

Kraft der Natur

Was Kinder wirklich brauchen

Was brauchen wir wirklich? Wie können wir in Zukunft leben? Fragen wie diese markieren die Bereitschaft, Gewohntes zu reflektieren und Altes neu zu denken. An eine der dringlichsten Herausforderungen unserer Zeit erinnern uns Freitag für Freitag unsere Kinder: den Klimawandel. Wenn wir die Sorge für unseren Planeten und die Sorge für unsere Kinder zusammendenken, gelangen wir geradewegs zur Frage nach unserer wahren Natur. Ein Beitrag von Daniela Seibert und Jutta Gruber.

Zeit in der Natur schenkt Kindern die Erfahrung, dass alles da ist, was sie brauchen. Sie lässt uns aufatmen und darauf besinnen, was wirklich wichtig ist. Im Garten, auf einer Wiese oder im Wald: Unsere Sinne, die sich in der Reizüberflutung des Alltags geschlossen hatten, öffnen sich wieder. Wo eben noch Gedanken waren, breitet sich Ruhe aus. Die Hektik des durchgetakteten Tagesablaufs und Termindrucks fällt von uns ab und der erhöhte Stresspegel, den wir sogar schon bei den Jüngsten beobachten, sinkt.

Ein gesunder Lebensstil und eine gesunde Entwicklung sind ohne Natur undenkbar – ohne die äußere als auch ohne die innere. Beide sind strapaziert und die Ressourcen erschöpft. Vielleicht brauchen alle mehr Raum für wahre Natur: unser Planet und wir und vor allem unsere Kinder?

Dass unser gesamter Organismus in der Natur zur Ruhe kommt, ist vielfach belegt.¹ Das Waldbaden z.B., das auch bei uns zunehmend praktiziert wird, ist bereits seit Anfang der 1980er-Jahre in Japan als Heilmethode² anerkannt und wird sogar von der staatlichen Gesundheitsbehörde gefördert. Für diese Art Bad tauchen wir mit allen Sinnen in das ein, was Wald zu bieten hat. Wir streicheln die hochgewachsenen Gräser am Wegesrand, riechen die Erde und den Tannenduft. Vielleicht finden wir intensiv schmeckende Walderdbeeren oder Pilze für das Abendessen? Wir sehen unendlich differenzierte Grün- und Brauntöne, hören Steinchen unter unseren Schuhen knirschen oder das Knarzen der Bäume im Wind. Wir brauchen keine Eintrittskarte und müssen, bevor wir wieder gehen, nicht einmal Aufräumen.

Der Schlüssel für die gesundheitsfördernde und -erhaltende Wirkung von Natur liegt vermutlich in unserem Immunsystem. Dies hat der österreichische Biologe Clemens G.



Wir vergessen oft, dass wir Natur sind. Natur ist nichts von uns Getrenntes. Wenn wir also sagen, wir haben die Verbindung zur Natur verloren, dann haben wir die Verbindung zu uns selbst verloren.

Arvay untersucht und den **Biophilia-Effekt**³ genannt. Demnach aktivieren gasförmige Terpene, die von Pflanzen und Bäumen ausgeschüttet werden, nicht nur deren Immunsystem, sondern auch unseres.

Immer schon draußen zu Hause

Evolutionsbiologen wiederum erklären die entschleunigende, gesundheits- und entwicklungsfördernde Wirkung von Natur damit, dass wir die längste Phase unserer Entwicklungsgeschichte in und mit der Natur verbrachten. Erfahrungen wie das Sammeln von Früchten und Kräutern, das Jagen, um unser Überleben zu sichern, die lebenswichtige Bedeutung des **Feuers** und das Erleben von **Gemeinschaft** waren grundlegend.

Unberührt davon, dass sich unser Leben sehr verändert hat, stimulieren die in jener Zeit geprägten Erfahrungen bis heute Regionen in unserem Gehirn. Dass wir uns im Grunde

immer noch draußen zu Hause fühlen, zeigt sich auch an den sinnlichen, sensomotorischen und sozialen Bedürfnissen unserer Kindern. Wenn sie mit Wasser, Sand, Erde oder Matsch in Berührung kommen, am Feuer sitzen oder sich ins schattige Gebüsch verkriechen dürfen, um ungestört in ihrem Spiel zu sein, dem Wind und der Kälte trotzen zu können, sind sie in »ihrem Element«. Die Folgen davon, dass nur etwa die Hälfte unserer Kinder im Freien spielt oder schon einmal ohne Hilfe auf einen Baum geklettert ist⁴, hat



Natur ist für Kinder so essenziell wie gute Ernährung. Sie ist ihr angestammter Entwicklungsraum. Hier stoßen die Kinder auf vier für ihre Entwicklung unverhandelbare Quellen: Freiheit, Unmittelbarkeit, Widerständigkeit, Bezogenheit. Aus diesen Erfahrungen bauen sie das Fundament, das ihr Leben trägt.

Herbert Renz-Polster und Gerald Hüther

zum Glück das öffentliche Bewusstsein erreicht und den Beginn einer Kehrtwende eingeläutet.

Der engagierte US-amerikanische Sachbuchautor und Journalist Richard Louv z.B. entfachte mit seiner 2005 im englischen Original und 2011 auf deutsch erschienenen Publikation [Das letzte Kind im Wald](#) eine internationale Debatte über die Beziehung von Kind und Natur. In seinem, in bislang 15 Sprachen aufgelegten Buch fasst er Untersuchungen zusammen, die darauf verweisen, dass die Nichtkenntnis und das Nicht-mehr-Erleben natürlicher Rhythmen und Erscheinungen Symptome wie Fettleibigkeit, Minderung der Sehkraft, Konzentrationsschwächen oder Aufmerksamkeitsstörungen nach sich ziehen können. Im Umkehrschluss zur Erkenntnis, dass Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizitstörung von Aufhalten in der Natur profitieren, prägte er den unsere

Entfremdung umfassend beschreibenden Begriff der [Natur-Defizit-Störung](#)⁵.

Mit seinem Buch [Mehr Matsch. Kinder brauchen Natur](#)⁶, das ebenfalls 2011 erschien, schließt Andreas Weber an Louvs Aussagen an und distanziert sich zugleich. Er sagt, dass Aufenthalte in der Natur unsere emotionale Bindungsfähigkeit, unsere Empathie, Fantasie, Kreativität und Lebensfreude nur dann stärken können, wenn man sich von der Idee der Nützlichkeit befreit. Deshalb bewertet er Louvs Appell für mehr »Naturbildung« ebenso kritisch wie die Perspektive von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Naturbegegnung sei keine Art »Vitamin N«⁷, das wie ein Medikament verabreicht wird: »Wir können nur dann mit dem Leben in Kontakt treten, wenn wir uns darin riskieren, wenn wir ihm gegenüber frei sind und wenn wir nicht rechnen, abstrahieren, planen und designen, sondern wenn wir fühlen. Und nur dann treten wir auch in Kontakt mit uns selbst.«⁸

Kita in der Natur – Natur in der Kita

Naturbegegnungen werden mittlerweile von diversen Programmen und Projekten unterstützt. Mit dem diesjährigen Motto [Raus in die Natur!](#) für den Weltspieltag am 28. Mai 2020 setzt sich das Deutsche Kinderhilfswerk mit seinen Partnern im »Bündnis Recht auf Spiel« für mehr Spiel in der Natur ein. Die Gründe liegen laut dessen Bundesgeschäftsführer Holger Hofmann auf der Hand: »Zahlreiche Studien stellen fest, dass die Distanz zur Natur auch bei Kindern immer größer wird. Wir wissen aber gleichzeitig, dass der Aufenthalt in der Natur zum Wohlbefinden beiträgt. Kinder brauchen eine naturnahe Gestaltung von für sie ausgewiesenen Spielflächen, darüber hinaus aber auch grüne Wegeverbindungen, beispielbare Grünflächen sowie naturbelassene Streifräume wie Wälder und Bachläufe. Zeit in der Natur trägt zur Erholung bei und fördert zudem die mentale und soziale Entwicklung von Kindern, ihre Kreativität, Entdeckerfreude und Konzentration. Das Draußenspiel in der Natur ist viel interaktiver und aktivierender als drinnen. Deshalb sollte es für Kinder von klein auf selbstverständlich sein, Zeit in der Natur zu verbringen (...) und das am besten eigenständig mit Freundinnen und Freunden, ohne die dauernde Aufsicht der Erwachsenen.«⁹

Mehr [Natur in die Kita](#) holen will der Naturschutzbund Deutschland e.V. (NABU). Seit Anfang 2020 bildet er innerhalb des Projektes »[Kita-NaturbotschafterInnen](#) für mehr Natur in Kitas«¹⁰ in bislang drei Bundesländern SeniorInnen aus. Um Kindern Natur im wahrsten Wortsinn schmackhaft zu machen, pflanzen die Ehrenamtlichen mit ihnen und ihren Eltern auf dem Außengelände z.B. leckere Naschhecken an. Mit Nistmöglichkeiten für kleine Tiere oder Wildwiesen und Wildblumenbeeten schaffen sie nicht nur Lebensräume für

Natur als Entwicklungsbegleiterin

Andreas Raith und Armin Lude stellen 2014 in [Startkapital Natur. Wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert](#) sozial-empirische Untersuchungen vor, die belegen, dass frühe Naturerfahrungen die mentale, soziale und psychische Entwicklung von Kindern positiv beeinflussen und fördern und zudem ihr Umweltbewusstsein sensibilisieren und stärken.

In [Wie Kinder heute wachsen](#) beschreiben der Kinderarzt Herbert Renz-Polster und der Hirnforscher Gerald Hüther (siehe Lese- und Netztipps), was die Natur alles für Kinder bereithält, alles bereithält, damit Kinder ihr Leben selbstwirksam gestalten können. Hier ist eine Zusammenfassung:

- **Unmittelbarkeit:** Kinder erleben in der Natur unmittelbare Lebenseindrücke über die Sinne, Erfahrungen aus erster Hand, Berührungen, das Hören wiederkehrender Muster und Melodien. Sie schmecken und riechen bald schon vertraute Gerüche. Ihr ganze Körper kommt zum Einsatz. Es wird gerobbt, geklettert, gesprungen, gehopst und gepurzelt.
- **Echtheit:** Im Gegensatz zu virtuellen Welten stehen Kinder in der Natur mit beiden Beinen auf dem Boden. Das gibt Halt. Ihr Erleben ist unmittelbar und geht unter die Haut.
- **Kindgerechte Reize:** Im Kontrast zum Alltagserleben von Licht an/Licht aus oder Straßenlärm laut/Straßenlärm leise, bietet die Natur Vielfalt. Wir erleben natürliche Wechsel von Licht und Schatten, Farben, die sich dezent ändern. Es wird langsam hell und ebenso auch wieder dunkel. Die Natur ist weder »reizarm« noch »überreizend«. In der Natur finden Kinder Spannung und damit auch Futter für ihre Neugierde.
- **Freiheit:** Selbstwirksamkeitserfahrungen im Freien geben Selbstvertrauen. Kinder erleben in der Natur viel Raum, sich auszuprobieren, Herausforderungen zu meistern und zum Gestalter ihrer momentanen Lebenswelt zu werden.
- **Grenzen:** Die Natur richtet sich nicht nach unseren Wünschen. Wenn es kalt ist, wird dort niemand eine Heizung anmachen. Wir selbst müssen etwas für unser Wohlbefinden tun. Diese Art der Eigenleistung stärkt.
- **Abenteuer:** Für das schrittweise Großwerden suchen Kinder immer wieder das Abenteuer und auch selbst bestimmte Grenzerfahrungen bei denen sie sich wirklich bewähren müssen.
- **Verbundenheit:** Es ist ein Grundbedürfnis von Menschen sich eingebunden fühlen. Über das Erleben in und mit der Natur und elementare Naturerfahrungen gelingt es leichter, sich in und mit der Welt verbunden zu fühlen.



Schmetterlinge und Bienen, sondern auch Naturoasen, die biologische Vielfalt erfahrbar machen.

Holger Hofmanns weiterführende Einschätzung, dass Kinder eine natürliche Neugierde und Begeisterungsfähigkeit haben, die sie von allein nach draußen ziehen, »wenn wir Erwachsenen nicht auf der Bremse stehen«, bestätigt sich sogar in Kitas ohne funktional gestalteten Außenbereich. Bei all unserem Nützlichkeitskodierten Bedürfnis, Kindern ein Außengelände mit Lernorten wie Kräuterspiralen, Sand- und Wasserorten zu bieten: Auch ungestaltete Orte können für Kinder interessant sein.

Die Natur ist der beste Spiel-Platz überhaupt. Wenn Kinder vertieft spielen, sich auf die Dinge einlassen, die die Natur zu bieten hat – und das ist wahrhaft unerschöpflich –, dann vergessen sie Zeit und Raum. Nichts scheint wichtiger als das Tun, hier und jetzt. Diese Erfüllung im »Draußenspiel« verbinden Kinder mit der Natur, welche gerade dieses Spiel erst ermöglicht – und das kann ein Gefühl der Bewunderung, der Dankbarkeit, des Glücks ja sogar der Ehrfurcht gegenüber der Natur hervorrufen. Zudem kann sich ein Bewusstsein entwickeln, dass ich das, was mir so viel zu geben hat, auch in besonderem Maße achten und schützen möchte.

Je mehr Wissen und Erlebnisse Kinder mit all ihren Sinnen in und mit der Natur sammeln, desto intensiver wird ihre Beziehung zum erlebten Umfeld. Wer um die Bedeutung von Naturbegegnungen für die kindliche Entwicklung weiß, wird Wege finden, um das zusammenzuführen, was zusammengehört: Kind und Natur.

Gesellschaftliche Entwicklungen aufzuhalten ist nicht einfach. Aber wir können uns selbst hin und wieder anhalten und darauf besinnen, mehr Ausgewogenheit zwischen Naturverbundenheit und Fortschritt zu leben. Wertschätzung und Respekt gegenüber der Natur als Lebensraum, den es zu erhalten und zu schützen gilt, kennt keine bessere Antwort als frühe Naturbegegnungen.



Es gibt viele Gründe, unsere Kinder in die Natur zu schicken. Am besten tun wir es [um ihrer selbst willen](#). Das Wohlbefinden und der umweltpädagogische Aspekt kommen dabei wie selbstverständlich zum Tragen.

- 1 Nachdem die Universität Rostock 2016 nachwies, dass der Aufenthalt in einem Garten innerhalb weniger Minuten positive Wirkungen auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele hat, entwickelten Fachleute aus Forschung und Praxis einen viersemestrigen Zertifikatskurs. Dieser wird zur Zeit nicht angeboten. Stattdessen aber kann man den vierwöchigen Onlinekurs Gartentherapie belegen. Er ist für jedermann offen und kostenfrei. Geben Sie dafür das Stichwort »Gartentherapie« in die Suchfunktion auf www.uni-rostock.de ein. Allgemeine Informationen, Fortbildungen und Zertifizierungskurse auch zu Gartentherapie in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen finden Sie auf www.iggt.eu, der Seite der Internationalen Gesellschaft Gartentherapie.
- 2 Vgl. Miyazaki Y. (2018): Heilsames Waldbaden: Die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem. Güthersloh
- 3 Siehe u.a. Arvai C. G. (2016): Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald. Wien. Der Begriff Biophilia (von altgriechisch »bios« Leben und »philia« Liebe) geht zurück auf den US-amerikanischen Evolutionsbiologen Edward Osborn Wilson. Er formulierte 1984 im gleichnamigen Buch die Theorie, dass Menschen eine angeborene Freude an der Natur haben und gerne mit anderen Lebewesen und der Natur an sich in Verbindung treten (zitiert nach Greiner K., Kiem M. (2019): Wald tut gut! Stress abbauen, Wohlbefinden und Gesundheit stärken. Aarau, S. 57). Damit popularisierte er den von Erich Fromm 1964 in »Die Seele des Menschen« eingeführten Begriff Biophilie.
- 4 Jugendreport Natur 2016
- 5 Vgl. Louv R. (2011): Das letzte Kind im Wald. Geben wir unseren Kindern die Natur zurück! Weinheim, S. 130
- 6 Das Buch mit dem wunderbaren Titel »Mehr Matsch« wurde 2016 unter dem Titel »Natur tut gut. Warum Kinder draußen glücklicher sind« mit neuem Vorwort neu aufgelegt.
- 7 Vgl. Weber A. (2018): Natur tut gut. Warum Kinder draußen glücklicher sind. Berlin, S. 10f
- 8 Ebd. S. 12
- 9 Zit. nach www.recht-auf-spiel.de/weltspieltag/aktueller-aufruf-2020 (27.02.2020)
- 10 www.kita-naturbotschafter.de

Les- und Netztipps

Kinder begeistern wir durch eigene Begeisterung. Um sich mit dem Thema vertraut zu machen, empfehlen wir das 2019 bei Kosmos erschienene [Waldbaden – mit allen Sinnen. Die Heilkraft der Natur erleben](#) von Rainer Schnall. Es erfüllt weit mehr als der Titel vermuten lässt. Das Buch mit vielen Fotos passt in jede Handtasche. Es enthält eine kleine Baum- und Pilzkunde, zeigt Beispiele innigen Zusammenlebens von Bäumen und Pflanzen, Übungen für im Wald und Ideen und Rezepte, wie wir aus dem Wald mitgebrachte Schätze Zuhause genießen können.

Davon, dass Natur und kindliche Entwicklung zusammenpassen wie Schlüssel und Schloss, überzeugen uns der Kinderarzt und Evolutionsbiologe Herbert Renz-Polster und der Hirnforscher Gerald Hüther in ihrer Publikation [Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken](#) von 2013.

In [Einfach raus! Wie Sie Kraft aus der Natur gewinnen](#) von 2016 widmen Beate und Olaf Hofmann der Entfremdung von Kind und Natur mit »Raus aus dem Kinderzimmer – Ermöglichen Sie Kindern starke Lebenswurzeln« ein eigenes Kapitel.

Das 2020 im Verlag das netz erschienene [Natürlich draußen. Mit den Jüngsten im Naturraum unterwegs](#) ist reich illustriert und ermutigt ErzieherInnen bereits mit Krippenkindern in die Natur zu gehen. Die Autorinnen Britta Blinkert, Kerstin Lange und Jana Seidel-Burger wissen aus eigener Erfahrung, dass auch Jüngste vom Naturraum profitieren – und selbst im Wald Windelwechseln kein Problem darstellt.

Die Website des Bundesverbandes der Natur- und Waldkindergärten in Deutschland e.V. www.bvnw.de bietet u.a. eine Liste mit Links zu aktuellen Studien und Weiterbildungsangeboten.

Daniela Seibert ist Sozial- und Naturpädagogin und Fortbildungsreferentin für Fachkräfte in Kitas und lebt in Münstertal bei Freiburg im Breisgau.

Kontakt

Daniela.Seibert@gmx.de

Jutta Gruber arbeitet als Redakteurin bei Verlag das netz, Körpertherapeutin und Coach.

Kontakt

juttagruber@verlagdasnetz.de