

Spiele im Freien fördert gesundheitliche Kompetenz von Körper, Geist und Seele

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: die Anpassungsfähigkeit des menschlichen Organismus an körperliche Anstrengungen und Anforderungen ist eine Erfahrung, die wohl jedem bewusst ist. Mit häufigem Üben und Trainieren nimmt auch die Leistungsfähigkeit zu. Der Schulsport, aber auch Angebote in Fitnessräumen, seinen Körper gezielt zu trainieren, dienen diesem Ziel der körperlichen Ertüchtigung. Kinder werden beim Spielen im Freien aber noch in ganz anderer Weise herausgefordert.

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 Spielfreude durch eigenes Handeln und sinnvolles Tun erzeugen und erfahren. Selbständig treffen sie vielfältige Entscheidungen und reagieren ganz spontan auf im wieder neue Gegebenheiten: Wetter und Tageszeiten, Pflanzen und Tiere, besonders aber Kinder und Erwachsene, die sie beobachten, sie ansprechen, sich selbst einbringen und sich auch wieder entfernen. Spielideen werden in dieser Situation entwickelt, umgesetzt, mit anderen Kindern fortlaufend abgestimmt und erprobt. Hier im Freien lernen Kinder also, wie komplex, vielfältig und wie spannend ihr Leben im Mitgestalten und Miteinander sein kann.

Die Forderung nach mehr Bewegung allein aus Gründen der körperlichen Gesundheit greift also zu kurz. Der Ruf nach mehr Bewegung, die Appelle der Mediziner und der Vertreter des öffentlichen Gesundheitswesens bleiben daher leider auch weitgehend wirkungslos. Nur ein kleiner Teil der Erwachsenen und wenige Kinder verhalten sich so, wie es die Lehrmeinung fordert.

Mangelnde Motivation, allgemeine Trägheit, fehlende Erziehung zur gesundheitsbewussten Lebensweise werden als Gründe vorgeschoben. Wird aber nicht auch übersehen, dass das Verhalten von Kindern wie von Erwachsenen dauerhaft weniger durch Pflichten und von außen auferlegte Regeln, sondern vielmehr von der eigenen Motivation, der Begeisterung und Freude am Miterleben und Gestalten bestimmt ist? In gewisser Hinsicht ist es nachvollziehbar, dass das Verhalten von Kindern wie von Erwachsenen den bekannten Gesundheitsregeln häufig nicht entspricht. Aus der Sicht der Alltagserfahrung des Kindes bleiben verständlicherweise langfristige Gesundheitsziele wie Vorbeugung von chronischen Stoffwechsel- und Herzkreislaufkrankheiten ausgeblendet, weil sie weit in der Zukunft, jenseits des eigenen überschaubaren Zeitraumes liegen. Das gegenwartsbezogene Handeln berücksichtigt nur die zeitlich überschaubare Situation und erfasst keine Risiken, die in ferner Zukunft liegen. Die wirksamen Wünsche und Bedürfnisse, Hoffnungen und Erwartungen der Kinder liegen im Jetzt.

Es reicht also nicht, Kinder aus gesundheitlichen Gründen nach draußen zu schicken. Hinzukommen muss ein Anreiz und eine positive Erwartung, dass das Leben und Draußensein 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 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. Sie müssen immer wieder entdeckt werden, aber auch wiedererkennbar sein.

Bereits das Beobachten der Spielszenen, der kindlichen Bewegungsmuster und der damit verbundenen emotionalen Spannung, der Mimik und Freude erzeugt im Kind ein Handlungs- und Empfindungsschema. Schon das Zuschauen verändert den neurobiologisch „abgespeicherten“ Erfahrungsschatz des Kindes, als hätte es die Spielhandlungen selbst ausgeführt (Joachim Bauer: Warum ich fühle, was du fühlst, Heyne Verlag). Eine unverzichtbare Grundlage für das eigene spielerische Erproben von Spielhandlungen wird damit geschaffen. 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, im Wohnumfeld der Kinder vermittelt. Nicht gut ist es allerdings, wenn Kinder diese Erfahrungen im frühesten Alter, der Phase allergrößter Aufnahmebereitschaft, nicht machen können, sei es weil sie von Angeboten ferngehalten werden, sei es weil es diese Angebote nicht gibt. Nur allmählich können diese Lücken in der Entwicklung und Reifung des Kindes im späteren Leben in beschwerlichen Schritten geschlossen werden. Werden die eigenen Handlungsbereitschaften nicht in einem entsprechenden Umfeld durch Mitreaktion ins Mitschwingen gebracht und aktiviert, so kommt es zur Verarmung mit der Gefahr des anhaltenden Verlusts an Kompetenzen und Handlungsprogrammen auf vielen Feldern.

Der gesundheitsförderliche und heilende Einfluss von Park-, Grünanlagen und Gärten auf den Menschen ist übrigens auch ein wichtiges Element der Behandlung in Kinderkliniken und in Kur- und Badeorten. Bereits der Aufenthalt für nur kurze Zeit führt zum Abbau von Belastungs- und Stressreaktionen. Auch hier macht man es sich zunutze, dass Lebensmut, Geborgenheit und Sinn bereits durch die Wahrnehmung von Gerüchen, Lauten und lebendigen Bildern aus der Natur über neurobiologische Prozesse der Wahrnehmung und Registrierung spontan vermittelt werden.

Zitierte Literatur

- Bauer, Joachim: Warum fühle ich, was du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. W. Heyne Verlag München 2006.
- Sherman SA, Varni JW, Ulrich RS, Malcarne VL Post-occupancy evaluation of healing gardens in a pediatric cancer center. Landscape and Urban Planning 73 (2005) 167-183