

Herbert Renz-Polster

Das Recht auf rote Bäckchen

Warum das Draußen spielen so wichtig ist - und trotzdem oft nicht klappt.

Wenn von Förderung die Rede ist, so denken die wenigsten an kindliche Erfahrungen in der Natur. Dabei ist die Welt dort draußen ein einzigartiger Entdeckungs- und Entwicklungsraum.

Schon die ganz Kleinen scheinen eine Ader für die Natur zu haben. Die Rhythmen dort draußen, das vielgestaltige Reizumfeld, die Sonne, die Luft und der Wind scheinen ihnen dabei zu helfen, sich *wohl* zu fühlen - Babys, die mit ihren Bezugspersonen raus dürfen, haben nicht nur rote Bäckchen - sie weinen auch weniger, und sie schlafen besser. Umgekehrt gibt keine effektivere Art, um aus kleinen Kindern unzufriedene, quängelige Wesen zu machen, als sie den ganzen Tag drinnen zu halten.

Und spätestens ab dem Krabbelalter wollen die Kleinen dann auch mit dem ganzen Körper eintauchen in die Welt der Elemente. Wie magisch zieht sie jetzt der Matsch an, das Wasser, der Sand - ihn zwischen den Fingern zerrieseln lassen, oder einfach graben, graben, graben. Später kommt das Feuer dazu – Scheite reinwerfen, die Glut anblasen, Stöcke reinhalten, Dinge darin braten, von Blättern bis Kartoffeln. Kinder scheinen zu wissen, warum wir Großen die Welt dort draußen als „das Freie“ bezeichnen...

Die Herausforderungen der Entwicklung

Bevor wir uns genauer anschauen, was die Kleinen da genau treiben, wollen wir uns die Entwicklung anschauen, die sie jetzt durchlaufen. Da stehen sie vor gewaltigen Herausforderungen:

... sie müssen nach und nach lernen, mit sich selbst klar zu kommen, also ihre Gefühlswelt sortieren und ihre Impulse und Emotionen in den Griff bekommen

... sie müssen aber auch lernen, mit anderen Menschen klar zu kommen. Dazu müssen sie lernen sich in deren Gedanken- und Gefühlswelt hinein zu versetzen und die Welt auch aus der Perspektive der anderen zu sehen und zu begreifen.

...und sie müssen so etwas wie innere Stärke aufbauen - also eine Art Rückgrat, das ihnen hilft, bei Widerständen nicht gleich aufgeben.

... und noch etwas steht auf der Agenda, etwas spezifisch Menschliches: sie müssen das Wunder der Kreativität vollbringen - also nicht nur kopieren, was schon da ist und was die anderen machen, sondern immer auch das Bestehende verändern und zu Neuem formen...

Diese Kompetenzen sind allesamt für die Entwicklung der Persönlichkeit unverhandelbar - kein Wunder, dass sie auch als *Fundamentalkompetenzen* des Kindes bezeichnet werden. Und diese Fundamentalkompetenzen haben alle eines gemeinsam: sie können dem Kind nicht von Erwachsenen vermittelt werden. Man kann ein Kind nicht darüber *belehren*, wie es innerlich stark wird. Auch Mitgefühl kann man einem Kind nicht *beibringen*, und soziale Kompetenz lässt sich einem Kind selbst durch das pädagogisch wertvollste Programm nicht *anerziehen*. Genauso wenig die Kreativität. Das Fundament der kindlichen Entwicklung

beruht vielmehr auf *Erfahrungslernen*. Es besteht aus Erfahrungsschätzen, die die Kinder im Alltag heben müssen. Und zwar selbst, aus eigenem Antrieb und nach eigenem Plan. Was braucht ein Kind dazu? Zum einen - unverhandelbar - eine „sichere Bindung“, wie Psychologen es nennen. Das heißt nichts anderes als das: verlässliche, feinfühlig Beziehungen. Nur wo die Beziehungen funktionieren, funktioniert die Entwicklung! Nur wo sich Kinder bei den Großen - den Eltern, den Erzieherinnen - emotional sicher fühlen, können sie sich der Welt zuwenden und mutig ihre Neulust ausleben. Und die Kinder brauchen - zum zweiten - kindgerechte Entdeckungs- und Gestaltungsräume, in denen sie sich als wirksam, kompetent und wertvoll erleben können. In denen sie all das erkunden und beüben können, was da täglich an neuen Fähigkeiten und Perspektiven dazukommt. Räume also, die der stürmischen Entwicklung ihrer inneren und äußeren Funktionen *Resonanz* geben.

Erfahrungsraum Natur

Solche Erfahrungsräume bieten den Kindern entwicklungsgerechte Anreize in körperlicher, emotionaler und sozialer Hinsicht:

Unmittelbare Erfahrungen

Kinder suchen vom ersten Lebenstag an Erfahrungen, die ihnen „unter die Haut“ gehen. Und das ist zunächst einmal das, was sie unmittelbar über ihren Körper und ihre Sinne erfahren können. Kein Wunder sind sie von den Elementen kaum wegzubringen - Wasser, Erde, Luft und später auch Feuer sind sozusagen archaische, körperliche Welterfahrungen. In natürlichen Umwelten sind diese Erfahrungen eingebettet in eine perfekt an das kindliche Empfinden angepasste Reizkulisse. Da ist es einmal kalt, einmal warm, die Farben ändern sich... und doch herrscht da keine Überreizung, wie das drinnen nur allzu schnell der Fall ist.

Vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten

Kinder geben sich nicht mit vorgefertigten Lösungen zufrieden. Anders als so manches Kinderspielzeug (oder auch Spielgerät auf dem Spielplatz) bieten naturnahe Räume eher Eingriffs- und Erfahrungsmöglichkeiten in vielen Freiheitsgraden: für die Feinmotorik, für die Grobmotorik, für die Sinne, für das soziale Miteinander, für das kreative Ausprobieren. Tatsächlich fällt Kindern, wenn man sie fragt, was sie da draußen am meisten schätzen, als Erstes ein: dass sie da nach ihrem eigenen Plan spielen und entdecken können. Dass sie also, in „erwachsenen“ Worten, *Freiheit* erfahren. Diese lebendige Schatztruhe dort draußen scheint also eine mit einer Art Schloß versehen zu sein - sie öffnet sich den Kinder nur dann, wenn sie auf eigene Faust unterwegs sind, ob in einem Matschloch oder in einem dunklen, möglicherweise von Räufern bewohnten Waldstück.

Kindgerechte „Widerstände“

Kinder wollen sich als selbstwirksam erleben, nur so können sie Selbstkontrolle aufbauen. Deshalb steuern sie ja immer eine Art „Kribbelzone“ an, wo sie das tun und beüben, was sie gerade schon können - und dabei immer schon die Decke anheben für den nächsten Entwicklungsschritt. Das Spiel in dieser Kribbelzone erfahren sie als *Abenteuer* - eben weil sie dabei immer auch ihren Ängsten begegnen. Aus diesen Bewährungen an Widerständen ziehen Kinder jede Menge Entwicklungsenergie, es macht sie stark und widerstandsfähig.

Verbundenheit

Wenn Kinder draußen spielen, bevorzugen sie vielfältig nutzbare Gelände mit Winkeln, Freiflächen und Rückzugsmöglichkeiten. Das hat einen Grund - solche Räume sind ideale Orte für mitmenschliche Begegnungen. Da kann man vertraulichen Austausch pflegen, da kann man toben, ein „Lager“ einrichten oder Behausungen anlegen, da kann man als „Stamm“ spielen, aber auch einmal nur beobachten und dabei hier vorbeischaun oder dort vorbeischaun. Alles Gelegenheiten, um sich mit den anderen Kindern nach dem eigenen Tempo zu verbinden, nicht umsonst ist ja die "Bande" das Grundmotiv kindlichen Spielens. Aber da draußen ist viel mehr. Da sind auch Beziehungen zu Bäumen. Zu Pflanzen. Zu Tieren. Dingen. Orten. Zu immer wiederkehrenden Abläufen auch. Zu Stimmungen. Gerüchen. Zu Symbolen – ein Hügel mit besonders guter Sicht oder ein Hain ist für Kinder nun einmal nicht weniger als eine Kultstätte.

Nun wird dem einen oder anderen schon der Widerspruch auf den Lippen liegen: vieles davon lässt sich doch auch drinnen finden - etwas in einer Scheuer oder auf einer Bühne! Und das stimmt. Kinder begegnen den beschriebenen "Quellen der Entwicklung" auch dort, wo sie drinnen auf eigene Faust spielen, und es geht mir auch gar nicht darum das große Draussen gegen das Drinnen in Stellung zu bringen. Nur: nirgends sprudeln die Quellen so hochprozentig wie draußen, nirgends finden Kinder eine reichhaltigere Packung als in möglichst unstrukturierten, eben „natürlichen“ Umwelten - ob Wald, Wiese, Park, Garten oder naturnahem Außengelände vor der KiTa. Eine Kindheit ohne reichhaltige Naturerfahrung muss aus Sicht des Kindes lauwarm bleiben.

Warum sind sie dann nicht draußen?

So weit so gut. Jede Elementarpädagogik, die ihren Anspruch ernst nimmt, müsste eigentlich die Kleinen mit den Elementen der Natur in Verbindung bringen - die Kleinen müssten raus ins Freie können und dort auf ihre Art erforschen dürfen. Und jeder Kinderarzt würde zustimmen. Kinder bekommen draußen ein besseres Immunsystem. Und die roten Bäckchen beflügeln auch das Gehirn: die Kleinen sind weniger anfällig für Stress, sie fühlen sich wohler, und sie können sich danach besser konzentrieren.

Wo aber sind sie denn? Immer öfter eben drinnen. Das hat mit mehreren Entwicklungen zu tun.

Frühförderung stellen sich viele anders vor

Zum einen mit dem derzeitigen Ansatz der Frühpädagogik, der die frühe Kindheit im Grunde zur Übungsstrecke für den späteren Arbeitsplatz erklärt hat: die Kleinen sollen möglichst früh und möglichst rasch ihr kognitives Potenzial mehren. Mit dem eisernen Griff zukünftiger Arbeitsgeber im Nacken zerren wir sie jetzt auf „Bildungsinseln“, zu „Experimentierstationen“ oder setzen sie vor „digitale Lerncenter“. Wenn wir die Kinder nur als die Fachkräfte der Zukunft sehen, erscheint raus gehen in der Tat als Zeitverschwendung - auf Erde, Wasser, Luft und Feuer lässt sich nun einmal nicht so leicht dieses wunderbare Wort kleben: Frühförderung!

Erzieherinnen, die wirklich noch die Kinder beobachten können (und bei der Beobachtung nicht nur auf ein tolles Motiv fürs Portfolio schießen) erschrecken da zutiefst. Sie sehen die Auseinandersetzung mit der natürlichen Welt als unverhandelbaren Baustein der Entwicklung: Kinder tun im Spiel nichts anderes als - auf kindliche Art - zu LERNEN. Die Entwicklungspsychologin Gabriele Pohl erklärt das mit der ihr eigenen Klarheit anhand einer

Alltagsszene (ich zitiere aus ihrem wunderbaren Buch »Kindheit. Vom Wert des Spielens für die kindliche Entwicklung«):

»Ich beobachte ein dreijähriges Kind, wie es mit Wasser spielt. Es wirft ein Blatt ins Waschbecken, belädt es mit einem Stein, das Blatt geht unter, eine Plastikschüssel kommt dazu, eine Murmel kommt hinein, die Schüssel schwimmt, die Murmel wird direkt ins Wasser geworfen und beim Sinken beobachtet. Die Plastikschüssel wird umgedreht und unter Wasser gedrückt, flutscht hinaus, wird wieder umgedreht und mit Wasser gefüllt, sie sinkt auch nach unten, ein Stein wird in die Schüssel gelegt: »der Kabeteen«, erklärt das Kind; die Schüssel wird mit der Murmel durchs Wasser gezogen, immer schneller und schneller, der Kapitän fällt ins Wasser, bleibt eine Weile am Grund liegen, wird wieder herausgezogen und liebevoll abgetrocknet. »Sons kriegda Snupfn!« Was macht das Kind da? Es spielt versunken und ernst, es scheint sich einer schwierigen Aufgabe zu widmen, das kann ich sehen, aber was bezweckt es? Natürlich wird es mir nicht antworten: Ich stelle Versuche an zu den Themen: Masse, Wasserverdrängung, Volumen und Schwerkraft, außerdem ist mein soziales Thema Macht und Ohnmacht, ich habe meine Sozialfähigkeit geübt und den Zusammenhang zwischen Unterkühlung und Erkältung hergestellt. Ich habe meinen Tastsinn benutzt und meinen Wärmesinn geschult. Aber das ist es.«

Mit Aufwand verbunden

Zum Zweiten aber ist das draußen spielen gar nicht so einfach in den Alltag einzubauen, gerade bei den Kleinen. Denn der natürliche Weg, auf dem Kinder zu den roten Bäckchen kommen, hat einen bedauerlichen Schönheitsfehler: wir Großen müssen da mitmachen. Mit den Kleinen rausgehen. Sie einpacken. Mütze auf, Handschuhe an, Reißverschluss zu. Und das bei der ganzen Horde. Dreckige Schuhe abbürsten, nasse Kleider wechseln. Ein müdes Kind auch mal tragen. Ein angeschlagenes Knie »verarzten«. Und ooups, ein kleiner Pipi-Unfall... Und dann auch noch den Schnuller vergessen! Alles mit Aufwand verbunden, und vor allem mit vielen Handgriffen. Und das klingt – leider – fast schon wie eine Verschwörung gegen das gerade in vielen KiTas notgedrungen herrschende Effizienzprinzip: Wo bitte schön, sind denn da die vielen Hände? Jeder weiß, wie im echten Leben der Personalschlüssel in einer durchschnittlichen Krippe aussieht. Und jeder, der mit Kindern arbeitet, hat auch schon einmal die Kommentare aus der Ecke der Überflieger-Eltern gehört: "so so, wieder mal draußen gespielt. Ist Ihnen wohl sonst nichts eingefallen..."

Zu gefährlich

Und zum Dritten gilt das Spielen in der Natur vielen als zu gefährlich: was könnte dort draußen alles passieren!

In der Tat. Dort draußen kann was passieren - wie überall dort, wo Menschen der Welt begegnen (umgekehrt kann man mit dem Spielplatzentwickler Michael Grasemann ja auch sagen: »Wo nichts passieren kann, passiert auch nichts«). Es gibt eben kein Leben ohne Risiko. Wer seine Kinder vor Risiken bewahren will, bewahrt sie auch vor dem Leben selbst. Seltsamerweise aber ist uns da das Augenmaß entglitten - vielleicht weil immer mehr Eltern selbst wenig Erfahrungen in der Natur gemacht haben. Denn natürlich übertragen wir unbewusst auch unsere eigene Körpereinschätzung auf die Kinder (man kennt das ja: sind wir selbst gute Kletterer, können wir unseren Kindern eher beim Klettern zuschauen...).

Und auch eine andere Grunderfahrung der eigenen Kindheit vergessen wir nur allzu leicht: dass dort draußen ja auch der Umgang mit Risiken auf dem Lehrplan steht! Indem sie sich nämlich den vorgefundenen Risiken nach ihrem eigenen Plan und Tempo stellen, bauen die Kleinen das auf, was Kindheitsforscher »Erfahrungsangst« nennen – eine den möglichen Konsequenzen, also sozusagen der Fallhöhe, angepasste Angst. Die Kinder lernen dann auf

Schritt und Tritt zu bewerten, was da auf dem Spiel steht. Und sie bauen sich noch ein weiteres Schutzschild auf: die vielen Kompetenzen, die sie in einem frei gestalteten Alltag erwerben: Ihre wachsende Kraft, ihre zunehmende Geschicklichkeit, ihre immer größer werdende Widerstandsfähigkeit. Tatsächlich gibt es gute Hinweise, dass Kinder, die viel draußen sind nicht nur gesünder sind, sondern auch weniger verletzungsanfällig. Bei etwa drei Vierteln der Kinderunfälle spielen motorische Defizite eine Rolle. Gerade die schwersten Verletzungen häufen sich bei denen, die sozusagen ohne - durch Erfahrung selbst gebautes - Schutzschild unterwegs sind.

Wenn wir den Lebensweg der Kinder betrachten, gehört der Spieß sogar umgedreht - da muss uns klar werden, dass die Risikovermeidung selbst ein Risiko darstellt. Realistisch betrachtet, stellt das Sitzen heute eine weitaus gefährlichere Tätigkeit dar als das Spielen dort draußen – schließlich lässt sich eindeutig zeigen, dass Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes und Herzinfarkt bei denen deutlich häufiger sind, die sich in der Kindheit zu wenig bewegen. Wenn heute jemand zu Schaden kommt, dann eher dadurch, dass er sich als Kind nicht die Knie aufschlägt!

Sehen wir das Thema „Draußen sein“ also öfter einmal durch die Augen der Kinder: draußen stecken so viele Entwicklungsanregungen. Draußen sind so viele kindgerechte Begegnungsräume. Draußen stecken so viele Widerstände und Herausforderungen, denen sich die Kinder stellen wollen, nein: stellen müssen! Und erinnern wir uns doch ab und zu an unsere eigene Kindheit - welche Abenteuer wir bestehen mussten, welche Schätze da zu entdecken waren. Geben wir das weiter, was für uns selbst zum Kern - nein, zum Herz! - der Kindheit gehört hat!

Dr. Herbert Renz-Polster

Kinderarzt und Buchautor (u. a. *Wie Kinder heute wachsen. Ein neuer Blick auf das kindliche Denken, Fühlen und Lernen*, Beltz 2013). Seine Begeisterung für die Natur liegt in seiner Kindheit in einem süddeutschen Dorf begründet. Er ist seinen Eltern immer noch dankbar, dass sie ihn rennen ließen; sich nicht fragten, wozu die Streichhölzer in der Tasche sind; sie nicht an Krebs durch Feuerrauch glaubten, er den Ball einen sommerlang übers Gras rollen ließ, auf Bäume klettern durfte. Er mit seiner Band eine Feuerstelle hatte, die zu dem wunderbarsten Fleck der Erde wurde, die ihm mit all den dort gesammelten und erfahrenen Eindrücken gehörte. Er war nicht verwahrlost, er wurde geliebt. Er lebte mit seinen Freunden in einem sichernden Netz. Einem Netz von Bezügen und Beziehungen. Er fühlte sich frei.

Kontakt: herbert.renz-polster@posteo.de