

# Ab in den Wald!

Musikstunden, Sportkurse, Spielnachmittage: Dieses Programm ist in vielen Familien Alltag. Neuste Forschungen zeigen, dass organisierte Aktivitäten das kindliche Gehirn eher negativ belasten. Experten fordern deshalb die Rückkehr zum freien kindlichen Spiel – am besten in der Natur. *Text: Claudia Landolt Bilder: Gabi Vogt/13 Photo*

Für dieses Dossier haben Autorin Claudia Landolt und Fotografin Gabi Vogt Kinder zwischen vier und zehn Jahren aus dem Kanton Aargau fotografiert. Die Fotos sind während des freien, unbeaufsichtigten Spielens im Wald entstanden. Die Kinder und deren Eltern haben der Veröffentlichung der Bilder zugestimmt.

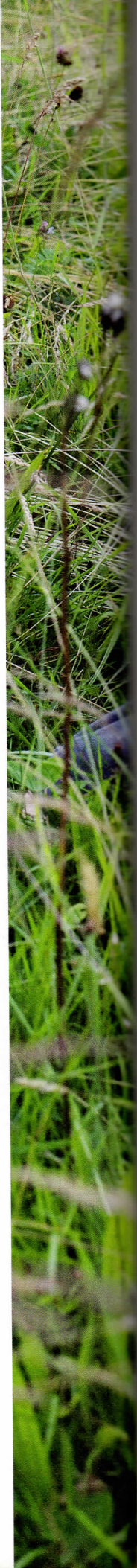
**S**taunend guckt Noah, 7, zum Himmel und sieht den Blättern zu, wie sie sich im Wind bewegen. So etwas habe er noch nie gesehen, sagt er. Und dann: «Ich bin zum ersten Mal im Wald.» Die anderen Kinder sind perplex. «Mama, da häts ein oder zwei Buebe, die sind no nie im Wald gsi», werden sie später leicht fassungslos zu Hause berichten. Die Lehrerin erstaunt dies nicht. «Das ist keine Seltenheit», sagt sie, die zusammen mit zehn anderen Siebenjährigen eine Projektwoche im Wald durchführt. Die Kinder bauen eine Brücke, klettern auf einen selbstgebastelten Turm aus Holzresten und kochen sich ihr Mit-

tagessen auf dem Feuer in Eigenregie. Vier Stunden pro Tag können sie so viel schnitzen, graben und im Wald herumlungern, wie es ihr kleines Forscherherz begehrt.

«Es ist leider eine Tatsache geworden, dass Kinder den Wald nur noch gelegentlich besuchen, und wenn, dann brav auf dem Spazierweg», erklärt die Lehrerin, die anonym bleiben möchte. Natur sei für viele Kinder zu einer Art Kulisse geworden, die vom Auto, vom Fahrrad oder vom Weg aus betrachtet wird. Studien zeigen denn auch: Die Generation der Grosseltern verbrachte noch 75 Prozent der Freizeit draussen, jene der Eltern 55 Prozent und jene unserer Kinder nur noch 25 Prozent.

Herbert Renz-Polster und Gerald Hüther beklagen diesen Rückgang. Der Kinderarzt und der Neurobiologieprofessor aus Deutschland schreiben in ihrem Buch «Wie Kinder heute wachsen», dass der Aktionsradius der Kinder – also der Raum, in dem sie auf eigene Faust spielen und entdecken dürfen – zwischen 1970 und 1990 auf einen Neuntel zurückgegangen sei. >>>

*Unsere Grosseltern verbrachten 75 Prozent ihrer Freizeit draussen. Bei unseren Kindern sind es noch 25 Prozent.*



>>> «Es ist anzunehmen, dass inzwischen weitere Einbussen dazugekommen sind. Und für viele Kinder kommt auch noch eine elektronische Leine dazu – welches Kind ist nicht jederzeit per Handy für seine Eltern erreichbar?», so die Autoren weiter. Eine fatale Entwicklung, sagen sie, denn: «Die Natur stellt für Kinder einen massgeschneiderten Entwicklungsraum dar.» Sie biete den Kindern Reichtum für ihre Entwicklung, stecke voller Anreize, die zu den Herausforderungen des Grosswerdens passten wie der Schlüssel zum Schloss.

#### **Zuhören, wie der Bach plätschert**

Der Waldbesuch ist in vielerlei Hinsicht wichtig für die Entwicklung des Kindes und für all seine Sinne: das Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Berühren. Es plätschert, die Kinder beobachten, wie das Wasser im Bach über die Steine streicht; es riecht feucht; sie fühlen an der Haut, wenn Tropfen aufspritzen, wie auch das weiche Moos, wenn sie barfuss darauf gehen. Das erzeugt Eindrücke, die sich im Nervensystem verankern und beim Kind später Assoziationen hervorrufen.

Die Entwicklung des Kindes sei in den ersten Lebensjahren entscheidend für die Vernetzung des Nervensystems, die Synapsenbildung, sagt der Neuropädiater Markus Weissert. «Die Natur ist das geeignete Umfeld dafür, indem die Kinder sensorische Informationen bekommen, die zu Hause nicht kompensiert werden können.» Zudem zeige sich, dass Kinder, die im Wald sind, mehr kreative Lösungsvarianten kennen als Kinder, die nur im Schulzimmer sitzen.

Diese Fachleute sind nicht die einzigen, welche die «Naturlosigkeit» vieler Kinder beklagen. Von einer eigentlichen «Naturdefizit-Störung» sprach schon 2005 der Amerikaner Richard Louv in seinem viel beachteten Buch «Das letzte Kind im Wald». Und Kinderarzt und

*Kinder, die regelmässig  
im Wald spielen,  
sind kreativer als Kinder,  
die nur im Schulzimmer sitzen.*

Buchautor Remo Largo weist seit Jahren in Interviews darauf hin, dass Kinder «in der ganzen Menschheitsgeschichte fast ausschliesslich in der Natur aufgewachsen» seien.

Natur und der Wald bildeten einen idealen Lebensraum für dieses freie, selbstbestimmte kindliche Spiel, sagt Erziehungswissenschaftlerin Margrit Stamm. «Die beste frühkindliche Bildung ist die ganzheitliche Förderung aller Sinne. Da bietet sich der Wald doch an» (siehe Interview Seite 29).

#### **Drastischer Rückgang**

Die Kinder haben immer weniger Zeit zum Spielen. Gemäss Forschungen spielen Kinder heute bis zu einem Drittel weniger als noch vor 15 Jahren. Dabei wäre es so wichtig. «Freies Spiel dient der Lebensbewältigung», schreibt der emeritierte Professor Rolf Oerter in seinem pädagogischen Standardwerk «Entwicklungspsychologie». Man könne sagen, dass «das freie Spiel der mentalen und körperlichen Hygiene dient». Denn im freien Spiel gibt das Kind den Ton an. Es nutze, so Oerter, das Spiel, um Gegengewicht gegen den immerwährenden Sozialisationsdruck zu setzen und damit die eigene Autonomie schon frühzeitig zu etablieren. In diesem Sinne sei Spielen Bildung.

Nicht nur das. «Spielen ist die Arbeit des Kindes und seine wichtigste Tätigkeit» – das sagt >>>

>>> Professor André Frank Zimpel. Der Pädagoge ist europaweit der bekannteste Forscher, der die frühkindliche Entwicklung und insbesondere das Spiel untersucht. Für Zimpel ist Spielen das Beste, was ein Kind tun kann. «Wenn Kinder einen Stein wie ein U-Boot auf dem Boden, im Wasser oder im Sand fahren oder sich Blumen wie die Krone einer Prinzessin aufsetzen, bewegen sie sich in einer Fantasiewelt.»

Trotzdem seien sie mit einem Bein ständig in der realen Welt. Gerade in der Fantasie lerne ein Kind, seine Einbildungskraft einzusetzen und zu abstrahieren. Kinder sähen im Fantasienspiel von einigen Eigenschaften ab und höben andere hervor, so Zimpel. Genau diese Art der Gehirntätigkeit ist später die Grundlage für natur- und geisteswissenschaftliches Denken. Kinder suchen sich im Spiel intuitiv selbst Herausforderungen, die ihre intellektuelle Entwicklung vorantreiben, und lernen so nahezu alles durch das Spiel.

Kleine Kinder spielen zu lassen, bedeute keinesfalls, sie sich selber zu überlassen, sagt Heidi Simoni, Leiterin des Marie-Meierhofer-Instituts für das Kind. Spielen brauche Freiräume und Zeit. Wer nicht spielen dürfe, sei in der Entwicklung eingeschränkt, was Kreativität und Konzentrationsfähigkeit betreffe. Solche Kinder, erklärt Simoni, seien weniger gut imstande, Pläne zu schmieden und umzusetzen. Wird dies von Eltern, Kitas und Schule unterstützt, so lautet der einhellige Tenor >>>

*Zu viele Spielsachen überfordern ein Kind. Es kann nicht ins Spiel versinken.*



## Spielzeug: Weniger ist mehr

Das kindliche Spiel findet nicht nur draussen, sondern auch in den eigenen vier Wänden statt. Meist sind die Kinderzimmer schon in wenigen Jahren komplett überfrachtet. Wie findet man aus der Konsumfalle wieder raus?

*Text: Claudia Landolt*

«Als ich ein Junge war, besass ich einen Bagger, eine Steinschleuder, ein paar Kuschtiere, ein Schachspiel, für das ich das Brett selbst bemalt hatte, einen Metallbaukasten, auf den ich unheimlich stolz war, ein Taschenmesser, eine kleine Tasche mit echtem Werkzeug, ein Fahrrad und ein paar Kinderbücher», erinnert sich Opa Max, 75, im Gespräch mit seinem Enkel Benjamin. «Echt? Nur so wenig?», fragt der Zehnjährige ein bisschen fassungslos.

Wer sich einen Weg durch Benjamins Kinderzimmer bahnen möchte, tut gut daran, einen Schneepflug mitzubringen. «Ich habe damals rein gar nichts vermisst. Ich bin immer gleich nach der Schule nach draussen gegangen, habe mit meinen Freunden gespielt, mit einfachen Haken geangelt, neue



Ställe für meine Hasen gebaut. Oder auch mal den Nachbarn Streiche gespielt», erzählt Opa Max.

Der Spielzeugmarkt ist ein Wachstumsmarkt. An der internationalen Spielwarenmesse in Nürnberg präsentieren Hersteller jährlich eine Million neue Spielzeuge, davon 60 000 Innovationen oder veränderte und verbesserte Produkte. Manche davon schaffen es in die Schweiz.

2015 kauften Konsumentinnen und Konsumenten in der Schweiz Spielzeug im Wert von rund 460 Millionen Franken. Viele dieser Spielzeuge sind überflüssig, sagen Forscher wie der Hamburger Psychologe André Frank Zimpel. «Schon mehr als vier genutzte Spielzeuge können die Aufmerksamkeit eines Kindes überfordern, zumindest im Vorschulalter.» Kinder seien überaus findig darin, alles Mögliche zum Spielzeug zu erklären. Ein Besen ist ein Ritter, ein Schuhkarton ein Auto, Knöpfe Edelsteine. Jeder Haushalt, jeder Garten und jeder Wald bieten genügend Ausgangsmaterial.

**So finden Sie heraus, welches Spielzeug Ihr Kind mag (und welches Sie getrost weitergeben können):**

- ▶ Welche besonderen Interessen hat mein Kind?
- ▶ Welches Material braucht es zur Unterstützung seiner

derzeitigen Entwicklung? (Wenn es beispielsweise gerade einen starken Bewegungsdrang hat, ist ein Ball oder ein fahrbares Gerät besser als ein Puzzle.)

- ▶ Wofür haben wir Platz? (So schön eine Eisenbahn ist – wenn sie immer im Weg herumsteht, gibt es nur Ärger.)
- ▶ Welche Spielmaterialien sind bereits vorhanden und können sinnvoll ergänzt werden? (Verkleidungskisten zum Beispiel können laufend mit wenig Aufwand ergänzt werden.)

**Und so ersparen Sie sich den Stress mit Spielzeug:**

- ▶ Spielzeug wie Lego, Playmobil oder die Brio-Bahn sind auf permanenten Zukauf ausgerichtet. Es lohnt sich daher, sich rechtzeitig für ein Konstruktionsspielzeug zu entscheiden.
- ▶ Zu viel Kleinzeug verstopft das Kinderzimmer und treibt Eltern zur Verzweiflung. Widerstehen Sie der Versuchung, Lebensmittel mit Spielzeuggeschenken zu kaufen.
- ▶ Merchandising-Artikel zu Filmen oder Figuren verkaufen sich über hohen Werbedruck, Herzenswünsche sind sie selten. Bleiben Sie standhaft!
- ▶ Verwandte und Freunde oder Götti und Gotte bringen gerne etwas mit. Bitten Sie um Bücher, Stifte und Bastelmaterial; das erhöht den Spielzeugberg nicht.

*Es ist bis heute nicht bewiesen,  
dass Frühförderung nachhaltige  
Auswirkungen auf den Erfolg  
eines Kindes hat.*

**Bewegungsmangel bei Kindern**

- ▶ Kinder sind heute im Durchschnitt ungeschickter, unbeweglicher und langsamer als früher
- ▶ 2 bis 3 Stunden vor dem Fernseher und dem Computer sind üblich
- ▶ Die Hälfte aller Sechsjährigen kann keinen Purzelbaum oder Hampelmann mehr
- ▶ Die häufigste Unfallursache bei den 10- bis 14-Jährigen sind Fahrradunfälle
- ▶ 20 Prozent der Kinder in der Schweiz sind übergewichtig
- ▶ Bewegungsmangel ist eine Hauptursache für Übergewicht und Haltungsschwäche
- ▶ Bewegungszeiten haben stark abgenommen, in den 70er-Jahren bewegten sich Kinder täglich 3 bis 4 Stunden, aktuell hat jedes 4. Kind wenigstens eine Stunde pro Tag moderate Bewegung

Quelle: *bfu/MOMO-Studie 2007*

>>> der Entwicklungspädagogen, führt es zu einer gesunden Entwicklung in allen wichtigen Bereichen – kognitiv, emotional, sozial, kreativ und motorisch.

**Sinnlose Zeitverschwendung**

Doch heute hat das kindliche Spiel, wie es oben beschrieben wird, an Bedeutung verloren. Es kontrastiert das Spiel mit Lernen oder «wird lediglich als Vorstadium für das eigentliche Arbeiten bezeichnet», weiss Margrit Stamm aus ihrer FRANZ-Studie («Früher an die Bildung – erfolgreicher in die Zukunft?»), ergänzt mit Erkenntnissen aus der Kindergartenstudie PRINZ («Best Practice in Kitas und Kindergärten»). Teilgenommen haben 303 Kinder zwischen drei und sechs Jahren und deren Eltern, ein Dutzend Kindertagesstätten und ein Dutzend Kindergärten. Die Erhebungen wurden von 2009 bis 2014 durchgeführt. Das Ergebnis der beiden Studien: Das kindliche Spiel gilt in den Augen vieler Erwachsener als «trivial oder reine Zeitverschwendung».

Verantwortlich für diese Einschätzung ist eine gesellschaftspolitische Debatte. Kindertagesstätten und Kindergärten werden als Orte zum Lernen angesehen. Die Resultate der Pisa-Studie und der Druck, in einer globalisierten, wissensorientierten Arbeitswelt erfolgreich sein zu müssen, haben bei vielen Eltern einen regelrechten Förderwahn hervorgebracht.

Laut Stamm sind viele Angebote auf den Markt gekommen, welche den Eltern weismachen wollen, dass

man nie früh genug beginnen könne, dem Kind «spielerisch» erste Lese-, Mathematik- und Fremdsprachenkenntnisse beizubringen. Das hat zur Folge, dass die Eltern die Wochenprogramme ihrer Kinder durchtasten, permanent bespassen und ihre Freizeit organisieren – im Glauben, sie würden ihrem Kind dadurch Gutes tun.

Zu diesem Glauben beigetragen hat auch die Hirnforschung. Die Formel «use it or lose it» basiert auf der Erkenntnis, dass Kleinkinder deutlich mehr neuronale Verbindungen im Gehirn haben als Erwachsene. Eindrucksvoll erkennen wir das, indem wir mit Drei- oder Vierjährigen Memory spielen und die Kleinen sich deutlich besser merken können, wo das passende Motiv im Kartenhaufen liegt als der erwachsene Mitspieler.

Die Erhaltung dieser neuronalen Verbindungen ist allerdings nutzungsbedingt. Werden einige der Datenautobahnen nicht genutzt, bauen sie sich wieder ab. Im Laufe der kindlichen Entwicklung reduzieren sie sich um 30 bis 50 Prozent. Die Schlussfolgerung daraus, Kinder so früh wie möglich in ihrer Gehirnentwicklung zu fördern, hat eben auch zu dieser «Förderitis» (Stamm) geführt.

Forscher wie die ETH-Psychologin Elsbeth Stern aber warnen vor dem explorativen Zuwachs an organisierter Freizeitgestaltung. Die Expertin für frühkindliche Bildung und Intelligenzforschung sieht eine übermässige Frühförderung kritisch. «Frühförderung basiert auf der Annahme, es gebe sensible Phasen fürs Lernen und wer die verpasse, verpasse eine einmalige Chance. Bis heute fehlen jedoch die Belege, dass Frühförderung wirklich nachhaltige Auswirkungen auf den Erfolg des Kindes hat. Wir können auch mit 20 noch Schreiben lernen.»

Wenn Eltern ihre Kinder von einem Kurs zum nächsten kutschierten, drohe eine «Ver- >>>

>>> nachlässigkeit auf hohem Niveau», liess sich Elsbeth Stern kürzlich in der Sendung «Spielen ist keine verschwendete Zeit» des NDR zitieren. Gerade beim Erwerb einer Fremdsprache seien die Erwartungen der Eltern an Kurse oftmals viel zu hoch. Denn nur in einem natürlichen Kontext sei eine Fremdsprache für Kleinkinder erlernbar. Wie zum Beispiel in Familien, in denen einer der Elternteile in seiner Muttersprache spricht. Oder in bilingualen Kindergärten oder Schulen, wo die Kinder täglich in ein «Sprachbad» eintauchen. Der Anteil der gesprochenen Fremdsprache sollte um die 40 Prozent betragen, damit sich ein nachhaltiger Erfolg einstellt, so die Forscherin.

Und Spass. Denn Spass oder auch Freude sind der Schlüssel zum erfolgreichen und nachhaltigen Lernen. Beides versorgt das Nervensystem mit Dopamin, dem Glücksbotsstoff im Gehirn. Wer sich an Gelerntes erinnert, erinnert sich auch immer an die Emotionen beim Lernen. Wurde das Lernen als lustvoll empfunden, erinnern wir uns gerne an diese Zeit zurück. Haben wir unter Angst einen Stoff auswendig gelernt, versuchen wir die Gedanken an diese Zeit zu verdrängen. Insofern ist Spielen die beste Fördermassnahme, weil Kinder dabei fast immer Spass empfinden.

Robert Schmuki, früherer Direktor von Pro Juventute und selber lange Zeit in der Jugendarbeit im Bereich Spiel und Bewegung tätig, sieht es gleich. «Kinder der >>>

*Spielen ist die beste Fördermassnahme, weil Kinder dabei fast immer Spass empfinden.*



## Schwimmen, Klettern, Musik: Was passt am besten zu meinem Kind?

Frühkindliche Förderkurse liegen im Trend. Doch nicht immer mögen Kinder das, was ihre Eltern für sie ausgesucht haben. So erkennen Sie, ob Ihr Kind sich wirklich auf den Kurs freut.

### Interesse

Den Wert früher Bildungsangebote erkennen Sie an der Reaktion des Kindes. Freut es sich schon auf den nächsten Termin? Ist es danach ausgeglichener und zufriedener als vorher? Greift es die Anregungen von allein im freien Spiel auf? Schliesst es Freundschaften mit anderen Kindern? Ist es traurig, wenn Schluss ist?

### Erwartungsdruck

Kinder haben feine Antennen für Erwartungsdruck. Es könnte sein, dass Ihr Kind nur Ihnen zuliebe Interesse zeigt.



Beobachten Sie die Reaktionen Ihres Kindes deshalb möglichst kritisch und frei von Wunschdenken. Vermeiden Sie Belohnungen für folgsames Mitmachen. Und diesen Satz: «Das war doch schön, oder?»

#### «Förderitis»

Die Hirnforschung hat festgestellt, dass sich das menschliche Gehirn nutzungsabhängig entwickelt. Nun aber ist das soziale Umfeld für die Hirnentwicklung massgeblicher als jedes Training. «Förderitis» mit Malkursen, Kinderyoga und Frühenglisch ist also weniger entscheidend für die gesunde Entwicklung als das freie Spiel Ihrer Kinder.

#### Sprachen

Fremdsprachen sind nur dann interessant, wenn andere Kinder oder interessante Menschen sie im Spiel mit einem Kind benutzen. In der Als-ob-Spielphase entdecken die Kinder die Sprache als «Zauberstab». Ging es während der Objektphase darum, alltäglichen Dingen den richtigen Namen zuzuordnen, lernen sie nun, einen Bauklotz in ein Auto zu verzaubern oder einen Teddy wie ein Kind zu bemuttern. Sie entdecken die kreativen Möglichkeiten

der Sprache für sich und saugen die neuen Wörter wie ein Schwamm in sich auf. Wenn es dann zu kleinen Grammatikfehlern kommt – etwa «Da liegen die Tellern» – ist es müssig, ihnen die richtige Mehrzahlform zu erklären. Besser ist es, die Äusserung zu wiederholen: «Ja, richtig, da liegen die Teller.» Es genügt völlig, wenn Eltern mit den Kindern möglichst viel sprechen, reimen, singen, Bilderbücher anschauen und ihnen vorlesen.

#### Ehrgeiz

Selbstgewählte Kinderspiele sind immer ambitioniert. Kinder suchen sich aktiv Anforderungen, die am besten zu ihren Fähigkeiten passen und sie weder unter- noch überfordern, sondern intuitiv weiterbringen. Dazu brauchen sie ausser Zeit und Fantasie nicht viel. Das kann kein Förderprogramm leisten.

*Mehr Tipps finden Sie in André Frank Zimpels Buch «Spielen macht schlau!», GU Verlag, 2014, 176 Seiten, Fr. 21.90.*