz schafft Geborgenheit

Entspannung fällt leichter, wenn ein Platz nicht völlig offen liegt. Sichtschutz muss dabei nicht massiv wirken. Hecken, Sträucher, Rankgitter oder hohe Gräser können einen Sitzplatz einfassen, ohne ihn abzuschotten. Auch bepflanzte Kübel eignen sich, um kleinere Bereiche auf Terrasse oder Balkon optisch abzutrennen.

Oft genügt eine klare Abgrenzung an einer Seite, etwa durch eine Hecke oder eine begrünte Rankhilfe. Wer den Blick bewusst lenkt, schafft Ruhe. Statt auf Mülltonnen, Geräteschuppen oder viel begangene Wege zu schauen, kann der Sitzplatz auf ein Beet, eine Wasserstelle oder einen alten Baum ausgerichtet werden.

Möbel mit Maß auswählen

Die Ausstattung sollte zum Zweck passen. Für eine kurze Pause reicht eine einfache Bank. Wer lesen, dösen oder längere Zeit sitzen möchte, braucht bequeme Gartenmöbel mit guter Rückenstütze, eine Liege oder eine Hängematte.

Wichtig ist, dass die Möbel nicht nur schön aussehen, sondern im Alltag genutzt werden können.

Auch die Größe des Platzes spielt eine Rolle. Ein kleiner Sitzbereich wirkt schnell überladen, wenn Tisch, Stühle, Liege und Dekoration zu dicht beieinanderstehen. Besser ist es, wenige Elemente bewusst zu setzen. Ein Stuhl mit Beistelltisch, eine Bank mit Kissen oder zwei Sessel auf einem ruhigen Belag können ausreichen.

Pflanzen für ruhige Stimmung

Pflanzen prägen die Atmosphäre eines Entspannungsortes besonders stark. Weiche Formen, unterschiedliche Grüntöne und wiederkehrende Pflanzengruppen wirken ruhiger als ein sehr buntes Durcheinander. Stauden, Gräser und Gehölze können einen Sitzplatz einrahmen und ihn zu einem Teil des Gartens machen.

Duftende Pflanzen können den Erholungswert steigern, sollten aber mit Bedacht eingesetzt werden. Lavendel, Rosen oder Kräuter in der Nähe eines Sitzplatzes können angenehm sein, wenn der Duft nicht zu aufdringlich wird. Auch das Rascheln von Gräsern oder Blättern kann zur ruhigen Wirkung beitragen.

Wasser, Licht und Bodenbelag

Wasser kann beruhigend wirken, wenn es gut in den Garten eingebunden ist. Ein kleiner Quellstein etwa, eine Schale mit Wasser oder ein Teich in der Nähe eines Sitzplatzes setzen einen ruhigen Akzent. Dabei sollte der Aufwand realistisch bleiben, denn jede Wasserstelle braucht Pflege.

Auch der Bodenbelag beeinflusst die Atmosphäre. Kies, Holz, Naturstein oder befestigte Platten geben dem Sitzplatz Halt und unterscheiden ihn vom übrigen Garten. Ein klar definierter Untergrund verhindert, dass Möbel wackeln oder im Rasen einsinken. Licht verlängert die Nutzungszeit am Abend. Dezente Leuchten entlang eines Weges oder ein Windlicht am Sitzplatz schaffen Orientierung, ohne den Garten grell auszuleuchten.

Pflegeleicht bleibt entspannter

Ein Rückzugsort sollte nicht selbst zur ständigen Aufgabe werden. Wer wenig Zeit hat, sollte robuste Pflanzen, wetterfeste Möbel und einfache Materialien wählen. Kissen und Decken machen den Platz gemütlich, müssen aber trocken gelagert werden können.

Je besser der Entspannungsort zum Alltag passt, desto eher wird er genutzt. Ein schöner Platz am Ende des Gartens bleibt leer, wenn man jedes Mal erst Möbel tragen oder Polster suchen muss.

Praktisch ist ein Sitzbereich, der schnell erreichbar ist und ohne großen Aufwand bereitsteht.

Spielen verbindet Eltern und Kinder

ENTDECKEN Wie sich das gemeinsame Spiel in den Alltag integrieren lässt

IM NORDWESTEN/DJD – Dass Eltern und Kinder spontan zusammen etwas spielen, kommt im vollgepackten Alltag häufig zu kurz. Dabei zeigen Forschungsergebnisse, dass selbst kurze gemeinsame Momente einen messbaren Einfluss auf die Bindung haben können. Wir erklären, warum das freie Spiel so wichtig ist, und geben Tipps, wie es sich einfach in den Tag integrieren lässt.

Warum Spielen mehr ist als Spaß

Spielen ist eine der wirkungsvollsten Formen, Eltern und Kinder einander näherzubringen. Das belegen zwei wissenschaftliche Studien des University College London und der University of East London, die im Auftrag der Marke kinder von Ferrero durchgeführt wurden. So deuten die Ergebnisse beispielsweise darauf hin, dass die Herzfrequenzen von Eltern und Kindern während gemeinsamer Spielmomente häufiger im Gleichklang sind als außerhalb von Spielsituationen – ein mögliches Zeichen für geteilte emotionale Erfahrungen und Nähe. Besonders wirkungsvoll ist laut Prof. Dr. habil André Frank Zimpel das freie Spiel, das aus innerer Motivation des Kindes entsteht und keinen Regeln folgt. Zimpel ist Professor für Lernen und Entwicklung an der Universität Hamburg, leitet das Zentrum für Neurodiversitätsforschung und begleitet die internationale #Play-Break-Kampagne von kinder als wissenschaftlicher Experte in Deutschland. Die Kampagne möchte Familien ermutigen, die Freude am gemeinsamen Spielen zu entdecken. „Wenn Erwachsene sich auf das freie Spiel von Kindern einlassen, ohne zu lenken oder zu bewerten, entsteht echte Verbindung“, sagt er. „Kinder fühlen sich gesehen und ernst genommen – eine Grundlage für sichere Bindung und emotionales Vertrauen.“



Gemeinsame Spielzeit macht Spaß und kurbelt ganz nebenbei die Ausschüttung des Glückshormons Oxytocin an.

BILD: DJD/FERRERO/GETTY IMAGES/F. J. JIMENEZ

Wenige Minuten reichen aus

Für Eltern, die das Gefühl haben, „nie genug“ mit ihren Kindern zu spielen, hat Zimpel eine entlastende Botschaft: Gemeinsames Spielen müsse weder geplant noch perfekt sein. „Es lebt von Spontaneität, Augenhöhe und Improvisation“, sagt Zimpel. Tipps, wie Familien die wissenschaftlichen Erkenntnisse einfach in ihren Alltag integrieren können, gibt es unter www.kinder.com/de/de/bedeutung-des-spielens. So können Eltern und Kinder auf dem Weg zum Kindergarten oder auf einer Autofahrt zusammen eine Geschichte erfinden. Dabei wechseln sich die Personen Satz für Satz ab, jegliche Ideen sind erlaubt. So entstehen skurrile Geschichten, zum Beispiel über einen Detektiv-Hund, der einen verschwundenen Keks sucht. Oder die Eltern lassen das Kind ein Lied aussuchen und alle tanzen zusammen – je alberner, desto besser. Lassen Eltern sich darauf ein, können auch sie kurz abschalten und den stressigen Alltag vergessen. So wird das freie Spiel nicht zu einem weiteren Pflichtprogramm, sondern zu einer Pause, die allen guttut.





