

# Natur pur

## Entwicklungsfördernde Natur- und Gartenerfahrungen

Judith Reimitz-Filipič



**Friedrich Fröbel hatte als Erster die Idee, außerfamiliäre Lebensräume, die sich dazu eignen, Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen, Kindergarten zu nennen – und seine Wortschöpfung bewährt sich schon sehr lange. In diesem Beitrag über die Bedeutung von Naturerfahrungen ist der Begriff „Kinder-Garten“ aber nicht nur als Metapher, sondern ganz konkret zu verstehen.**

Jeder Aufenthalt in der freien Natur oder in einem Garten bietet Kindern vielfältige Gelegenheiten für primäre Sinneserfahrungen. Diese haben sie unter anderem auch deshalb bitter nötig, weil wir Erwachsene – die Schule vor Augen – unsere Vorschulkinder oft viel zu einseitig und viel zu früh mit hohen visuellen, auditiven und sprachlichen Anforderungen konfrontieren.

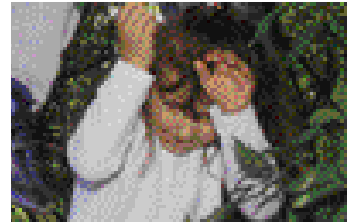
Als klinischer Kinderpsychologin, die sich seit beinahe zwanzig Jahren mit Kindern beschäftigt, die Schwierigkeiten in ihrer Entwicklung haben, fällt mir dieser zentrale Aspekt des „Kindergarten-Gartens“ zuerst ein. Wir übersehen leicht, was auch die Wissenschaft seit einigen Jahren betont, dass unser intellektuelles Fundament auf der Differenzierung und Vernetzung unseres Hautsinns, unserer Gleichgewichtsinne, unseres Muskelsinns und unseres Stellungsinns beruht.

Die Basis für alle weiteren Leistungsbereiche entwickelt sich also einerseits aus der Wahrnehmung von Reizen, die aus dem eigenen Körper kommen: den Rückmeldungen über die Stellungen der Gelenke, die Spannung der Muskulatur, die Position des Körpers im Raum. Man spricht in diesem Zusammenhang von kinästhetischen Reizen. Andererseits lernt das Kind auch aus der Verarbeitung der von außen auf seinen Körper einwirkenden Reize, etwa durch die Berührung der Mutter oder durch den Kontakt mit Gegenständen (genannt: taktile Reize).

Mit Hilfe dieser basalen Reize entwirft das Kind ein Bild vom eigenen Körper, entwickelt sich die Körperwahrnehmung, die in der frühen Kindheit auch sehr wichtig für die Wahrnehmung der eigenen Person ist. Heutige Kinder wechseln früh von unmittelbaren zu mittelbaren Erfahrungen, vom eigenen Entdecken im Spiel zu von anderen aufbe-

reiteten Informationen, z. B. aus dem Fernsehen. Auf den speziell für sie gestalteten Spielplätzen permanent unter der Kontrolle von Erwachsenen, haben sie oft wenig Chance, über die unmittelbare und selbst bestimmte Begegnung mit der Natur zu sich selbst zu finden. Es kommt zu Defiziten im intellektuellen Fundament, die sich später vielfältig (sowohl im Leistungsbereich als auch im Bereich der Persönlichkeit) auswirken können. Naturnahe Gärten stellen eine Chance dar, primäre Sinnesdefizite (Aufmerksamkeitsstörungen, hyperkinetisches Syndrom, Teilleistungsstörungen...) zu vermeiden bzw. zu kompensieren.

Über freie Bewegung im strukturierten Gelände erhalten Kinder vielfältige Reize von außen und auch aus dem Inneren ihres Körpers – ob sie durch Tunneln krabbeln, auf Sträucher klettern oder über Baumstämme balancieren, ob sie unebenes Gelände hinunterlaufen, über Hindernisse springen oder auf einem Bein hüpfen, ob sie mit Schaukeln schwingen, die Wiese hinunterkugeln oder mit Wasser pritscheln, ob sie mit Sand spielen, durch Pfützen waten oder es sich im Freien gemütlich machen ... Auch das Tragen schwerer Lasten, z. B. Hocker aus Holz, ermöglicht den Kindern, sich körperlich klar zu spüren und darüber zu sich selbst zu finden. Das erklärt auch, warum Kinder mit Verhaltensschwierigkeiten besonders gerne schwere Gegenstände schleppen (z. B. eine im Wald gefundene Wurzel), sich also selbst körperliche Anstrengungen zumuten, die ihnen offensichtlich gut tun.



Eine Meisterleistung der Sinne und des Gehirns...



...Bodenbeschaffenheit spüren, Gerüche aufnehmen, Höhenbeschränkungen erkennen und sich den Weg bahnen.

Bewegung im naturbelassenen Gelände ermöglicht auch eine wesentlich basalere und ganzheitlichere Raumwahrnehmung und Raumorientierung, die in engem Zusammenhang steht mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers bzw. der Bewegung des eigenen Körpers im Raum.

Nur dann, wenn ein Kind genug Reize aus bzw. an seinem Körper erfährt, lernt es, auch seine Muskeln so zu koordinieren, dass sich eine harmonische Haltung entwickelt. Doch leider sind oft schon bei Kleinkindern Fehlhaltungen zu beobachten. Beim Spiel in freier Natur oder in naturnah gestalteten Gärten können Kinder eine Vielzahl von Bewegungserfahrungen machen, die zur Stärkung des Halteapparates beitragen.

Balancieren auf festen oder labilen Unterlagen, beispielsweise einem Baumstamm, fördert nicht nur das Gleichgewichtssystem, sondern auch die Wahrnehmung und Feinkoordination der Rumpfmuskulatur, deren Zusammenspiel wir, angefangen vom Stehen und Gehen, für jede weitere Bewegungsleistung brauchen.



Bewegung im freien Gelände erfordert Balancegeschick – auch im Umgang mit den anderen.

Beim Spiel im freien Gelände oder im naturnahen Garten erweitern Kinder aber auch ihre Fähigkeit, das Kraftmaß an die jeweilige Bewegungssituation anzupassen. Wollen sie beim Bergauf- bzw. Bergablaufen nicht aus dem Gleichgewicht geraten, müssen sie lernen, Beschleunigungs- bzw. Bremskräfte zu aktivieren – also andere Muskelgruppen als auf gerader Ebene.

Barfußgehen in unebenem Gelände ist die einfachste Methode zur Stärkung der Fußmuskeln, die durch das ständige Abgestütztsein in Schuhen vielfach schlecht entwickelt sind. Fehlhaltungen beginnen meist bei den Füßen, auf deren kleinen Flächen wir unser gesamtes Körpergewicht balancieren, und pflanzen sich von dort über die Beine bis zur Wirbelsäule fort. Ich möchte dazu ermuntern, Kindern so oft wie möglich zu gestatten, barfuß zu laufen. Der Verzicht auf Schuhe führt vielleicht zu manchen, meist kleinen, Verletzungen (Insektenstichen oder Sommerschnupfen) stärkt jedoch die Fußmuskulatur so sehr, dass Fehlstellungen wie Senk-, Knick-, Spreiz- oder Plattfüße vermieden bzw. gelindert werden können.

Leider werden Kinder viel zu früh an das Sitzen gewöhnt, das aufgrund der Inaktivität der Rumpfmuskulatur und mangelnder kinästhetischer Reize der psychomotorischen Entwicklung nicht förderlich ist. Das intensive Spiel der Kinder in der Natur ist besser als jedes Haltungsturnen.

Mit der Entwicklung einer guten Körperhaltung korrespondiert auch die Entwicklung eines stabilen Selbstbewusstseins. Selbstbestimmtes Spiel im abwechslungsreichen Außenspielgelände ermöglicht Kindern nicht nur physische und kognitive Differenzierung, sondern auch eine Vielfalt emotionaler Entwicklungsschritte.

Ich kenne kein Kind, das nicht gerne hinausgeht, und ich denke, das ist darauf zurückzuführen, dass Kinder sehr genau wissen, dass es ihnen zu einem klaren und realen Gefühl von sich selbst verhilft, sich in freier Natur zu bewegen. Nur wer sich selbst (physisch und psychisch) genau spürt, kann auch lernen, was er braucht, damit es ihm (physisch und psychisch) gut geht. Wenn wir Kinder in dem, was sie spüren, annehmen, in ihren physischen und psychischen Empfindungen, werden sie lernen, ihre eigenen Gefühle und die anderer ernst zu nehmen. So soll ein Kind, das sich vor dem Balancieren über einen Baumstamm fürchtet, seine Angst spüren und benennen dürfen. Es soll die Möglichkeit haben, sich von seiner Angst leiten zu lassen und so lange nicht über den Baumstamm zu balancieren, solange es das nicht möchte. Wenn die Neugierde des Kindes mit seiner Angst kämpft, es also unschlüssig vor dem Baumstamm steht, soll es entscheiden dürfen, ob es das

unbekannte Neue allein oder mit Hilfe ausprobieren möchte.

Balancieren auf Bäumen, Auf-Steine-Klettern, Barfußlaufen und ungestümes Toben birgt nicht nur Gefahren in sich, sondern auch eine Vielfalt an unerlässlichen, vielleicht sogar unwiederbringlichen Entwicklungschancen. Es geht nicht an, dass wir aus (berechtigter) Angst vor Erkrankungen oder Verletzungen unseren Kindern dringend nötige Entwicklungsanreize systematisch vorenthalten. Es gilt vielmehr, die richtige Balance zu finden zwischen Schutz und Zutrauen, zwischen Bindung und Autonomie, zwischen Festhalten und Loslassen.

Das Spiel eines Kindes in freier Natur ist sozial, auch dann, wenn kein anderes Kind anwesend ist. Die Natur lebt durch die Pflanzen und Tiere, zu denen Kinder im Jahresablauf oft einen intensiven Bezug entwickeln. So viel gibt es zu erleben und zu beobachten: Vogelfüttern im Winter, Vogelnester und Vogelei im Frühling, das Heranwachsen frisch geschlüpfter Vögel, verschiedenste Blumen und Früchte, die zu unterschiedlichen Zeiten blühen, reifen und geerntet werden können. Das Hegen von Pflanzen und das Ernten ihrer Früchte ist ein ebenso sozialer Austausch wie jener, der zwischen Menschen stattfindet. Doch Pflanzen und Tiere scheinen mir unbestechlicher als wir Menschen untereinander. Sie lassen sich weder manipulieren noch erpressen, unsere Versuche ihr Wachstum zu beschleunigen sind nicht nur erfolglos, sondern sogar schädlich.

Seit jeher konfrontiert die Natur uns Menschen mit den Grenzen unserer Macht. Ein Phänomen, dem wir sogar im Garten begegnen. Es ist bis heute nicht gelungen, das Wetter zu beeinflussen und ich glaube auch nicht, dass das je gelingen wird. Der Umgang mit natürlichen Grenzen, das Akzeptieren der Grenzen anderer und das Vertreten eigener Grenzen ist eine wichtige soziale Fähigkeit, deren Ausbildung zu den Entwicklungsaufgaben des Vorschulalters gehört und die eine lebenslange Aufgabe ist.

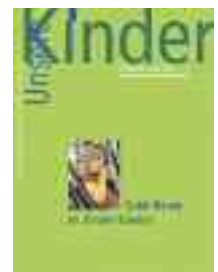
In der Natur, ob im freien Gelände oder im einem Garten, vollziehen sich die ewigen Zyklen von Leben und Tod bzw. von Fressen und Gefressenwerden – ob es Rosen sind, die nur einmal im Jahr erblühen, ob es Gänseblümchen sind, die kurz nach jedem Rasenmähen wieder da sind, ob es



Schnittlauch ist, der immer wieder nachwächst, ob die eben aus den Eiern geschlüpften Vogelkinder nun selbst Vogeleltern werden, ob Frösche Fliegen fressen, Katzen Vögel oder Schnecken Salat. Hier begegnen Kinder Pflanzen und Tieren, die oft sogar unter schwierigen Bedingungen wachsen und gedeihen. Das Wissen um die Kraft in allen Lebewesen gibt Hoffnung, vor allem auch Kindern, die sich auf Grund ihrer Abhängigkeit und Unfertigkeit wohl auch als sehr verletzlich erleben. Hier können Kinder Hoffnung schöpfen und jene Sorgsamkeit und Behutsamkeit entwickeln, die zur Bewahrung alles Lebendigen nötig ist.

Dieser Artikel ist (gekürzt und leicht verändert) dem UNSERE KINDER-Sonderheft über naturnahe Gartengestaltung „Spiel-Raum im Kinder-Garten“ entnommen. Das 56-seitige, reich bebilderte Heft bietet eine Fülle von Anregungen und Ideen für Naturgärten von der Planung bis zur Umsetzung. Hilfreich für Familien, Gemeinden, Schulen, Kindertageseinrichtungen, unverzichtbar für jeden Kinder-Garten! Das Heft kostet 9,45 Euro (plus Porto) und ist in der UNSERE KINDER-Redaktion erhältlich.

Ob barfuß oder mit Schuhen: Auf der Wiese läuft sich's immer besser als im Turnsaal.



**Judith Reimitz-Filipič**, Foto und Steckbrief finden Sie auf der ersten inneren Umschlagseite (AutorInnen dieses Hefts).