



# Terapeutisk klosterträdgård

– funktion och råd vid anläggning

Anna Backman

Therapeutic Monastery Garden – Use and Planning

**Kandidatarbete vid institutionen för stad och land, SLU Uppsala**

Kandidatarbete vid institutionen för stad och land i Uppsala, LA- avdelningen

EX0530 Kandidatarbete i landskapsplanering, 2010, 15hp på landskapsarkitekturprogrammet

© Anna Backman

Titel: Terapeutisk klosterträdgård – funktion och råd vid anläggning

Title: Therapeutic Monastery Garden – Use and Planning

Nyckelord: klosterträdgård, terapiträdgård, trädgårdsterapi, retreatgård, Wettershus, hälsa, kloster

Handledare: Veronica Johnander, institutionen för stad och land

Examinator: Anna Tandré, institutionen för stad och land

Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

# Introduktion

En av anledningarna till att jag studerar till landskapsarkitekt är att jag vill kunna bidra med något som förbättrar människors liv och livsmiljö. Många människor är idag stressade och i vissa fall leder det till utbrändhet. Det behövs platser där människor kan återhämta sig och ladda batterierna eller börja om och få ny energi.

Uppsatsen riktar sig till landskapsarkitekter vid utformningen av platser likt de som behandlas i det här arbetet. De systrar och bröder som lever i de svenska klostren kan förhoppningsvis få idéer och uppslag till utveckling av sin verksamhet. Uppsatsen riktar sig även till personalen på Wettershus och de som hjälpt mig under arbetets gång.

## Bakgrund

Både före och under mina studier har jag stött på klosterträdgårdar och terapiträdgårdar på olika sätt. Min tanke var att de två trädgårdstyperna går hand i hand. Klostren har alltid varit en plats dit sjuka fått komma för att bli bättre och trädgården har varit ett givet inslag i klostermiljön där tillfriskningen skett.

Jag och kurskamraten Anton Thörne kom under året 2009 i kontakt med retreatgården Wettershus i samband med ett gestaltungsarbete. Wettershus ligger utanför Gränna vid Vätterns strand och drivs på kristen grund. Ordet retreat är lånat från engelskan och kan översättas till svenskans reträtt som betyder dra sig tillbaka, dra sig undan, ofta i mening med att dra sig undan från något som förföljer en eller tynger en (SAOB 2008). På Wettershus tar de emot människor för reträtt, alltså människor som behöver dra sig tillbaka. Husfrun lagar mat åt gästerna och de är i behov av en större köksträdgård samt fler platser ute i naturen för meditation och vila. De önskar kunna hålla retreatare där det går att kombinera eftertänksamhet med trädgårdsarbete och aktiviteter i trädgårdens rum. Idag finns ingen utemiljö på gården som är anpassad till den sortens verksamhet.

I och med arbetet med gården intill Vättern uppstod tanken om en klosterträdgård med dess köksväxter i kombination med terapiträdgårdens värden. Det konceptet skulle bidra till förbättrad verksamhet på Wettershus och säkerligen på många andra platser. Kombinationen av de två trädgårdarna måste inte nödvändigtvis användas vid ett kloster utan kan generellt appliceras på anläggningar där man bedriver någon slags verksamhet som har med välmående och kontemplation att göra.

I arbetet med denna uppsats sökte jag således svar på frågan hur en klosterträdgård kan kombineras med terapiträdgårdens koncept, och hur en sådan kombinerad trädgård kan utformas och fungera.

## Syfte

Syftet var dels att undersöka kloster- och terapiträdgårdars funktion, förr och idag, dels att ta fram riktlinjer och rekommendationer för hur en modern klosterträdgård med terapeutiska värden kan planeras och gestaltas.

## Begreppsprecisering

Med en modern klosterträdgård menar jag att den har ytterligare funktioner som de befintliga klosterträdgårdarna inte har. Den moderna klosterträdgården har utvecklats och har rum för flera olika kvaliteter och aktiviteter, bland annat de terapeutiska värdena. Självklart måste den äldre klosterträdgårdens funktion med att odla för husbehov bevaras och ges utrymme eftersom det förr var en viktig del av trädgårdens användning.

Klosterträdgård definierar jag som en trädgård anlagd vid ett kloster. Till den definitionen hör även de traditionella formerna från de tidigt anlagda trädgårdarna samt deras användning. Förr användes växterna på olika sätt och man vistades i trädgården både för att göra nytta och för att känna ro.

Enligt SAOB (2010) betyder ordet modern något som tillhör nutiden, men även något som är i ropet eller är populärt. Idag är det populärt att odla och att ta vara på sin hälsa, gärna genom att röra sig i naturen. Även den betydelsen av ordet passar bra in på modern klosterträdgård.

I uppsatsen används uttrycken nunnor och systrar synonymt, detsamma gäller munkar och bröder.

## Avgränsning

För att begränsa mitt arbete valde jag att bara fokusera på människor med lättare stressymptom, lättare psykisk ohälsa, lättare depression och långtidssjukskrivna.

Uppsatsen resulterar i rekommendationer och riktlinjer för planering och anläggande av en klosterträdgård med terapeutiska värden men berör även trädgårdens funktion och dess historia. Till idéerna på utformning av en terapeutisk klosterträdgård presenteras skisser som är tänkta som inspiration eller diskussionsunderlag vid utformning av ett förslag. Arbetet resulterar inte i ett gestaltungsförslag utan i idéer till utformning av terapeutiska klosterträdgårdar. Trädgården ska kunna användas utan anställda terapeuter, sjukgymnaster och/eller trädgårdsmästare.

Jag valde att helt frångå vilken typ av växtmaterial som kommer att användas.

Rekommendationerna och riktlinjerna rör svenska förhållanden vad gäller till exempel årstider och klimat.

Trots att tankarna kring mitt arbete föddes i och med arbetet med Wettershus valde jag att inte platsanknyta arbetet och uppsatsen. Jag anser att arbetet bör vara bredare än så och att dessa riktlinjer och idéer ska gå att applicera på mer än en plats. Uppsatsen kommer dock ligga till grund för mitt fortsatta arbete med Wettershus som fortsätter när uppsatsen är avslutad.

## Metod

Nedan följer en beskrivning av hur jag gick till väga med mitt arbete och på vilka vägar jag fann ny fakta och kunskap.

Jag valde att inte besöka några terapiträdgårdar eller rehabiliteringsträdgårdar. Med tanke på att arbetet utfördes under vårmånaderna utgick jag ifrån att böcker och annan information om trädgårdarna skulle ge en mer målade och utvecklande beskrivning än ett eventuellt besök på plats. En anläggning som

dock hade varit intressant att få besöka är Klostervillan och dess tillhörande trädgård innanför murarna på anstalten i Skänninge. Där har interner bildat ett brödraskap och gjort en trädgård som kombinerar odling och kontemplation. Ett besök där hade kunnat ge ett intressant samtal och inte bara synintryck. Jag kontaktade dem men fick ingen respons, det verkar vara svårt att få möjligheten att besöka ett fängelse.

## Litteraturstudie

Mitt arbete bestod till stor del av litteraturstudier där sökorden främst var ”trädgårdsterapi”, ”terapi-trädgård”, ”klosterträdgård” samt ”monastery garden”.

Ämnet jag skrev om är något som är aktuellt idag, det har utkommit många nya böcker i ämnet. I och med det fanns det mycket information att finna. Det blev därmed viktigt att sortera och välja ut det viktigaste i litteraturen och då var arbetets avgränsningar till hjälp.

Boken *Alnarpsmetoden Trädgårdsterapi – att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning* (Grahn & Ottosson 2010) gavs ut strax innan den här uppsatsen skrevs. Boken var en inspirationskälla för mig vid arbetet och jag utgick till viss del från Alnarpsmetoden när jag tog fram riktlinjer och rekommendationer för anläggandet och planerandet av en klosterträdgård med terapeutiska värden.

## Seminarium

För att få ytterligare en dimension i arbetet ville jag samtala med eller lyssna till personer som är insatta i ämnena jag studerat. Personliga erfarenheter och att höra författaren berätta om sin upplevelse ger ytterligare ett perspektiv på arbetet. Årets trädgårdsmässa i Älvsjö, *Nordiska trädgårdar 2010*, bjöd in till ett antal seminarier. Där deltog jag i seminariet *Trädgård och park för hälsa – om trädgård som friskvård och rehabilitering*. Patrik Grahn<sup>1</sup> och Lena Welen-Andersson<sup>2</sup> med flera föreläste om Alnarps rehabiliteringsträdgård och den metod de kallar Alnarpsmetoden. Seminariet hölls i ett tidigt stadium i arbetet med uppsatsen och jag såg det som en bra start inför fortsatt arbete.

## Föredrag

Boken *Gröna själar och andliga trädgårdar* gavs ut 2010. Det hölls ett föredrag och samtal kring boken med författaren Pia Mattsson<sup>3</sup>, fotografen till bokens bilder Ester Sorri<sup>4</sup> samt samtalsledaren Lars Hillås<sup>5</sup> i Immanuelkyrkan i

---

<sup>1</sup> Patrik Grahn, Professor Landskapsarkitekt AgrD Biolog, seminarium Trädgård och park för hälsa – om trädgård som friskvård och rehabilitering, Nordiska trädgårdar 2010, 9 april 2010.

<sup>2</sup> Lena Welen-Andersson, arbetsterapeut och verksamhetschef vid Alnarps rehabiliteringsträdgård, seminarium Trädgård och park för hälsa – om trädgård som friskvård och rehabilitering, Nordiska trädgårdar 2010, 9 april 2010.

<sup>3</sup> Pia Mattsson, författare, föredrag om boken *Gröna själar och andliga trädgårdar*, Immanuelkyrkan Stockholm, 28 april 2010.

<sup>4</sup> Ester Sorri, fotograf, föredrag om boken *Gröna själar och andliga trädgårdar*, Immanuelkyrkan Stockholm, 28 april 2010.

<sup>5</sup> Lars Hillås, författare, föredrag om boken *Gröna själar och andliga trädgårdar*, Immanuelkyrkan Stockholm, 28 april 2010.

Stockholm den 28 april 2010. Jag var där och lyssnade och tog del av deras tankar och erfarenheter. Boken behandlar andliga trädgårdar vilket jag tyckte berörde min uppsats.

## Radioinspelning

Broder Nils-Olov<sup>6</sup> vid Östanbäcks kloster utanför Sala medverkade i radioprogrammet ”Odling med P1” i april 2008. Programmet sändes i samband med att Lena Israelsson gav ut sin bok *Klosterträdgårdar – himmelska platser på jorden* (2008). Jag valde att lyssna på programmet för att få en inblick i hur dagens munkar använder sina trädgårdar.

## Resultat

Nedan följer en redogörelse för de resultat som litteraturstudierna och de andra metoderna gav. Först behandlas begreppet trädgårdsterapi och dess historia, följt av ett avsnitt om Alnarps rehabiliteringsträdgård och teorierna bakom den. Sedan redogörs för klosterträdgården, då och nu. Till sist berättar jag om de riktlinjer och rekommendationer jag kom fram till i och med det här arbetet; till dem hör två idéskisser som visar exempel på utformningar av klosterträdgårdar med terapeutiska värden.

## Trädgårdsterapi

Det är länge sedan tankarna om att trädgården har en läkande kraft grundades. Redan tusentals år före Kristus sökte sig kungar, till exempel kung Gilgamesh, till trädgårdar för att vila och hämta kraft (Grahn & Ottosson 2010, s. 50). Under antiken i Grekland 400 f.Kr. levde Hippokrates, läkekonstens fader. Han ansåg att sjukdomar berodde på obalans i kroppen men med natur och trädgård kunde balansen återställas. Hippokrates förespråkade ett sunt liv med frisk luft (Grahn & Ottosson 2010, s. 50).

### Natur och trädgård inom vården

Under 1700- och 1800-talen anlades sjukhus i anslutning till natur eftersom läkarna ansåg att naturen hade en läkande kraft (Grahn & Ottosson 2010, s. 52). Många av de vackra sjukhusparker som finns i Sverige idag är från den tiden. Senare kom något som Patrik Grahn (Grahn & Ottosson 2010, s. 54) kallar den vita vården. Det var under 1900-talet som tilliten till läkemedel ökade och behandlingen skulle ske på sjukhus som gärna var placerade inne i staden, vilket gjorde att sjukhusen med parkerna övergavs. Då tog psykiatrin över och utvecklade trädgårdsterapi (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, s. 132). Odlingen på de psykiatriska klinikerna användes både inom vården och till att göra anläggningen till viss del självförsörjande på mat (Grahn & Ottosson 2010, s. 55).

---

<sup>6</sup> Broder Nils-Olov, Östanbäcks kloster, radioinspelning Om klosterträdgårdar, Odla med P1, 21 april 2008.

Pia Schmidtbauer har i *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården* (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, s. 147-150), tagit fram vissa aspekter hon tycker är viktiga att ta med sig vid planeringen och anläggandet av en terapitradgård. Framför allt påpekar hon att det är de som ska besöka och använda trädgården som bör vara grunden för hur trädgården planeras. Trädgårdens funktioner och utformning ska motsvara brukarnas behov, annars kommer inte trädgårdsterapiens mål att uppfyllas.

Det är viktigt med struktur i trädgården och i dess aktiviteter, påpekar Schmidtbauer (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, s. 148). Användarna av trädgården behöver strukturen för att kunna ta till sig de kvaliteter som finns och använda dem för att få ro, varva ner och hämta kraft.

## **Odling som trädgårdsterapi**

Odling är en stor del såväl i klosterlivets trädgård som i trädgårdsterapi. I terapin är det aktiviteten i odlingen som är i fokus (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, s. 134). Många av människans sinnen aktiveras i arbetet med odlingen (Grahn & Ottosson 2010, s. 89). Jorden mot händerna och doften av till exempel örter väcker människans sinnen, inte minst smaken när det som växt i landet skördats och tillagats till en festmåltid. Många som kommer i kontakt med odlingen under rehabiliteringen på Alnarps rehabiliteringsträdgård får ny kraft till att laga mat som de under lång tid inte orkat göra.<sup>7</sup>

För människan är det en upplevelse att styra över livet så som det kan göras vid odling, samt att se hur liv utvecklas. Det ger livskvalité. En del patienter som kommer till Alnarps trädgården upplever trädgårdsskötsel och arbetet med att rå om plantorna som ett steg i utvecklingen med att ta hand om sig själva. Aktiviteten i trädgården är viktig och det fysiska arbetet är bra för kroppen och hälsan. (Grahn 2005, s. 258)

Broder Nils-Olov på Östanbäcks kloster anser att trädgården har en självklar terapeutisk effekt. Han berättar i en intervju att i klosterlivet lever bröderna nära inpå varandra. Om han känner ilska eller förtvivlan går han gärna ut i trädgården och rensar några rader morötter. Nils-Olov säger också att de odlar för att det är nödvändigt för deras enkla levnadssätt. Han uttrycker även att ”sen är det i största allmänhet trevligt för den som förstår sig på det. Ja, det är ju ett litet nöje när man alltid bor på samma plats att se vad som går, det är mer än man tror, och vi har på dom här senaste åren också börjat med sandodling och det är ju ett ganska bra recept på att knäcka zonerna”.<sup>8</sup> Odlingen är mer än bara produktion av mat för munkarna.

## **Alnarps rehabiliteringsträdgård och teorierna bakom den**

Alnarps rehabiliteringsträdgård finns för att hjälpa människor med stressrelaterad ohälsa. Trädgården invigdes år 2002 på Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp. Den finns även till för att SLU vill stödja forskning om hur människan påverkas av naturen och om naturens läkande kraft. SLU Alnarp ger även kurser i

---

<sup>7</sup> Lena Welen-Andersson, arbetsterapeut och verksamhetschef vid Alnarps rehabiliteringsträdgård, seminarium Trädgård och park för hälsa – om trädgård som friskvård och rehabilitering, Nordiska trädgårdar 2010, 9 april 2010.

<sup>8</sup> Broder Nils-Olov, Östanbäcks kloster, radioinspelning Om klosterträdgårdar, Odlar med P1, 21 april 2008.

trädgårdsterapi. Både rehabilitering och forskning utnyttjas i den verksamhet som finns på platsen idag. Till rehabiliteringsträdgården kommer personer på remiss och tillbringar där några dagar i veckan under tolv veckors tid tillsammans med arbetsterapeuter, sjukgymnast och trädgårdsmästare. (Grahn & Ottosson 2010, s. 161)

Patrik Grahn är den främste forskaren inom området på Alnarp. I hans arbete med trädgården har professor Roger Ulrichs samt professorerna och miljöpsykologerna Rachel och Stephen Kaplans teorier om människan och naturen legat till grund. Grahn och Ottosson (2010, s. 57) skriver om Ulrichs forskning kring människans omedvetna reflexer. När människan är stressad handlar hon spontant vilket är något som människan alltid gjort, bland annat för att skydda sig mot faran.

Är en person stressad en längre tid så pumpar kroppen ständigt ut de hormoner som vanligtvis bara ger en kick. Det sliter på kroppen och personen blir lättare utmattad och kan bli sjuk. För att motverka detta och lugna ner sig behövs en viloplats. Enligt Grahn och Ottosson (2010, s. 61) hävdar Ulrich att den bästa platsen för återhämtning är naturen. Där kan människan vila medan hormonbildningen avtar. Tack vare vilan slits funktionen av de instinktiva reflexerna inte ut utan laddas upp. Reflexerna är viktiga för människans överlevnad, hon måste kunna skydda sig mot faror.

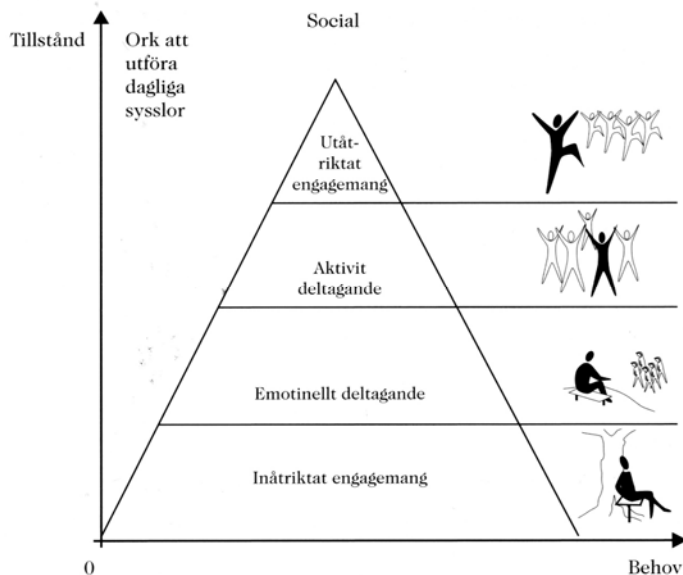
Människan har två olika sätt att ta in de uttryck och upplevelser världen ger, dels ett viljestyrt och dels ett icke viljestyrt (Grahn & Ottosson 2010, s. 59). Det har Rachel och Stephen Kaplans forskning visat, vilket Grahn och Ottosson beskriver. I det viljestyrda alternativet kan människan rikta sin uppmärksamhet. Det innebär att människan sorterar intrycken i hjärnan, så att bara det intryck som uppmärksammas tas fram. Att ta in alla skulle bli väldigt rörigt för människan. Tack vare den förmågan sorteras intryck som stör vår koncentration bort. Det här är en energikrävande process och vilas det inte mellan alla sinnesintryck försämras utgallringsförmågan och stress uppstår av alla intryck hjärnan ska behandla. Inte heller kan koncentrationsförmågan bibehållas. (Grahn & Ottosson 2010, s. 60)

Grahn och Ottosson (2010, s. 60) beskriver även vad Kaplan och Kaplan menar med fascination, det sätt att ta emot intryck som inte är viljestyrt. Terry Hartig (2005, s. 270) förklarar det som den uppmärksamhet som inte kräver energi utan fungerar som återhämtning från den riktade uppmärksamheten. Fascination riktas till något som fångar koncentrationen för några sekunder, det kan till exempel vara ett plötsligt ljud eller en förbiflygande fågel. Paret Kaplan menar enligt Hartig (2005, s. 270) att det är utbytet mellan personen och miljön som skapar fascinationen. Precis som Ulrich anser Kaplan och Kaplan att naturen är en bra miljö för återhämtningen eftersom det där finns gott om fascination.

I rehabiliteringsträdgården på Alnarp har man arbetat med två karaktärsstarka delar vid planeringen och anläggningen – en vildare naturlig del och en organiserad del med förslagsgiven aktivitet. Patrik Grahn har i sin forskning utvecklat teorier som visar att det är viktigt att kunna välja var man vill uppehålla sig i de två olika delarna. Han arbetade fram en pyramid (se Figur 1) som visar hur mycket människor är kapabla till att delta i social aktivitet beroende på hur långt gången stressen och utmattningen är. Patrik Grahn har också kategoriserat åtta dimensioner som visar kvaliteter som personer uppskattar i en naturmiljö. Beroende på var i pyramiden människor befinner sig uppskattar de olika dimensioner (Grahn & Ottosson 2010, s. 64). De åtta kvaliteterna är *rofylld*,



*natur, arkitektur, rymd, öppning, skydd, social och kultur* (Grahm & Ottosson 2010, s. 65). Alla åtta karaktärer kan finnas inom samma område. En stressad person föredrar oftast rofylldhet, öppning och skydd framför social och kultur. De sistnämnda kvaliteterna passar för en mer social person, alltså en som är högre upp i behovspyramiden.



Figur 1. Behovspyramiden (Illustration: Patrik Grahm, ur Grahm & Ottosson 2010, s. 63)

Längst ner i pyramiden är botten bred. Där är behovet av enkla, positiva och tydliga intryck stort. Personen som befinner sig i det låga läget vill inte heller delta i aktiviteter utan vara för sig själv. Längre upp i pyramiden blir personen mer och mer delaktig i aktivitet och orken att delta ökar. Personen går från att vara helt passiv och inåtriktad, via emotionellt deltagande till att vara med i ett socialt engagemang där upplevelser gärna delas med andra. (Grahm 2005, s. 249)

## Klosterträdgården

Klosterträdgårdarna världen över idag har till största del kvar de former och funktioner de hade för tusen år sedan. Hur ser klosterträdgårdens historia ut? Vad är klosterträdgårdens stildrag? Hur användes och används de? Nedan följer avsnitt som berör de frågorna.

### Klosterträdgårdens historia

Mitt i Egyptens öken ligger världens första kristna kloster. Här odlar munkarna i ökensanden och förser sina grödor med vatten som kommer från den heliga brunnen på klosterområdet. Klostret är från 350-talet och heter Sankt Antonio. Det grundades av eremiten Antonio, som först kom ensam till platsen men som sedan fick sällskap av allt fler bröder. Idag odlar de även utanför sin trädgård vid klostret. (Israelsson 2008, s. 17-18)

Många kloster bildades i Europa mellan 500- och 700-talet då munkar gav sig av på flykt från romarriket. Klostren hade som grund att vara självförsörjande,

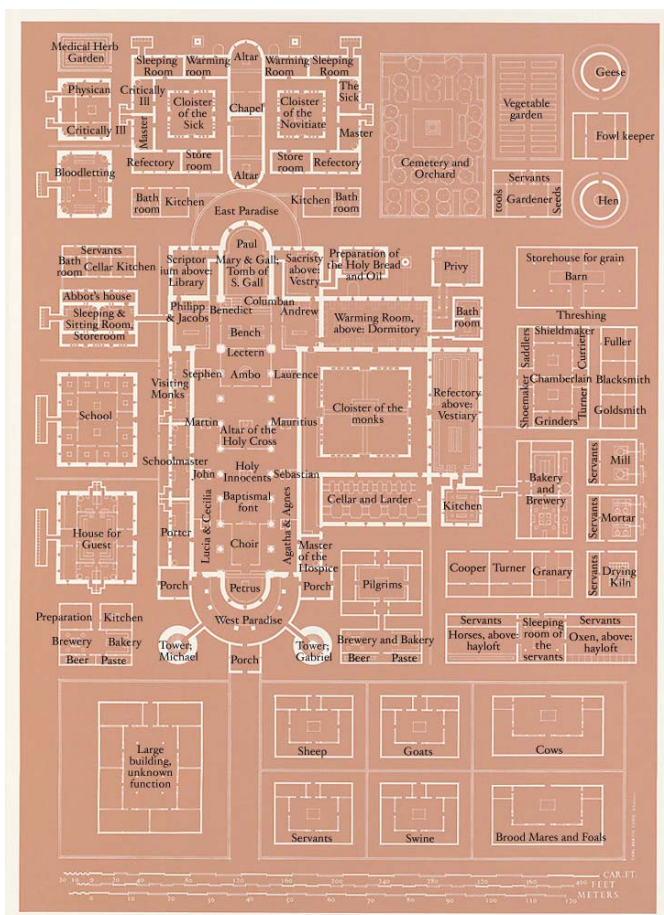
därför blev trädgården en viktig del (Blennow 2002, s. 72).

Abboten Gozbert på klostret Sankt Gallen dedikerades omkring år 820 e.Kr. en

klosterplan (se modern version i Figur 2) över ett kloster och dess trädgårdar (University of Virginia 2010).

Planen kom att bli en förebild för klostren och dess trädgårdar fram till och med medeltiden (Israelsson 2008, s. 25). Detta trots att den aldrig genomfördes vid något kloster (Blennow 2002, s. 74).

Sankt Gallen är en gedigen plan som innehåller allt det som de boende i klostret måste ha för att överleva, då tanken med klostren var att de skulle vara



Figur 2. Plan över Sankt Gallen. (Bild: University of Virginia 2010)

självförsörjande på livsnödvändigheter (Blennow 2002, s. 74). På planen syns kyrkan i mitten omgiven av bland annat klostergård, trädgårdsland, boskap och kyrkogård.

### Klosterträdgårdens utformning

Klostrens trädgård bestod av flera delar. För att få mat på borden odlade man i köksträdgården som kallades *hortus*, vilken ofta var muromgårdad.

Frukträdgården låg ibland på samma område som begravningsplatsen.

(Israelsson 2008, s. 26) Medicinalväxter odlades många gånger i närheten av sjukhemmen, i det område som kallades *herbularius*. För att kunna dekorera kyrkan odlades blommor. Under medeltidens Mariakult, som den Heliga Birgitta (1303-1373) grundade, odlades flera växter som symboliserade olika egenskaper som Jungfru Maria ansågs ha. Ett exempel är den vita madonnaliljan som står för jungfrulighet. (Blennow 2002, s. 81)

Det som många gånger förknippas med klosterträdgården är korsgången och klostergården. Klostergården omges av korsgången som ofta har arkader ut mot den (Israelsson 2008, s 32). En korsgång kan även vara det mönster av gångar

som finns i klostergården (Blennow 2002, s. 72). Klostergården var en lugn plats som ofta bestod av bara gräs med något enstaka träd. I korsgången med arkad pågick samtal och olika aktiviteter, till exempel rakning för munkarna (Israelsson 2008, s. 32). Gården var geometriskt symmetrisk och hade en mittpunkt som oftast utgjordes av en vattenkälla där långväga pilgrimer kunde skölja av sig när de kom fram till klostret (Blennow 2002, s. 72). Klostergården förknippas än idag med paradiset och Edens lustgård, som enligt Bibeln låg där fyra floder möttes. Detta mönster känns igen i klostergården som ofta har det geometriska mönstret med fyra gånger som i mitten möts i en brunn.

Det var främst under medeltiden som klostergårdarna var formade likt detta mönster (Israelsson 2008, s. 32). Ett typiskt exempel på en klostergård med tillhörande korsgång är San Paolo Fuori le Mura (se Figur 3) i Rom, byggd under medeltiden (Israelsson 2008, s. 203)



*Figur 3. San Paolo Fuori le Muras, exempel på arkadomgärdad klostergård med korsgång. (Foto: Hubert Stadler 1994, Corbis Image 2010.)*

### **Dagens klosterliv**

Klostren tog ofta hand om sjuka människor och dem med behov av tak över huvudet. Än idag är de flesta av de 20 kloster som finns i Sverige gästvänliga (Hillås 2008, s. 6). De tar emot människor som behöver vila och några av klostren, däribland Alsike kloster utanför Uppsala, tar emot flyktingar (Jällhage 2009). Många av klostren har odling i sina trädgårdar men de försörjer sig inte på odlingen utan på konstantverk eller andra tjänster och verksamheter (Israelsson 2008, s. 195). Förr var odlingen nämligen tänkt både till klostret och till försäljning medan den idag bara räcker till att försörja klostret, om ens det. Östanbäcks kloster utanför Sala har en gedigen köksträdgård med Broder Birger som främste trädgårdsmästare, där de odlar vad de behöver i matväg (Israelsson 2008, s. 151-153).

Lars Hillås har besökt och varit gäst på tio av Sveriges kloster; dessa besök berättar han om i boken *Klosterliv i Sverige* (2008). Lars Hillås säger att de flesta

av Sveriges munkar och nunnor har trädgården till odling för att få mat att äta. Det medicinala användandet av växter hör till historien. Systrarnas odlingar för framställning av olika teer vid Rögles kloster är det närmsta medicinalväxter man kan komma i klosterträdgårdarna, menar Hillås.<sup>9</sup> Undantag från nyttodlingar är annars de bröder på anstalten i Skänninge som även planerat sin trädgård som en plats för meditation och återhämtning. De bröder som finns på Klostervillan på anstalten har nyligen anlagt sin trädgård. Klostervillan stod klar 2008 och trädgården har tillkommit efter det (Kriminalvården 2008).

## Informella terapiträdgårdar

I boken *Gröna själar och andliga trädgårdar* ville Pia Mattsson och Ester Sorri svara på frågorna ”Vad är andliga trädgårdar? Ser de ut på något speciellt sätt? Måste de innehålla en viss typ av växter?” (Mattsson 2010, s. 4). Under föredraget i Stockholm diskuterade de arbetet med boken och upplevelsen av de elva trädgårdar de besökt. Frågorna fick snabbt svaret att alla trädgårdar är andliga. De frågade sig vad som skiljer en vanlig trädgårdstappa mot en andlig och kom fram till att inget skilde dem åt rent fysiskt, bara förhållningssättet som var och en av användarna har till trädgårdsanläggningen. De tar även upp Bibeln som exempel på andlighet i trädgården eftersom Jesus ofta nämner växter i sina liknelser.<sup>10</sup>

I boken fokuserar Mattsson och Sorri på trädgårdens ägare och deras förhållande till trädgården. De människor med trädgård som de mötte ville gärna dela med sig av sin trädgård och upplevelserna i den. Ägarna använde trädgårdarna som andningshål, för ro och ansåg att det gav ett meditativt tillstånd. De hade en vördnad inför sin trädgård då de upptäckte det stora i det lilla. Det stora i det lilla upptäckte även Mattsson och Sorri i sitt arbete med boken. De sammanfattar boken och föredraget med att det som trädgården ytterst handlar om är kärleken och livet. Många av de trädgårdsägare som Pia Mattsson berättar om i boken har upplevt just livet och kärleken i trädgården, både dess svåra och lyckliga stunder.<sup>11</sup>

Trädgårdarna Mattsson och Sorri besökte visade att det finns trädgårdar som inte är planerade eller invigda som terapiträdgårdar men som ändå har en sådan funktion. I privatträdgårdarna upplevdes mycket av det som exempelvis Alnarps rehabiliteringsträdgård har att ge. Det visar trädgårdens betydelse för den enskilda människan, och den förebyggande kraften som trädgårdsarbetet har mot stress.

Under seminariet *Trädgård och park för hälsa – om trädgård som friskvård och rehabilitering* redogjorde Patrik Grahn för den forskning och teori som ligger bakom terapiträdgården i Alnarp. Han upplyste om att sjukligheten i Sverige idag domineras av två faktorer: stress och stillasittande livsstil. Den långtidssjukskrivning som finns i Sverige domineras av värk och psykiska åkommor. Patrik Grahn understryker naturens förmåga att läka och ge chans till återhämtning. Den hälsa som främjas av naturen är den fysiska aktiviteten och

---

<sup>9</sup> Lars Hillås, författare, e-post 20 april 2010.

<sup>10</sup> Pia Mattsson, författare, Ester Sorri, fotograf, föredrag om boken *Gröna själar och andliga trädgårdar*, Immanuelkyrkan Stockholm, 28 april 2010.

<sup>11</sup> Pia Mattsson, författare, Ester Sorri, fotograf, föredrag om boken *Gröna själar och andliga trädgårdar*, Immanuelkyrkan Stockholm, 28 april 2010.

motoriken, menar Grahn. För att utvecklas krävs att varje individ har en stödjande miljö. I en sådan miljö, som kan vara social eller fysisk, upplevs trygghet och då kan utvecklingen ske i önskad riktning.<sup>12</sup>

## Rekommendationer för en terapeutisk klosterträdgård

I dag mår många människor dåligt av bland annat stress och depression, samtidigt som trädgård och odling står högt på popularitetslistan. Det är trendigt att odla och ha en egen trädgård att rå över. Det har visat sig att människan mår bra av att röra på sig och arbeta med kroppen (Nilsson 2009, s. 20). Den aktiviteten kan exempelvis ske i trädgården där man får använda många av sina sinnen och se hur liv utvecklas.

Att sinnen kan aktiveras i trädgården är allmänt känt, det är därför viktigt att se till att trädgården har något för alla sinnen (Grahn 2005, s. 249). Här ska man kunna plocka, stoppa i munnen och känna smak eller dofta sig fram till något som kanske även är vackert för ögat. Vattnet som ofta är en bärande del i klostergården ger ro i själen när det porlar lugnt. I Alnarps rehabiliteringsträdgård arbetar man mycket med pelargoner och hur de olika sorternas respektive bladverk kan kännas; att få uppleva sakerna med sina händer öppnar också våra sinnen.<sup>13</sup> Människans fem kända sinnen är smak, lukt, syn, hörsel och känsel, men det talas idag om att människan har fler sinnen än så. Patrik Grahn (2008, s. 4) skriver för Vårdalinstitutet att människan har tolv sinnen. Utöver de fem ovan nämnda sinnen räknar Grahn bland annat temperatur, balans, mjuk beröring respektive tryck och muskelposition. Han poängterar vikten av att alla sinnen stimuleras vilket de försöker eftersträva i Alnarps rehabiliteringsträdgård.

Jag tänker mig att i klostermiljön skulle trädgården och avkopplingen kunna samspela på ett bra sätt. Klostren kan utveckla sina trädgårdar och erbjuda någon form av enklare trädgårdsterapi för sina gäster. För många systrar och bröder i Sverige fungerar trädgårdsarbetet som en sorts bön och avkoppling, men det går att utveckla arbetet och trädgårdarna för att även kunna hjälpa gästerna med utmattningssymptom.

Det moderna i klosterträdgården med terapeutiska värden är bland annat att trädgården har flera funktioner. Att kunna odla för att få mat på bordet och förse sina gäster med goda måltider är dock viktigt för munkarna och nunnorna; det är en möjlighet som måste finnas kvar.

Trädgården bör även vara tillgänglig och kunna nås av många människor. Ett bra sätt att uppfylla de målen är att ha odlingsytor i olika nivåer och markmaterial som går att ta sig fram på med rullstol och rollator.

I Alnarps trädgård har de resurser i form av sjukgymnaster och psykoterapeuter vilket inte alla anläggningar med trädgårdsterapi har möjlighet till. En kombinerad kloster- och terapiträdgård måste kunna upprätthålla sina värden utan krav på inblandning av terapeuter och/eller sjukgymnaster.

Trädgården får gärna vara ett hopplock av saker, exempelvis växter, prydnader och möbler. Det är dock viktigt att innehållet väljs med omsorg,

---

<sup>12</sup> Patrik Grahn, Professor Landskapsarkitekt AgrD Biolog, seminarium Trädgård och park för hälsa – om trädgård som friskvård och rehabilitering, Nordiska trädgårdar 2010, 9 april 2010.

<sup>13</sup> Lena Welen-Andersson, arbetsterapeut och verksamhetschef vid Alnarps rehabiliteringsträdgård, seminarium Trädgård och park för hälsa – om trädgård som friskvård och rehabilitering, Nordiska trädgårdar 2010, 9 april 2010.

trädgårdstillbehör som har en historia bakom sig är ett bra element (Grahn & Ottosson 2010, s. 88). Det är en aspekt som jag tycker passar bra med kombinationen av den äldre klosterträdgården och den moderna, det knyter dem samman. Äldre redskap eller en väderbiten sittmöbel är exempel på sådana ting.

Jag tror att det är viktigt att utforma trädgården efter den enskilda platsens förutsättningar. Återigen är det viktigt att trädgårdens terapivärden motsvarar brukarnas behov.

## Exempel på utformning av en modern klosterträdgård

En klosterträdgård med terapeutiska värden kan komma att se ut på en mängd olika sätt. Jag har tagit fram två exempel som inkluderar de aspekter som jag under arbetets gång kommit fram till bör finnas med i trädgården, de är;

- odling
- ej aktiv del
- aktiv del
- social plats

Klostren som idag har trädgård fokuserar på odling. Odlingen kan även fungera som terapi samtidigt som det är viktigt att trädgårdens ursprungliga funktion finns kvar. Själva odlingen går att uppmärksamma och göra mycket mer av än den traditionella och rationella odlingen. Liksom i Alnarps rehabiliteringsträdgård kan odlingens terapeutiska värden tas tillvara och utvecklas i klostermiljö. Rehabiliteringsträdgårdens personal poängterar också vikten av att ta tillvara på det som odlas, funktionen att odla för att få mat är terapeutisk i sig.

Det är också viktigt att strukturen på platsen är tydlig, man ska kunna få en överblick över trädgården och inte känna sig förvirrad. Det ska finnas möjlighet till återhämtning från den riktade uppmärksamheten vilket är att uppleva den icke viljestyrda uppmärksamheten som sker genom lugn och ro.

Möjlighet till val mellan avskildhet och socialt umgänge är även det en viktig aspekt.

Dessa förslag är inte tänkta till någon speciell anläggning utan är principskisser för hur de olika aspekterna som jag vill ha med i en terapeutisk klosterträdgård kan kombineras.

## Förslag med klassiskt geometrisk klostergård

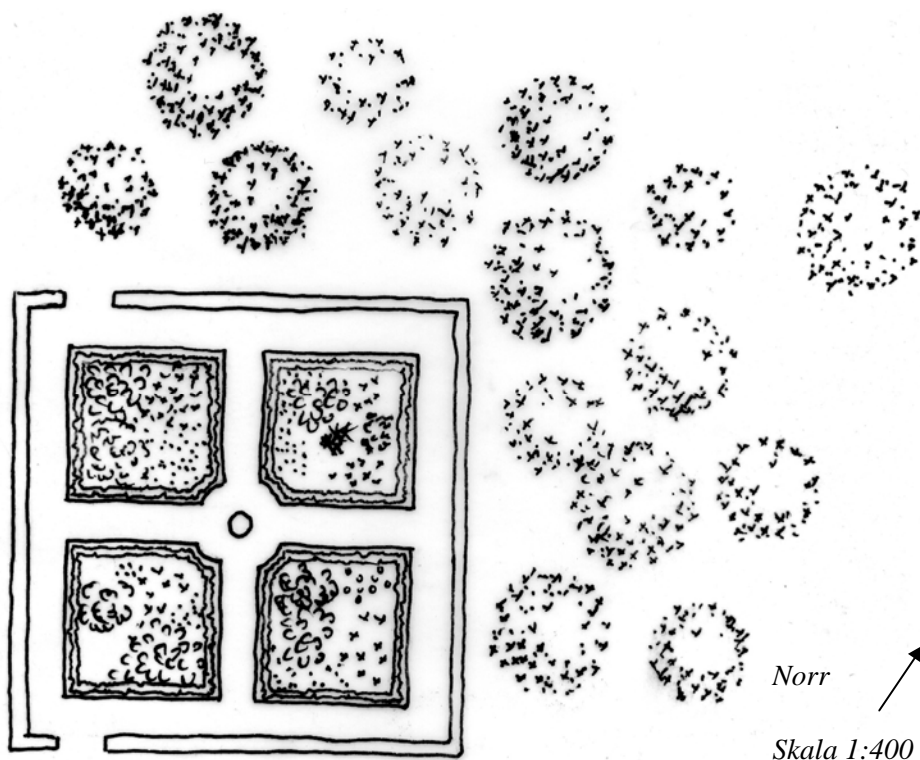
Den här idéförslaget bygger på det traditionella mönstret med en korsformad kvadratisk trädgård, med kvarter som formar sig kring en vattenkälla i mitten (se Figur 4). I rutmönstret finns växter i olika höjd som med doft, ätbara delar och olika struktur berör trädgårdsbesökaren. Det ska vara lätt att förflytta sig runt i den korsformade gården. Gården är muromgärdad, också det enligt tradition. Här trivs man om man är redo att se det som är styrt av människan eftersom den här trädgården är så tydligt gestaltad. Det finns plats för aktivitet såsom skötsel av odlingen, samtal och fikapausar.

I kombination med den muromgärdade trädgården finns en fruktträdgård där det finns utrymme för avskildhet och eftertanke i lugn och ro. Den delen av trädgården är tänkt att upplevas som mindre påverkad och styrd av människan,

träden är inte alls i samma strukturerade form som odlingsbäddarna innanför muren. Under fruktträden kan man vandra i gräset som på vissa ställen hålls klippt och på andra är mer ängslikt. Det finns bänkar utplacerade under träden där det går att vila.

Den muromgärdade trädgården är relativt stor till ytan men blir intim tack vare muren. Varje enskild odlingsruta är cirka 65 m<sup>2</sup>. Här finns bland perenner och kryddväxter plats för det vardagliga odlandet av exempelvis grönsaker. Det går även att ordna odlingsbäddar precis intill muren om man vill odla något som kräver klätterstöd. Kantväxtligheten som ramar in de fyra kvarteren kräver ansning för att behålla formen medan perennerna i växtbäddarna är mer lättskötta. Växterna går att variera i färg och form för att skapa olika sinnesstämningar och tema i trädgården. Den trädgårdsskötsel som detta kräver kan användas i terapeutiskt syfte, så även fruktträdsbeskringen som behövs utanför muren för att träden ska ge god skörd. I och med de olika skötselnivåerna som trädgården har kan arbetet anpassas efter förmåga hos den som besöker trädgården, det kan röra sig om lättare arbete så som vattning eller tyngre som jordbearbetning.

I en sådan här trädgård finns möjlighet att ha grupper som samtalar eller arbetar tillsammans. Det finns även plats för enskilda arbeten och meditation. Orkar man inte med arbetet i trädgården kan man gå utanför muren för att poängtera att man behöver vila ett slag. Muren visar dock inte en gräns för arbete utan är en gestaltad form för att framhäva den korsformade trädgården.

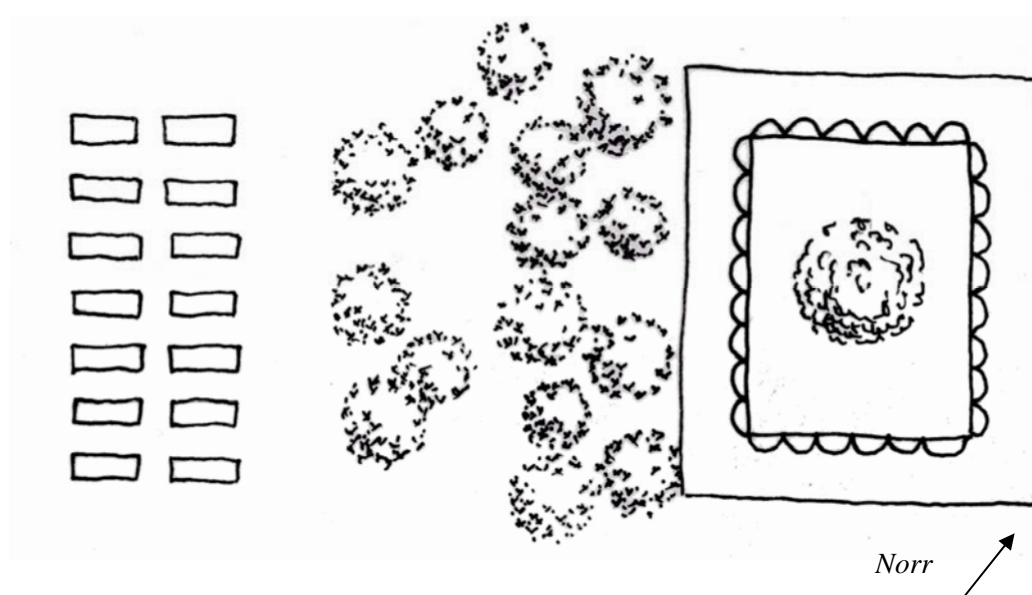


Figur 4. Idéskiss med förslag på klassiskt geometrisk klostergård.  
(Illustration av författaren)

### Förslag med en tredelad trädgård

Den gestaltande delen i det här idéförslaget är klostergården och har inte samma aktivitetsutbud som den korsformade trädgården. Trädgården (se Figur 5) innehåller även en fruktträdgård samt en odlingsdel. Som tidigare nämnts kunde de historiska klostergårdarna bestå av en arkadomgärdad gräsyta, som inte beträddes. Istället uppehöll man sig i pelargången och såg ut över den stilla gräsbeklädda gården. Jag tänker mig något liknande i den här trädgården – en pelargång (här illustrerad som en liggande krans runt gräsmattan) som omger en svagt välvd, klippt gräsmatta i vilken det står ett vårdträd. Pelargången är dock inte avsedd för aktivitet i det här förslaget utan för kontemplation och lugn, vilket behövs för människor som befinner sig lägre ner i Patrik Grahns behovspyramid. Här kan man sitta på en bänk och se på fruktträden genom arkadens valv. Pelargången med dess höjd skapar en stark rumskänsla åt klostergården som bildar ett stort öppet rum som sträcker sig upp mot himmelen.

Odlingen och den mer sociala aktiviteten försiggår en bit ifrån klostergården för att denna ska få behålla sin ro. Fruktträdgården med dess oregelbundna och inte så strikta former skiljer områdena åt. Här är gräset högväxt och stigar bildas bäst de vill mellan odlingsdelen och klostergården. Träden klipps för att ge god skörd samt för att hållas låga så att de ger en lummighet som skärmar av mellan den lugna och den mer aktiva delen i trädgården.



Figur 5. Idéskiss med förslag på en tredelad trädgård.  
(Illustration av författaren)

Skala 1:500



Den aktiva delen i trädgården erbjuder praktisk trädgårdsodling i bäddar, vissa av dem upphöjda. Här kan salladssorter i olika färg och bladform odlas i vackra mönster och färgkombinationer. Eftersom det finns flera bäddar får många personer plats att arbeta och kan testa olika grönsakssorter efter behov och smak. Vill man ha en lättare skötselnivå går det att odla perenner i växtbäddarna eller för en säsong fylla dem med sommarblommor. Odlingsdelen passar de människor som har orken kvar och kan ge god terapi då de får rå om sin egen del i odlingen. Jag tror också att det kan uppstå en gemenskap bland dem som pysslar i trädgården och tillsammans får del av skörden. De upphöjda bäddarna, deras storlek (1,5 x 4,5 m) och avståndet mellan dem (2 m) gör trädgårdens odlingsdel tillgänglig för alla. Här går det bra att ta sig fram med rullstol.

## Diskussion

Jag upplever att min första fundering kring uppsatsens ämne, att klosterträdgård och trädgårdsterapi antagligen passar bra ihop, stämmer. Diskussionen som följer tar upp både metoden, resultatet och min egen process med arbetet kring uppsatsen.

### Metoddiskussion

Uppsatsen kom att bli en litteraturstudie med egna tankar och en process där jag kombinerade klosterträdgården med terapiträdgården. Jag anser att uppsatsen har en bra grund i den litteratur som har studerats, ämnet är aktuellt och det som finns skrivet om det är därför den senaste forskningen och resultaten. Tack vare att ämnet är dagsaktuellt var det lätt att finna litteratur, något som underlättade arbetet men även gjorde att jag fick vara noggrann med att hålla mig till mitt syfte och sortera litteraturen efter det och mina avgränsningar.

Dock önskar jag att arbetet fått ytterligare en aspekt, genom ett eller flera studiebesök. Det hade varit intressant att få ta del av nunnor och munkars åsikt genom mig och inte via en tredje person. Ett studiebesök hos bröderna på Klosterwillan på Skänningeanstalten hade varit intressant. Då tror jag att uppsatsen hade blivit mer inriktad på en diskussion kring möjligheten att över huvud taget fokusera på terapi i klostrens trädgårdar. Jag tycker att det vore intressant med en fortsatt diskussion om en kombinerad kloster- och terapiträdgård med Sveriges bröder och systrar för att höra om det är av intresse. Mitt arbete med den här uppsatsen slutar när kursen tar slut men det är en aspekt att ta med sig om det kommer att skrivas mer inom uppsatsens ämne.

### Resultatdiskussion

Jag tror att Sveriges kloster kan utveckla sina gästhem och erbjuda miljöer runt klostret som är mer av terapikaraktär än de är idag. Det skulle ge en successiv utveckling av klosterträdgården och klostrens verksamhet. Jag tror inte att klostren är redo att helt sadla om och bli nya rehabiliteringscenter för stressade och utmattade människor, de måste ha utrymme att behålla sin funktion som ett hem för nunnor och munkar. Men den funktion de har idag som viktiga tillflyktsorter för människor som behöver varva ner, känna lugn och uppleva

tystnad har goda förutsättningar att utvecklas. Jag anser inte att alla kloster ska börja erbjuda trädgårdsterapi men jag tror att det skulle kunna vara ett mycket bra komplement till det man som gäst får i ett besök hos Sveriges bröder och systrar.

Trädgårdarna kommer troligtvis besökas av människor som är i nivån för emotionellt deltagande och uppåt i Grahns behovspyramid. Jag tror dock att en människa som i vardagslivet är utåtriktad och social kan behöva komma till klostren och vara längst ner i pyramiden i det inåtriktade engagemanget för att orka med sitt sociala och utåtriktade liv.

Under hela arbetet har klosterträdgården och trädgårdsterapin känts som en självklar kombination. Grunden i klosterträdgården är att ha allt man behöver samlat på en plats och en del i terapins grund är att arbete på denna plats är det vi mår bra av. Jag tror att de klosterträdgårdar som finns redan har ett terapeutiskt värde utan att de är anlagda och planerade för det ändamålet. De fungerar som vila för både munkar, nunnor och deras gäster.

Klosterträdgårdarna med terapeutiska värden kan komma att utformas på en mängd olika sätt. Jag anser dock att trädgården bör ha sin grund i den historiska klosterträdgården, men beroende på hur den aktuella klosterträdgården ser ut måste terapiaspekten gå att applicera på trädgården på olika sätt. Klostren ska därmed inte behöva göra en ny gestaltning av sin väl fungerande trädgård bara för att den även ska fungera som terapiträdgård. Då är det bättre att göra vissa tillägg.

I arbetet på retreatgården Wettershus skulle en sammanslagen klosterträdgård och terapiträdgård tillföra verksamheten mycket. De skulle kunna erbjuda nya former av retreat samt knyta nya kontakter med människor som är intresserade av den nya verksamheten med trädgårdsterapi. Köket kommer ha stor nytta av den utökade köksträdgården, något som gästerna kommer att få njuta av.

## Reflektioner över arbetsprocessen och det egna lärandet

I det här arbetet har jag fått ta del av många olika människors förhållande till trädgård och natur. Människor med olika behov och bakgrund har på olika sätt berättat om sina upplevelser och användning av sin utemiljö. Det finns så mycket i naturen som vi faktiskt tycker om och mår bra av och som vi vill ska vara tillgängligt i våra liv. Det är dofter, ljud, färger och lugn som lockar. I stort sett all natur vi omges av är påverkad av oss människor på ett eller annat sätt. I min kommande yrkesroll som landskapsarkitekt önskar jag att ha förmågan att framhäva platsens själ och lyfta naturens kvaliteter ännu mer. Det är ett fantastiskt arbete jag har framför mig med att få gestalta miljöer som faktiskt får människor att må bra och till och med bättre.

Många människor har hittat sin betydelsefulla detalj eller plats i naturen och fört in den eller dess egenskap i sin villaträdgård eller klosterträdgård. Kanske för att ha den nära till hands när det är stressiga dagar och ett lugnande besök i parken eller skogen känns för långt borta. Eller så är det för att vänner och bekanta ska kunna ta del av den känsla som detaljen skapar. Vad det än är så har jag upptäckt att växter och deras former, dofter, utseende och känsla berör många människor i hög grad.

Jag lärde mig en del praktiska detaljer under arbetets gång. Det är lätt att tro att allt kommer att bli som planerat, att det ska gå att kontakta personer och få tid till samtal, men jag kom snabbt fram till att det kan ta tid och inte ens alltid går att

lösa. Det har varit ett intressant inslag i utbildningen att få fördjupa sig i ett valfritt ämne och studera det närmare. Jag anser även att hälsoaspekten och naturen som läkande kraft är en central roll i landskapsarkitekturen och något som landskapsarkitekter, både studenter och yrkesverksamma, borde arbeta med i större utsträckning. Landskapsarkitekter kan ge människor ett hälsosammare liv beroende på hur de planerar och gestaltar. En bra väg till god gestaltning är att ha Patrik Grahns åtta dimensioner och behovspyramiden i åtanke vid arbetet.

# Referenser

- Blennow, Anna-Maria (1995). *Europas trädgårdar: från antiken till nutiden*. Lund: Signum.
- Corbis Image (2010) *San Paolo Fuori le Mura* (Elektronisk)  
Tillgänglig: < [www.corbisimages.com](http://www.corbisimages.com) > (2010-11-29)
- Grahn, Patrik (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Johansson, Maria & Küller, Marianne (red.). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Grahn, Patrik (2008) *Terapitradgården på Alnarp* (Elektronisk) Tillgänglig: < [http://www.vardalinstitutet.net/sckv/pg\\_terapitradgard.pdf](http://www.vardalinstitutet.net/sckv/pg_terapitradgard.pdf) > (2010-05-27)
- Grahn, Patrik & Ottosson, Åsa (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.
- Hartig, Terry (2005). Teorier om restaurativa miljöer – förr, nu och i framtiden. I Johansson, Maria & Küller, Marianne (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Hillås, Lars (2008). *Klosterliv i Sverige*. Stockholm: Cordia/Verbum.
- Israelsson, Lena (2008). *Klosterträdgårdar: himmelska platser på jorden*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Jällhage, Lenita (2009). Nunnorna i Alsike blev räddningen för barn på flykt. (Elektronisk) *Dagens Nyheter*, 26 maj. Tillgänglig: < <http://www.dn.se/nyheter/sverige/nunnorna-i-alsike-blev-raddningen-for-barn-pa-flykt-1.874022> > (2010-05-27)
- Kriminalvården (2008-12-09) *Kloster slussar ut intagna* (Elektronisk)  
Tillgänglig: < <http://www.kriminalvarden.se/sv/Medier/Nyhetsarkiv/2008/Kloster-slussar-ut-intagna/> > (2010-05-27)
- Mattsson, Pia & Sorri, Ester (2010). *Gröna själar och andliga trädgårdar*. Stockholm: Cordia.
- Nilsson, Gunilla (red.) (2009). *Trädgårdsterapi*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Schmidtbauer, Pia, Grahn, Patrik & Lieberg, Mats (2005). *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas.
- SAOB (2010-05-26) *Svenska Akademiens ordbok* (Elektronisk)  
Tillgänglig: < <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/> > > sök modern (2010-05-31)
- SAOB (2008-09-24) *Svenska Akademiens ordbok* (Elektronisk)  
Tillgänglig: < <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/> > > sök reträtt (2010-05-03)
- University of Virginia (2010) *St. Gall Monastery Plan* (Elektronisk)  
Tillgänglig: < <http://www.stgallplan.org/en/index.html> > (2010-11-29)
- University of Virginia (2010) *Plan över Sankt Gallen* (Elektronisk)  
Tillgänglig: < <http://www.stgallplan.org/en/pic.htm> > (2010-11-29)