



Wildnis wagen

Kinder brauchen mehr Natur

Molche fangen, Beeren sammeln, auf Bäume klettern – was früher kindlicher Alltag war, ist heute selten. Doch Kinder müssen die natürliche Welt mit allen Sinnen erforschen können, um körperlich und geistig nicht zu verkümmern oder sogar krank zu werden.

Nichts geht mehr. Anna kann ihre im Matsch versunkenen Füße kein Stück bewegen. „Ich stecke fest“, verkündet die Neunjährige grinsend, aber auch ängstlich. „Treibsaaaaand!“ brüllt ein Junge. „Wir müssen sie retten!“ Die Kinder der „Wildnis-AG“ einer Grundschule bei Stuttgart folgen dem Ruf, und kurz darauf stecken noch mehr Füße knöcheltief im Lehm. Was nun? Die Aufregung wächst. Wie soll man jemanden retten, den man nicht erreichen kann? Daniel hat eine Idee: „Wir bauen eine Brücke!“ Äste werden herangeschleppt und als Steg zusammengelegt, auf dem die Jungen vorsichtig zu den „Verschütteten“ vorrücken. Ge-

meinsam schaufeln sie mit den Händen Schlamm weg, bis die Unglücksraben ihre Füße befreien können. Retter und Gerettete sind unfassbar dreckig, aber alle strahlen – was für ein Abenteuer!

Chronisch kranke Kinder

Viele Erwachsene erinnern sich an ähnliche Szenen aus ihrer Jugend, doch heute ist es für Kinder nicht mehr selbstverständlich, nach Lust und Laune Wälder, Bäche und Blumenwiesen zu erforschen. Wenn sie überhaupt draußen spielen, ist ihr Aktionsradius meist auf einen Garten, den nächsten Spielplatz und die Straße beschränkt. Im Bach keschern, Tier-

spuren folgen, über Bäume balancieren – all das findet nicht statt. Das hat ernste Folgen: Übergewicht bis hin zu Diabetes nehmen bei den Kindern ebenso zu wie Haltungsschäden und Koordinationsstörungen, Allergien und Asthma, psychische Probleme sowie Schwächen in Lesen, Rechtschreibung und Mathe. Der US-Autor Richard Louv hat für all diese Phänomene den Begriff „Nature Deficit Disorder“ (etwa: „Natur-Mangel-Störung“) geprägt.

Natur lindert sogar ADHS

Auch Professor Gerald Hüther, Neurobiologe von der Universität Göttingen kennt den Begriff, drückt es aber umgekehrt aus: „Der Kontakt mit der Natur macht Kinder gesund.“ Bei Übergewicht und Haltungsschäden leuchtet das ein, aber es überrascht, dass sich auch die immer öfter diagnostizierten Störungen AD(H)S (Aufmerksamkeitsdefizit mit oder ohne Hyperaktivität) durch den Kontakt mit der Natur bessern. Dies zu erforschen, ist derzeit Hüthers wichtigstes Projekt. Einer Studie der US-Universität Illinois zufolge kann schon ein 20-minütiger Spaziergang im Stadtpark die Konzentration in ähnlichem Maße verbessern wie das ADHS-Medikament Methylphenidat (Ritalin)!

Praktiker wissen das schon lange. „Hibbelkinder müssen erst mal toben und manchmal auch brüllen“, erzählt Patrick Schank von der Natur- und Wildnisschule Corvus am Bodensee. „Aber dann kommen sie bald zur Ruhe.“ Seiner Erfahrung nach geht das draußen schneller als in der Turnhalle.

„Die Natur ist so vielgestaltig, dass für jeden das richtige dabei ist. Das kann man als Kursleiter allein gar nicht bieten.“ Zudem erleben sich die Kinder in der Natur ständig neu. „Das ist besonders für die wichtig, die es in der Schule schwer haben und oft kritisiert werden.“ Die Natur wertet nicht. Auch nach Ansicht von Gerald Hüther ist das einer der wichtigsten Gründe, warum sie der Seele so gut tut. Es dürfe

nur nicht ein weiterer Raum für passiv zu konsumierende Vorträge und Leistungsdruck („Welche Blume ist das?“) daraus gemacht werden. „Wichtig ist, Neugier und Begeisterung in den Kindern zu



DRECKSPATZ

Wenn Kinder nur selten im Dreck wühlen dürfen, haben sie ein größeres Allergierisiko.

MINIFORSCHER

Nichts ist spannender, als die Welt selbst zu entdecken, statt sie still sitzend erklärt zu bekommen.





BE-GREIFEN

Ein Moment der eigenen Erfahrung mit einem Tier oder einer Pflanze hinterlässt tiefere Spuren als noch so ausführliches Lesen darüber.



wecken, sie zu ermutigen, selbst aktiv zu werden.“ Oft ist es Zeitdruck, der Kinder von der Natur fern hält. Schon bei Grundschulern kann der Terminkalender so voll sein, dass ihnen keine Zeit bleibt, sich an einem Sommertag einfach treiben zu lassen. Was viele Eltern, die Klavierunterricht, Nachhilfe und Englischkurs buchen, nicht ahnen: „Wenn Kinder zu wenig in der freien Natur spielen, können sie ihr intellektuelles Potential nicht ausschöpfen“, sagt Hüther. Man weiß heute, dass jemand kaum gut in Mathe werden kann, ohne Balancieren zu üben. Hüther: „Nur wer ein Gefühl für seinen Körper entwickelt und sein Gleichgewicht trainiert, hat die Voraussetzungen für das dreidimensionale und abstrakte Denken, das man für Mathematik braucht.“ Solche Zusammenhänge sind auch für Lese- und Rechtschreibschwächen belegt.

Unterschätzte Unfallgefahr

Doch immer wieder wird schon bei Kindergartenkindern festgestellt, dass sie nicht auf einem Bein hüpfen können und beim Rückwärtsgehen ins Taumeln geraten. Was harmlos klingt, bringt die Kinder in ernste Gefahr. Denn wer seinen Körper schlecht beherrscht und Bewegungen nicht einschätzen kann, ist einem größeren Risiko für Stürze, Zusammenstöße oder gar Verkehrsunfälle ausgesetzt. Spielplätze und Turnvereine sind laut Hüther besser als nichts, aber dennoch nur zweite Wahl. „Natürlich kann man auch dort balancieren und klettern, aber standardisierte Strukturen entwickeln das Körpergefühl eben nicht so wie unregelmäßig geformte Bäume.“ Für die Natur als Spielplatz spricht auch, dass sie alle Sinne anspricht. Wie reich an Eindrücken ist der Wald im Vergleich

zu einem genormten Spielplatz! Es riecht nach Erde, Holunderblüten oder Fuchsmarkierungen. Man kann süße Brombeeren probieren und feststellen, dass nur junge Buchenblätter lecker nach Apfel und Zitrone schmecken. Man kann mit den Händen in der Erde graben oder fühlen, ob eine Blindschleiche sich schleimig anfühlt. „Durch solche sinnlichen Erfahrungen, durch eigenes Entdecken und Gestalten entwickelt sich das Gehirn – nicht etwa durch das Abspulen genetischer Programme“, erklärt Hüther. „Je häufiger Verschaltungen im kindlichen Gehirn genutzt werden, desto mehr werden sie gestärkt, der Rest wird irgendwann weggeräumt.“

All das gilt übrigens auch für Erwachsene. Auch die „Großen“ spüren den wohltuenden und stärkenden Effekt der Natur auf Geist, Körper und Seele. „Neulich hat ein 70-jähriger bei einem unserer Wildniskurse mitgemacht und es wunderbar ausgedrückt“, erzählt Patrick Schank. Er sagte: „Wenn ich in der Natur bin, dann lebe ich wirklich.“/ks ●

SELBSTBEWUSSTSEIN

Je mehr die Kinder sich draußen bewegen, desto besser beherrschen sie ihren Körper. Das stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch Geist und Seele.

So kommen auch Stadtkinder raus in die Natur

Sie möchten Ihre Kinder in die Natur lassen, aber in der Nähe Ihrer Wohnung fehlen die Möglichkeiten? Betreute Angebote finden Sie oft bei Naturschutzorganisationen, Pfadfindern sowie Sport- und christlichen Vereinen. Zudem gibt es immer mehr Anbieter für Wildnis- und Erlebnispädagogik, die regelmäßige Nachmittagsgruppen, Wochenendkurse und Ferienlager im Programm haben. Angebote finden Sie zum Beispiel unter www.erlebnispaedagogik.de/anbieter.htm und www.wildnisschulenportal-europa.de.