

Naturerfahrungsräume und Kindergesundheit

Als Grund dafür, dass sich Kinder mehr draußen aufhalten und im Freien spielen sollen, wird häufig zuerst der Trainingseffekt auf Muskulatur, Herz, Lunge und Kreislauf genannt. Ein solcher Effekt ist auch ganz unbestritten: Mit häufigem Üben und Trainieren nimmt auch die Leistungsfähigkeit zu. Der Schulsport, aber auch Angebote in Fitnessräumen dienen ebenso dem Ziel der körperlichen Ertüchtigung.

Kinder werden beim Spielen im Freien aber noch in ganz anderer Weise gefordert. Hier im wohnungsnahen Raum im Freien erfahren sie unmittelbar, dass sie in einer ständig sich verändernden Umgebung aktiv sein können. In immer wieder neuen Situationen können sie hier selbst durch eigenes Handeln und sinnvolles Tun Spielfreude erzeugen und erfahren. Selbständig treffen sie Entscheidungen und reagieren ganz spontan auf neue Gegebenheiten: Wetter und Tageszeiten, Pflanzen und Tiere, Begegnungen mit anderen Kindern und Erwachsenen, die sie beobachten und ansprechen. Spielideen werden in dieser Situation entwickelt, umgesetzt, mit anderen Kindern abgestimmt und erprobt. Hier im Freien lernen Kinder also, wie komplex, vielfältig und wie spannend ihr Leben sein kann.

Es reicht nicht, Kinder aus gesundheitlichen Gründen nach draußen zu schicken. Hinzukommen muss ein Anreiz und die Erwartung, dass das Leben draußen im Freien einfach am schönsten ist. Wie werden nun diese Anreize und diese Freude vermittelt? Auch in diesem Punkt fangen Kinder nicht bei Null an. Sie bauen auf dem auf, was sie sehen und erleben. Sie spielen deswegen auch draußen, weil sie andere Kinder hier mit Freude spielen sehen. Lebensfreude, Motivation, Interesse und Neugier beruhen vor allem auf Wahrnehmungen, auf Vorbilder, Beispiele und Angebote. Sie werden von Kind zu Kind weitergegeben und von Kindergeneration zu Kindergeneration langsam verändert, erweitert und angepasst.

Bereits das Beobachten spielender Kinder, der kindlichen Bewegungsmuster und der damit verbundenen emotionalen Spannung, der Mimik und Freude erzeugt im zuschauenden Kind ein Handlungs- und Empfindungsschema. Schon allein dadurch ändert sich der neurobiologisch „abgespeicherte“ Erfahrungsschatz des Kindes, als hätte es die Spielhandlungen selbst ausgeführt (Joachim Bauer: Warum ich fühle, was du fühlst, Heyne Verlag). Freude, Schmerz, Motivation, Sicherheit, ein Schatz an Erfahrungen und ein Repertoire an Wissen und Fähigkeiten werden also erst in der Lebendigkeit und Vielfalt der eigenen Lebenswelt vermittelt. Im Unterschied zum schulischen Lernen, das inhaltlichen Vorgaben folgt und in einer klaren Strukturierung vermittelt wird, knüpft das Lernen in Naturerfahrungsräumen an die frühkindlichen Lernprozesse an, in denen sinnliches Wahrnehmen wie Sehen, Hören, Tasten oder auch Bewegungsabläufe wie Greifen und Gehen eingeübt und organisch fixiert werden. In gleicher Weise erfolgt in dem unmittelbaren, von Neugier und Spieltrieb bestimmten Erkunden und Handeln in Freiräumen der Aufbau einer vertrauten subjektiven Umwelt, die das an Wirklichkeit erfahrbar werden lässt, was für das Leben wichtig und erforderlich ist. „Ebenso wie ‚Umwelt‘ und ‚Wirklichkeit‘ nicht vorgefunden sondern erzeugt werden müssen, so verhält es sich mit der Gesundheit. ... Erzeugen von Wirklichkeit und Erzeugen von Gesundheit gehen Hand in Hand.“ (v. Uexküll u. Wesiack, 1991, S. 302).

Zitierte Literatur

Bauer, Joachim: Warum fühle ich, was du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. W. Heyne Verlag München 2006.

Th. v. Uexküll u. W. Wesiack: Theorie der Humanmedizin, Urban & Schwarzenberg, 2. Aufl., 1991, S. 302.