

KLARO-Text



Schuljahr 2019/2020

„Raus mit euch!“

Warum es für Kinder so wichtig ist, draußen zu spielen.

Ein Interview mit Dr. Christiane Richard-Elsner, die sich mit dem ABA Fachverband für offene Kinder- und Jugendarbeit für das Thema Draußenspielen engagiert.

» Klarotext (KT): Braucht unsere Gesellschaft eine Initiative zum Thema Draußenspielen?

Dr. Richard-Elsner: Ja, denn Draußenspielen fördert die Entwicklung in vielerlei Hinsicht. Neben der körperlichen Entwicklung geht es auch um Selbständigkeit, Kreativität und soziale Kompetenz. Kinder brauchen den Zeitraum der mittleren Kindheit von ca. vier Jahren bis zur Pubertät, in dem sie experimentieren und ihr Gehirn viele Anregungen aus der Umgebung aufnimmt, die sie im Spiel verarbeiten.

» KT: Warum ist das Draußenspielen besonders geeignet, um solche Erfahrungen zu ermöglichen?

Dr. Richard-Elsner: Wenn Kinder eigenständig nach draußen gehen und pädagogisch nicht angeleitet werden, können sie das tun, was sie wollen – nämlich spielen. Sie bewegen und verstecken sich, bauen Buden, spielen Ball, springen Seil oder fahren Rad. Ideal dafür ist ein anregungsreicher naturnaher Freiraum mit unterschiedlichen und unstrukturierten Materialien. Stöcke, Steine, Sand und Gras kann man für Rollenspiele nehmen oder damit ein Fußballtor markieren, etwas bauen und kreativ und phantasievoll spielen – das ist anders als z. B. ein Auto oder eine Puppe, die das Spiel stärker vorgeben. Draußen können Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben, der viel größer als bei Erwachsenen ist, da sich ihr Körper noch entwickelt.

» KT: Gibt es heute überhaupt noch genügend Orte, an denen Kinder ohne Erwachsene draußen spielen können?

Dr. Richard-Elsner: Spielen wird erschwert durch eine kinderentwöhnte Umgebung. Städte werden verdichtet, Brachflächen zugebaut und Stadtgrün verschwindet – all das hat negative Folgen für das Spielen. Natürlich ist der Autoverkehr ein Problem, aber nicht



Lesen Sie dazu auf Seite 5 die Kinderseite mit „alten“ Spielen für draußen.

überall. Viele Eltern wählen ihren Kindern zuliebe ruhige Wohngegenden. In verkehrsberuhigten Bereichen ist Spielen durchaus möglich, ebenso in hufeisenförmigen Wohnsiedlungen mit Grünflächen in der Mitte. In unserer Kultur werden andere Flächen als Spielplätze oft gar nicht mehr als geeignete Räume für Kinder erkannt, z. B. Hinterhöfe oder Brachflächen. Viele Kinder bzw. ihre Eltern nutzen die vorhandenen Möglichkeiten zum Draußenspielen nicht aus.

» KT: Sind Eltern heute zu ängstlich, um Kinder draußen spielen zu lassen?

Dr. Richard-Elsner: Es ist ein Problem, dass Eltern sehr auf die Sicherheit ihrer Kinder bedacht sind und ihnen Dinge nicht zutrauen, die sie reifemäßig könnten. Draußenspielen dient ja auch dazu, selbständig zu werden und sich im Umgang mit dem Straßenverkehr, mit körperlichen Risiken und im Kontakt mit anderen Kindern zu üben.

» KT: Haben Sie ein Beispiel für dieses zu geringe Vertrauen in die Fähigkeiten der Kinder?

Dr. Richard-Elsner: Der selbständig zurückgelegte Schulweg. Er ist möglicherweise nicht für jedes Kind machbar, aber doch für viel mehr Kinder, als es momentan der Fall ist. Dabei geht es einerseits um Bewegung und Selbständigkeit und andererseits auch um den sozialen Aspekt: Man trifft andere, geht ein Stück zusammen, pflegt Freundschaften und tauscht sich neugierig aus: was war in der Schule los, was finde ich gut, was denken die anderen darüber. So üben die Kinder, mit anderen zu kommunizieren, sich zu positionieren und darzustellen.

» KT: Gibt es beim Thema Draußenspielen

Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen?

Dr. Richard-Elsner: Studien zur Kindergesundheit zeigen, dass in den letzten zehn Jahren die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen gewachsen sind. Die Mädchen haben im Durchschnitt weniger Bewegung, die Jungen mehr. Ein Grund dafür ist, dass sich viele Bewegungsangebote eher an Vorlieben des durchschnittlichen Jungen orientieren. Das Fußballspiel auf dem Schulhof ist das klassische Beispiel: eine ebene Fläche, Tore, das Signal heißt „Hier wird Fußball gespielt“. Ich brauche als Mädchen gar nicht hingehen, wenn ich nicht Fußballspielen will. Oft haben Mädchen eher das Bedürfnis, in kleineren Gruppen etwas zu machen.

» KT: Wie sollten bewegungsanregende Flächen gestaltet werden, um alle Kinder gleichermaßen anzusprechen?

Dr. Richard-Elsner: In naturhaften Freiräumen mit unstrukturierten Bewegungsmöglichkeiten bewegen sich Mädchen und Jungen gleich viel. Kinder brauchen genügend Platz, unebenes Gelände, Wasser, Büsche und Bäume, dazu Steine, Holz und natürlich auch Rasen oder Freiflächen zum Ballspielen. Dort entstehen Berührungsmöglichkeiten, so dass Jungen und Mädchen häufiger miteinander spielen, z. B. Ball-, Tobe- oder Versteckspiele. Studien zeigen, dass das komplexere Spiele sind, als wenn nur eine Gruppe miteinander spielt. Das ist auch eine wichtige Erziehungsfrage, denn wir wollen ja keine stereotypen Männer

Fortsetzung von Seite 1

und Frauen, sondern Individuen, die ihre Stärken ausleben können, unabhängig von solchen Zuschreibungen.

» KT: Haben Sie auch Tipps für die Gartengestaltung?

Dr. Richard-Elsner: Wenn es einen Garten gibt, sollte er für die Kinder sein, damit sie sich dort entfalten und spielen können, auch wenn mal ein Ast abbricht oder ein Loch gebuddelt wird. In ein paar Jahren kann man immer noch schöne Blumenrabatten anlegen. Nicht kindgerecht sind pflegeleichte geschotterte Steingärten, da ist Mut zur Unordnung besser. Natürlich müssen im Garten nicht nur Naturmaterialien sein, es kann z. B. auch ein Trampolin dort stehen.

» KT: Viele Eltern legen wenig Wert auf das freie Spiel, sondern bemühen sich, ihr Kind sportlich, musikalisch und durch Fremdsprachen zu fördern. Finden Sie das überflüssig?

Dr. Richard-Elsner: Nein, jeder dieser Punkte ist sicherlich gut und richtig. Die Frage ist eher, wie der Tagesablauf eines Kindes aussieht und ob dabei kreatives, pädagogisch nicht angeleitetes Spiel und Bewegung draußen zu kurz kommen. Kinder brauchen Ruhe, Erholung und einen Freiraum, wo sich alles Gelernte setzen und miteinander kreativ verbunden werden kann, z. B. in Rollenspielen. Aber wenn Kinder immer in einem Kästchen sind – Schule, Musikstunde, Ballett usw. – dann lernen sie, in diesem Kästchen das zu tun, was andere von ihnen verlangen. Aber Spiel bedeutet, mit all diesem Wissen und den Erfahrungen aus sich selbst heraus etwas Neues zu machen und dabei über den Tellerrand hinauszuschauen.

» KT: Sollten Eltern zugunsten des Draußenspiels die Zeit begrenzen, die Kinder mit Fernseher, Handy und Computer verbringen?

Dr. Richard-Elsner: Ja, mit zu hohem Medienkonsum tut man Kindern keinen Gefallen, und es muss auch nicht sofort ein Gerät eingeschaltet werden, wenn ein Kind sich langweilt. Inzwischen zeigen erste Studien, dass hoher Medienkonsum zu häufigeren psychischen Auffälligkeiten führt. Er begünstigt auch Kurzsichtigkeit, denn damit die Augen richtig wachsen, müssen sie sich auf unterschiedliche Entfernungen einstellen, und das geht draußen am besten.

» KT: Schwinden die Freiräume für Kinder nicht auch durch die zunehmende Ganztagsbetreuung?

Dr. Richard-Elsner: Natürlich, und für die Verlängerung des Schultages gibt es ja viele gute Gründe. Aber ein Ganztagsdarf kein verdoppelter Halbtags sein. Vor Jahrzehnten war die Halbtagschule die Normalität. Die Bauten sind darauf ausgerichtet, dass sich Kinder vormittags Wissen aneignen und sich nachmittags an anderen Orten bewegen. Jetzt muss es auch im Ganztags die Möglichkeit zu freiem Spiel und Bewegung geben. Da die Ganztagsbetreuung meist die Sache von Kommunen, Kirchen oder anderen Trägern ist, gibt es hier leider keine verpflichtenden Standards.

» KT: Was können Schulen tun, damit sich die Kinder trotz beengter Gegebenheiten wohlfühlen?

Dr. Richard-Elsner: Manche Bundesländer haben Förderprogramme zur naturhaften Gestaltung der Außenräume, darum sollten sich Schulen bemühen. Wenn die Außenflächen klein sind, kann man mit den Kindern zum nächsten Park gehen, Waldnachmittage anbieten oder was auch immer in der Umgebung möglich ist. Das ist nicht neu und revolutionär, sollte aber von allen Einrichtungen standardmäßig angeboten werden. Oft kann man umbauen oder Räume anders nutzen: Braucht man z. B. einen Schulparkplatz, oder kann er in den Bewegungsbereich für Kinder einbezogen werden?

» KT: Weiß man überhaupt, wie die Kinder sich ihre Ganztagsbetreuung wünschen?

Dr. Richard-Elsner: Der Ganztags orientiert sich häufig an den Wünschen der Eltern, vor allem bezüglich der Betreuungszeiten. Zum Wohlbefinden der Kinder gibt es nur wenige Studien. Sie zeigen, dass sich nicht alle Kinder in der Betreuung wohlfühlen. Kinder haben unterschiedliche Charaktere und Bedürfnisse, und da stellt sich z. B. die Frage, ob introvertierte Kinder bei dem Lärm und in der Gruppensituation aufblühen. Deshalb sollte es die Möglichkeit geben, sich zurückziehen, im Grünen zu verbergen oder in Kleingruppen etwas zu machen. Dabei kommen Kinder zur Ruhe, erleben Flow, die selbstvergessene, völlig versunkene Konzentration auf das, was man gerade tut –



Dr. Christiane Richard-Elsner

das ist es ja, was Spiel bedeutet. Das ist extrem wichtig für die Entwicklung der Kinder, es entstresst und fördert Kreativität.

» KT: Wieviel Bewegung und freies Spiel erwarten Ihrer Erfahrung nach die Eltern von der Ganztagsbetreuung?

Dr. Richard-Elsner: Manchmal berichten Ganztagsbetreuerinnen, dass Eltern der Meinung seien, die Betreuerinnen stünden ja nur herum und täten nichts, oder es wird kritisch nachgefragt, was die Kinder heute gelernt hätten. Um hier nicht ständig unter Rechtfertigungsdruck zu geraten, ist die Verankerung des Draußenspiels im Schulprogramm eine ganz wesentliche Hilfestellung, denn darauf lassen die Eltern sich bei der Auswahl der Schule ein. Bei der Vorstellung der Schule kann man gut erklären, dass das Risiko eines Kratzers, eines blauen Flecks oder einer kaputten Hose dem Risiko entgegensteht, dass ein Kind bei zu wenig Bewegung später Rückenleiden, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose bekommt. Die Auswirkungen von zu wenig Bewegung auf das Erwachsenenalter – wenn wir mal an Krankheit und Berufsunfähigkeit denken – sind sehr hoch, und selbst ein gebrochener Arm heilt bei Kindern viel schneller als bei Erwachsenen. Und so häufig verletzen sich Kinder auch nicht, denn sie haben viel weichere Knochen. Es gibt Biologen, die hier einen Zusammenhang sehen: Kinder sind in der mittleren Kindheit extrem empfänglich dafür, komplexe Bewegungsabläufe zu lernen, und gleichzeitig haben sie diese weicheren Knochen, so dass sie sich ausprobieren können, ohne dass etwas passiert.

» KT: Sie betonen, wie wichtig es ist, dass die Kinder pädagogisch unangeleitet spielen. Sollen Eltern denn überhaupt nicht mehr mit ihren Kindern spielen?

Dr. Richard-Elsner: Die Pädagogik der letzten Jahrzehnte hat stark an die Eltern appelliert, mit ihren Kindern zu spielen. Aber Spielen bedeutet Freiwilligkeit, und für Eltern ist es oft pädagogische Arbeit – besonders wenn sie sich selbst mal ausruhen möchten. Es entlastet sie sehr, wenn es Freiräume gibt, wo Kinder andere Kinder erreichen und spielen können, dann kommen ausgeglichene und selbstbewusste Kinder nach Hause. Natürlich sollen Eltern am Wochenende mit ihren Kindern Radtouren machen, rausgehen zum Picknick, und natürlich müssen Eltern ihre Kinder behüten und erziehen. Aber dieser Zwang, die Kinder immer pädagogisch wertvoll zu beschäftigen, kann einen unglaublichen Stress ausüben. Wir sollten wissen, dass wir als Eltern nicht bester Freund unserer Kinder sind. Wir müssen nicht alles nachvollziehen können, was sie spielen, zumal uns das auch oft langweilt. Kinder brauchen auch eigene Räume, in die wir nicht immer reinsehen. Insofern bedeutet Draußenspielen eine Entlastung der Eltern.

» KT: Danke für das Gespräch.



Mit anderen Kindern draußen spielen – das machen die meisten Kinder am liebsten. Hier sind Ideen für einfache Spiele, für die du entweder gar kein Material benötigst oder nur einfache Dinge wie einen Ball oder ein Gummiband. Und da nicht immer Kinder zum Mitspielen draußen sind, gibt's auch Ideen, was du alleine machen kannst.

Zehnerball

Hierfür brauchst du einen Ball, den du gegen eine Mauer oder eine Wand werfen kannst – z. B. gegen eine Garage oder eine Hauswand ohne Fenster. Nach jedem Wurf fängst du den Ball auf.

1. Du wirfst den Ball zehnmal gegen eine Wand. Während der Ball fliegt, klatschst du einmal in die Hände, bevor du den Ball wieder auffängst – also insgesamt zehnmal werfen, klatschen, fangen.
2. Du wirfst den Ball neunmal gegen die Wand, jetzt klatschst du bei jedem Wurf zweimal in die Hände.
3. Du wirfst achtmal und klatschst bei jedem Wurf dreimal.
4. Der Ball wird siebenmal geworfen. Während er fliegt, springst du einen Hampelmann.
5. Du wirfst den Ball sechsmal, bei jedem Wurf gehst du in die Hocke und stehst wieder auf.
6. Du wirfst den Ball fünfmal von hinten unter dem rechten Bein hindurch gegen die Wand.
7. Und jetzt viermal von hinten unter dem linken Bein hindurch werfen.
8. Du wirfst den Ball dreimal. Während er fliegt, drehst du dich einmal rechts herum.
9. Du wirfst zweimal: du drehst dich links herum.
10. Du beugst dich nach vorne und wirfst den Ball mit beiden Händen über den Rücken hinweg an die Wand.



Geht auch alleine

Fällt der Ball bei einer Aufgabe herunter, beginnt alles von vorne oder das nächste Kind ist an der Reihe.

Figuren werfen

Ein Kind ist der Figurenwerfer. Es fasst die Kinder nacheinander an der Hand, dreht sie ganz schnell um sich herum und lässt dann los. Die Spieler müssen genau so stehen bleiben, wie sie gelandet sind. Der Figurenwerfer bestimmt die schönste Figur, die dann der nächste Werfer sein darf.



Geht auch alleine

Eins, zwei, drei, um

Ein Kind steht mit dem Gesicht zur Wand und ruft: „Eins, zwei, drei, um.“ Dann dreht es sich schnell um. Die anderen Kinder stehen nebeneinander in einer Reihe etwa zehn Meter entfernt. Beginnt der Rufende seinen Spruch, darf die Gruppe in dessen Richtung loslaufen. Dreht sich der Rufende dann um, müssen die laufenden Kinder sofort stehen bleiben. Sieht der Rufende, dass sich ein Spieler noch bewegt, wird dieser zurück zur Grundlinie geschickt. Wer den Rufenden zuerst berührt, hat gewonnen und löst ihn ab. Das Spiel beginnt von vorne.

Gummitwist

Dieses Spiel kennt (fast) jedes Kind. Du brauchst dafür nur ein vier bis fünf Meter langes Gummiband, das du zusammenknotest. Zwei Kinder stellen sich in das Gummiband und spannen es auf Knöchelhöhe, das dritte Kind hüpfert, zum Beispiel so:

Seite – Seite – Mitte – Breite – Seite – Seite – Mitte – raus.

Wenn das Kind beim Hüpfen ein Fehler macht oder hängenbleibt, ist das nächste Kind an der Reihe. Wer es schafft, darf mit dem Gummi auf Knie- und später auf Hüfthöhe weiterhüpfen.

Bist du alleine, kannst du das Gummiband auch zwischen zwei Stühle spannen.

Wer vergessen hat, wie Gummitwist geht, kann es sich auf youtube ansehen: sucht einfach nach Gummitwist, Leona und Mona.

Krokodil

Ein Kind aus der Gruppe ist das Krokodil. Die anderen stellen sich in einiger Entfernung (ca. 10–15 Meter) in einer Reihe nebeneinander auf. Auf den Ruf des Krokodils: „Wer hat Angst vorm Krokodil?“, antwortet die Gruppe: „Niemand!“ Darauf fragt das Krokodil: „Und wenn es aber kommt?“ Die Gruppe antwortet: „Dann laufen wir davon“, und beginnt dann, so schnell wie möglich zur Seite des Krokodils zu laufen. Das Krokodil muss versuchen, ein Kind aus der Gruppe zu fangen, bevor es das rettende Ziel erreicht hat. Der Gefangene ist dann auch ein Krokodil, das in der nächsten Runde ebenfalls ein Kind fangen muss usw., so dass es immer mehr Krokodile gibt. Wer bis zum Schluss nicht gefangen wird, hat gewonnen und darf bei der nächsten Runde als erstes Krokodil beginnen.

Kästchenhüpfen

Mit Straßenkreide malst du Kästchen. Du wirfst einen Stein in das erste Kästchen und überspringst auf einem Bein dieses Feld. Dann hüpfst du auf einem Bein für Feld für Feld weiter bis zum Kreuz. Hier hüpfst du zuerst in die beiden äußeren Kästchen, dann mit beiden Füßen zusammen in das mittlere Kästchen. Auf einem Bein geht es weiter bis an die Spitze. Du drehst um und hüpfst auf dem anderen Bein wieder zurück. Vor dem ersten Kästchen hebst du den Stein auf und springst wieder über das Kästchen hinweg.

Jetzt wird der Stein in das zweite Kästchen geworfen und der Weg wiederholt. Das Kästchen mit dem Stein muss immer übersprungen werden.

Ist der Stein in einem falschen Kästchen, auf dem Strich oder außerhalb gelandet, beginnst du von vorne (Stein im ersten Kästchen) oder das nächste Kind ist an der Reihe. Das Gleiche gilt, wenn der Fuß beim Hüpfen eine Linie berührt oder du das Gleichgewicht verlierst und mit beiden Füßen im Kästchen stehst.



Geht auch alleine

