

# Natur & Freizeit – Entwicklung unserer Kinder im Freien

Können Sie sich noch daran erinnern, wie Sie als Kind Ihre freie Zeit verbrachten? Welche Momente kommen Ihnen zuerst in den Sinn? Was hat Ihnen am meisten Freude bereitet? Wie sah Ihr Lieblingsspielplatz aus?

Tatsächlich berichten Erwachsene in diesem Zusammenhang häufig von **lebhaften positiven Erinnerungen**, die sich draußen in der Natur abgespielt haben.

Was aber sagen die Kinder von heute? Welche Rolle spielt die Natur für den Menschen und wie wirkt sich der Kontakt mit ihr langfristig aus?

Noch hängt ein Hauch Winter über uns und das Drinnen bestimmt den Tagesablauf. Doch der Frühling kündigt sich bereits an - auf seine zaghafte Weise. Er lockt uns mit wärmeren Temperaturen, wohlbekanntem Düften, sprießenden Knospen und frischem sattem Grün nach Draußen. Die Parks füllen sich langsam wieder mit Leben und das - so sagen auch Experten - ist gut so.

Denn der Aufenthalt im Freien kann zahlreiche **positive Wirkungen** auf das subjektive Wohlbefinden und unsere Gesundheit nachweisen. Diese "natürlichen Heilkräfte" kennen wir gewiss alle. Ein Spaziergang durch Wiesen und Wälder kann das eigene Stresserleben reduzieren, Energie und Kraft spenden und vielleicht auch neue Impulse für Gedanken und Ideen geben. Mitunter eignet sich die Natur besonders gut, um folgende Entspannungstechniken auszuprobieren:

**Progressive Muskelrelaxation**

**Autogenes Training**

**Meditation & Visualisierung**

**Visualisierung (Online)**

**Meditation (Online)**

Der positive Einfluss der Natur scheint sogar auf subtile Weise zu wirken. Empirische Studien konnten beispielsweise zeigen, dass Patienten in Krankenzimmern mit Blick ins Grüne durchschnittlich schneller genesen, als Patienten ohne einen solchen Ausblick.

Gehen wir aber noch einmal einige Schritte zurück und schauen uns an, wie Natur unser Leben in seinen Anfängen beeinflusst. Es gibt einige Argumente, weswegen die Natur für die kindliche Entwicklung von besonderer Bedeutung ist.

## Warum Natur Kindern gut tut:

### **Kognitive Entwicklung:**

Kinder lernen in der Natur verschiedenste Objekte zu unterscheiden, zu kategorisieren und zu benennen. Dabei sind sie meist "von Natur aus" interessiert und wissbegierig. Welches Kind begeistert sich nicht für einen springenden quakenden Frosch? Das Beobachten von Naturereignissen fördert das Verstehen von Zusammenhängen und Kausalität (Warum gefriert der See?). Auch werden grundlegende biologische Prozesse, wie Wachstum, Verletzung und Heilung, implizit erlernt.

Das Lernen in der Natur ist besonders dadurch geprägt, dass ein breites Spektrum verschiedener Sinnesempfindungen angesprochen wird. Anders als beispielsweise beim Fernsehen oder ähnlichen Aktivitäten, die den Blick oft auf einen Bildschirm konzentrieren, werden in der Natur alle Sinne angesprochen und sensibilisiert.

### **Emotionale und soziale Entwicklung:**

Die Natur bietet ein günstiges Umfeld für soziale Aktivitäten. Man denke an Familienausflüge ins Grüne, die im Gegensatz zum alltäglichen "Stresssetting" andere Interaktionsmöglichkeiten suggerieren und so das Familienklima verbessern können. Auch neue Kontakte werden leichter geknüpft: Chancen mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen, sind im Park beispielsweise besonders hoch.

Die sozial-emotionale Entwicklung von Kindern ist generell stark von deren Spiel mit anderen beeinflusst. Dort werden wichtige Fähigkeiten, wie Kooperation, Empathie, altruistisches Verhalten, soziale Rollen, Selbstkontrolle, Konfliktmanagement, Problemlösestrategien und Emotionsregulation trainiert.

### **Moralische Entwicklung:**

Sozioemotionale Kompetenzen sind eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung moralischer Konzepte. Der Kontakt zur Natur regt bei Kindern Verantwortungsbewusstsein an. Sie erlangen leichter ein Verständnis für den Erhalt einer sauberen Umwelt und für die Werte anderer Lebewesen, die unter Umständen schwächer sind als man selbst. Solche grundlegenden Einstellungen weisen im späteren Leben unter anderem Parallelen zu Einstellungen gegenüber Minderheiten auf.

### **Psychische Gesundheit:**

Studien zeigen, dass Kinder, die leichter Zugang zur Natur haben, tendenziell weniger psychologischen Stress empfinden.

Sie sind weniger von Ängstlichkeit, Depression oder Störungen des Sozialverhaltens betroffen.

Darüber hinaus können Trauerprozesse besser überstanden oder Symptome, die durch traumatische Ereignisse ausgelöst wurden, gemildert werden. Naturkontakt stellt in diesem Zusammenhang eine wirksame Ergänzung von psychologischer Betreuung dar.

Auch Symptome von ADHS lassen sich auf diese Weise verbessern, da sich die natürliche Umgebung positiv auf Konzentration und Aufmerksamkeit auswirkt.

#### **Weiterhin wirkt Natur:**

- **auf unsere Kreativität:** Die Natur gibt Raum für aktive selbstständige Exploration, sodass divergentes Denken gefördert wird. Die Phantasie der Kinder ist eine wertvolle Eigenschaft, die es auszuleben gilt. Ebendies geht besonders gut in natürlichen Settings, die noch nicht vorgeben, was genau hier "gespielt werden soll".

- **auf körperliche Gesundheit:** Der Aufenthalt in der Natur geht meist auch mit vermehrter körperlicher Aktivität einher, deren Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden vielfach diskutiert wurde. Bewegungsmangel stellt heutzutage in vielen Krankheitsfeldern einen entscheidenden Faktor dar.

Körperlich aktiv sein steht wiederum in Wechselwirkung mit psychischem Wohlbefinden und Zufriedenheit (siehe auch [Aktivitätsaufbau](#)).

Es existieren demnach eine Reihe guter Gründe, warum Kinder öfter draußen spielen sollten. Der sich abzeichnende Trend ist jedoch, dass Menschen weniger Zeit in der freien Natur verbringen. Dies manifestiert sich nicht zuletzt auch im Wissen von Kindern über ihre natürliche Umwelt. So antwortete im „Jugendreport Natur '03“ jeder Neunte aller 1.400 befragten Schüler/innen der Klassen 6 und 9 auf die Frage, welche Farbe eine Ente hätte, mit Gelb. Aussagen wie: „Ich spiele lieber drinnen, weil dort alle Steckdosen sind“, erscheinen auf den ersten Blick vielleicht absurd, zeigen allerdings, wie sehr die voranschreitende Technologisierung Einfluss in den Alltag der Menschen, in unsere Normalität, nimmt. Traf man Kinder früher beim Baumhausbauen an, so sieht man heute viele von ihnen mit dem Iphone spielen. Derartige Aktivitäten sind sicherlich nicht "falsch", doch wie so oft kommt es auf eine ausgewogene Mischung an.

Einwenden ließe sich, dass der Zugang zur Natur heutzutage oft begrenzt ist und nicht jeder die Möglichkeit hat, sich einen tollen Garten zu leisten. Selbst wenn man den Zugang zur Natur hat, fällt es oft nicht leicht, Kinder zu motivieren, draußen zu spielen. Allerdings finden viele - wenn sie erst einmal den ersten Schritt nach Draußen gewagt haben - großen Gefallen daran. Durch einen "kleinen Stupser" kann man seine Kinder in Schwung setzen, sodass Kreativität und Begeisterung dann meist ganz von alleine kommen.

Mit diesem Wissen wünschen wir Ihnen eine aktive Woche - vielleicht ja auch im Grünen? Wir hoffen, dass auch wir Sie ein wenig in Schwung versetzen konnten.

#### **Mehr zum Thema:**

Richard Louv - Das letzte Kind im Wald? Geben wir unseren Kindern die Natur zurück!

[230 Aktivitäten für Sie](#)