



Kraftort Natur

Ein unentdecktes Potential für die Entwicklung von Kindern

Die Natur ist der ideale Erfahrungs- und Entwicklungsraum für Kinder. Hier trainieren sie wichtige Kompetenzen, die sie durchs Leben begleiten. So werden alle Sinne gleichermaßen angesprochen: Tasten, riechen, schmecken, hören und fühlen – wie von selbst strömen die vielfältigen Eindrücke aus der Natur auf unseren Körper ein – und wir profitieren davon.

In der Natur passiert das unbewusst und automatisch. Durch einfache Tätigkeiten wie balancieren oder Steine sammeln, trainieren Kinder ihre Motorik, Koordination, Konzentration und Wahrnehmung.

All das sind wichtige Vorstufen, damit sie später leichter rechnen, schreiben oder lesen lernen. Wir sprachen mit einer Naturpädagogin und einer Kinderwanderbuchautorin über wichtige

Entwicklungsstufen und wieso man Kinder einfach mal machen lassen sollte.

Frau Göllner-Kampel, wie kamen Sie darauf, Naturpädagogisches in ihre Wanderbücher zu integrieren?

Im Kindergarten oder bei Treffen mit anderen Eltern bemerkte ich manchmal unausgelastete

Kinder. Eines rannte zum Beispiel völlig überdreht durch den Raum und rammte dabei ohne Rücksicht andere Kinder. In diesem Moment erinnerte ich mich an meine Mutter: Immer wenn wir vier Kinder unausstehlich waren, das passierte vor allem an Regentagen, fuhr sie mit uns in den nächsten Wald. Innerhalb weniger Minuten waren wir wie ausgewechselt. So etwas konnte ich später auch bei meinen Kindern beobachten. Mich begeisterten die wissenschaftlichen Zugänge der Naturpädagogik von Elisabeth Peschek-Tomasi. Es bestätigte mein Gefühl und mein Tun, nämlich Eltern und Kinder zu motivieren, nach draußen zu gehen.

Frau Peschek-Tomasi, Sie entwickelten zusammen mit der Ergotherapeutin Angelika Reichartzeder ein spezielles Therapiesetting in der Natur. Was kann die Natur, was der geschlossene Raum nicht kann?

Während in geschlossenen Räumen auditive und visuelle Reize fordern und das kindliche Gehirn oft überfordern, bietet die Natur alle Reize kindgerecht in feinen Abstufungen. Diese Reize entsprechen der kindlichen Gehirnentwicklung und sind viel leichter zu verarbeiten als die in Räumen, die oft künstlich erzeugt oder verstärkt werden. Das ist der Grund wieso Kinder drinnen oft überdrehen und nicht wissen wohin mit sich.

Übrigens sind auch wir Eltern in der Natur viel gelassener, da sie nachweislich Stress reduziert. Das merken die Kinder. Mit anderen Worten: Eltern und Kinder profitieren vom Aufenthalt in der Natur – idealerweise, wenn die Erfahrung im freiem Spiel gemacht wird. Man sollte also nicht grübeln was es bringt jetzt rauszugehen, sich nicht darüber aufregen, wenn es lange dauert, ehe man alle angezogen und die Sachen eingepackt hat. Übrigens muss es nicht immer der Wald sein. Ein ruhiger Ort in der Umgebung reicht, um Zapfen und Steine zu sammeln. Auch eine Regenlacke, ein Hinterhof oder der Weges-

rand kann Ort für spannende und lustige Lernerfahrungen sein. Wenn wir uns auf Augenhöhe mit Kindern begeben, die Natur mit ihren Augen betrachten und uns nach ihrem Tempo richten, ermöglichen wir uns und unseren Kindern schöne, oft unvergessliche Naturerlebnisse.

Warum ist freies Spielen, also Spielen ohne ein bestimmtes Ziel, so wichtig? Und was unterscheidet freies Spielen im Wald von der Therapie in der Natur?

Beim freien Spiel geben die Kinder das Tempo vor. Sie entscheiden, was, wie und wie lange sie sich mit etwas beschäftigen. Davon profitieren sie am meisten, weil sie ein Gefühl dafür entwickeln, was ihnen Spaß macht. Sie lernen ihr Handeln zu planen, trainieren Durchhaltevermögen, Ausdauer, Konzentration und Aufmerksamkeit. Sie lernen mit Frust umzugehen und Kompromisse einzugehen. Diese wichtigen Kompetenzen trainieren sie so nebenbei ohne Druck. Als Eltern fragt man sich oft, wieso das Kind gefühlt stundenlang Steine in den Bach wirft. Für das Kind ist dieses freie Spielen aber wichtig. Es erfüllt einen Zweck, auch wenn dieser für Erwachsene nicht ersichtlich oder nachvollziehbar ist. Es ist für alle Beteiligten wesentlich entspannter, wenn die Kinder auf diese Weise lernen, sich auf etwas zu konzentrieren und eine Handlung zu Ende bringen, als zum Beispiel eine Stunde lang Striche auf ein Blatt zu zeichnen. Therapie hingegen bedeutet auf ein Ziel hinzuarbeiten. Im Therapieraum Natur stimmen wir die Ziele individuell auf jedes Kind ab, arbeiten ohne Druck und Zwang. Das Element des freien Spiels und das Prinzip der Freiwilligkeit sind wichtige Säulen in unserer Arbeit.

Sind alle Sinne gleichermaßen wichtig, oder sollte man gezielt bestimmte fördern?

Draußen werden alle Sinne von selbst gefördert, im geschlossenen Raum stehen Sehen



Unsere Reihe „Abenteuer Natur“ für Vor- und Schulkinder

und Hören im Vordergrund. Dabei ist der Input aller Sinne wichtig, um sich ein Bild von der Umwelt machen zu können. Ein Kind entwickelt so ein Gespür, ob es kalt oder warm ist, wie unterschiedlich Gerüche sein können und wie man darauf reagiert, wenn etwas feucht oder flauschig ist. Durch bewusstes Erleben unserer Sinne werden wir unseres Selbst bewusst: Wer bin ich?, Was fühle ich?, Was mag ich und was nicht? Das hilft, ein Selbstbewusstsein zu entwickeln. Also ganz klar alle Sinne gemeinsam.

Gibt es Spiele und Unternehmungen, die Sie Eltern generell empfehlen?

Spielplätze und Turnen im Saal sind wichtige Ergänzungen. Allerdings bieten sie nicht die Qualität und Diversität an Entwicklungsmöglichkeiten wie der naturnahe Raum. Über einen unebenen Waldboden zu gehen, über Wurzeln zu steigen

und auf Baumstämmen zu balancieren, trainiert wichtige Fähigkeiten quasi von selbst. Eltern sollten spontan und flexibel darauf reagieren, wofür sich Kinder interessieren. Ein klassisches Beispiel ist, wenn Eltern Kinder drängen weiterzugehen, obwohl diese gerade die zehnte Spinne beobachten. Eltern können darauf vertrauen, dass sich Kinder mit dem beschäftigen, was sie fasziniert, weil sie dabei etwas lernen und sich in ihrem Tempo Herausforderungen stellen können. Aufgabe der Eltern ist es, einen sicheren Rahmen zu schaffen, präsent zu sein und auf die Kinder einzugehen.

Welche Spiele kann ich immer und überall machen?

Sinnvoll ist, Tätigkeiten aufzugreifen, die Kinder von sich aus machen: sammeln, sortieren, bauen, dem Bewegungsdrang freien Lauf lassen

und Sinneserfahrungen suchen. Erwachsenen erschließt sich im ersten Moment oft nicht der „Sinn“ oder der Mehrwert scheinbar einfacher, wiederkehrender Tätigkeiten. Sie können aber darauf vertrauen, dass sich das Kind bewusst damit auseinandersetzt und davon angezogen ist, weil es im Spiel wichtige Lernerfahrungen macht.

Frau Göllner-Kampel, wie kann ich Kinder motivieren, die gar keine Lust haben rauszugehen?

Wenn Eltern selbst begeistert sind, wirkt sich das auf die Kinder aus. Durch kleine Hinweise wie „Schau mal, da kreuzt eine Ameisenstraße“ oder „Das ist interessant, wie hier die Wurzeln über dem Boden wachsen“ oder ähnliches, werden die Kinder abgelenkt. Und wie bereits oben gesagt, immer den Weg als Ziel sehen. Dieses freie Spiel in der Natur ist viel wichtiger als eine Hütte oder einen Gipfel zu erreichen. Deshalb empfehle ich immer eine Picknickdecke, Wechselkleidung und genug zu essen dabei zu haben.

Mag. Elisabeth Göllner-Kampel

ist Autorin, Pädagogin und Inhaberin des Wandaverlags, den sie aus einer Mütterinitiative heraus gegründet hat und der sich auf das Wandern mit Kindern spezialisiert hat.



Mag. biol. Elisabeth Peschek-Tomasi MSc

ist selbstständige Naturpädagogin und Ökologin und außerdem Mitautorin des Ratgebers „Natur wirkt“ Dieses Heft kann man sich gratis auf der Website herunterladen.



Sie beide verbindet die Liebe zur Natur und die Erfahrung als Eltern.

www.wandaverlag.com

