



©fotolia.de

Markus Weissert, Neuropädiater und Vorstandsmitglied beim WWF St.Gallen «Unsere Vorfahren waren scharfe Beobachter»

Markus Weissert plädiert dafür, Kinder frei in der Natur experimentieren zu lassen. Das Spielgruppenalter beinhaltet ein riesiges Potenzial, den Kindern eine breite Palette an elementaren Sinneserfahrungen mit auf den Weg zu geben. **Andrea Kippe**

«Ein Kind soll die Erfahrung machen können, was «gefährlich» heisst. Es muss auch mal ein Bord hinunterrutschen und feststellen, dass es steil ist.»

Warum haben Sie begonnen, sich für den Zusammenhang zwischen Naturkontakt und Neurologie zu interessieren?

Landschaft, Wald und Gesundheit sind eng miteinander verknüpft. Als Mitglied des WWF-Vorstandes war ich in den letzten Jahren oft mit Förstern und Wildhütern unterwegs. Während meiner Berufslaufbahn als Kinderarzt sah ich Kinder, die Entwicklungsprobleme verschiedenster Ausprägung hatten. Sie betrafen oft die Motorik, aber auch das allgemeine Verhalten. Beides wirkt sich auf das Lernvermögen in der Schule und das Selbstwertgefühl aus: Wenn ein Kind motorisch nicht so geschickt ist, gerät es in eine Aussenseiterposition. Sport hat heute einen grossen Stellenwert. Wer nicht gut rennen oder einen Ball werfen kann, wird im Turnen nicht in eine Mannschaft gewählt. Das wirkt sich auf Selbstbewusstsein, Durchsetzungsvermögen und Frustrationstoleranz aus. Ich habe mir überlegt, was wir von ärztlicher Seite vorkehren könnten. Oft wurden solche Kinder in psycho- oder physiotherapeutische Massnahmen geschickt. Mir fiel indes auf, dass viele

Kinder in den ersten Lebensjahren bis zum Eintritt in den Kindergarten keine grundlegenden Sinnes- und Naturerfahrungen gemacht hatten. Dabei können diese helfen, solchen Schwierigkeiten vorzubeugen.

Was bewirken denn Naturerlebnisse genau?

Ein Kind braucht gerade zu Beginn sehr viele elementare Sinneserfahrungen, die es später für komplexere Aufgaben nutzen kann. In den ersten ein bis zwei Jahren bewältigt das Gehirn ein grosses Volumenwachstum. Es finden sehr viele Verknüpfungen im zentralen Nervensystem statt, und damit wird die Grundlage für die Reifungsentwicklung gelegt. Die Natur ist ein wichtiger Ort, wo Kinder schon im Kleinkindesalter solche basalen Erfahrungen sammeln können. Wer im Wald an einen kleinen Bach kommt, hört zuerst einmal das Geräusch. Das Kind fragt sich, woher es kommt, sucht. Dann sieht es das Wasser plätschern, fliessen, mäandrieren. Es ist mal schneller, mal langsamer, verursacht Bläschen und Strudel. Dazu kommt das Olfaktori-sche: der ganz spezielle, feuchte, modrige

Geruch nach Moos und Holz. Und dann das Taktile: kalte Spritzer, die Feuchtigkeit des Wassers auf der Haut. All diese Gefühle und Erfahrungen werden im Nervensystem miteinander verknüpft.

Können die Kinder auch einfach in der Badewanne mit Wasser spielen?

Das ist nicht dasselbe. Weder virtuell noch in einem Innenraum können Sie eine vergleichbare Atmosphäre schaffen. Wenn Sie mit einem Blinden in den Wald gehen, nimmt er sofort anhand von Feuchtigkeit, Geruch und Temperatur wahr, dass er in einer ganz anderen Umgebung ist. Die Sinne verstehen also automatisch, dass es sich um eine natürliche Umgebung handelt.

Werden da nicht ganz alte Instinkte angesprochen – aus einer Zeit als die Menschen noch vorwiegend draussen lebten?

Ja natürlich. Wenn wir ganz weit zurückblicken: Die Jäger und Sammler waren auf ihre Sinne in hohem Masse angewiesen. Sie mussten lauschen, riechen, beobachten. Sie wussten, wie ein bestimmtes Tier, zum Beispiel ein Dachs, roch. Ihre Wahrnehmung war viel weiter entwickelt als unsere heute, sie waren scharfe Beobachter. Heute können Kinder nicht mehr richtig beobachten. Sie gucken kurz hin und sagen: «Hab ich

gesehen.» Werden sie dann nach Details gefragt, fällt ihnen nichts ein. Das Beobachten ist flüchtig geworden, auch durch die Schnelligkeit der Medien. Die Natur bietet dagegen eine gewisse Ruhe und Statik, sie zieht nicht einfach vorbei wie ein Film.

Passiert mit einem Kind in der Natur von alleine «das Richtige»? Holt sich das Kind selbst, was es für seine Entwicklung braucht?

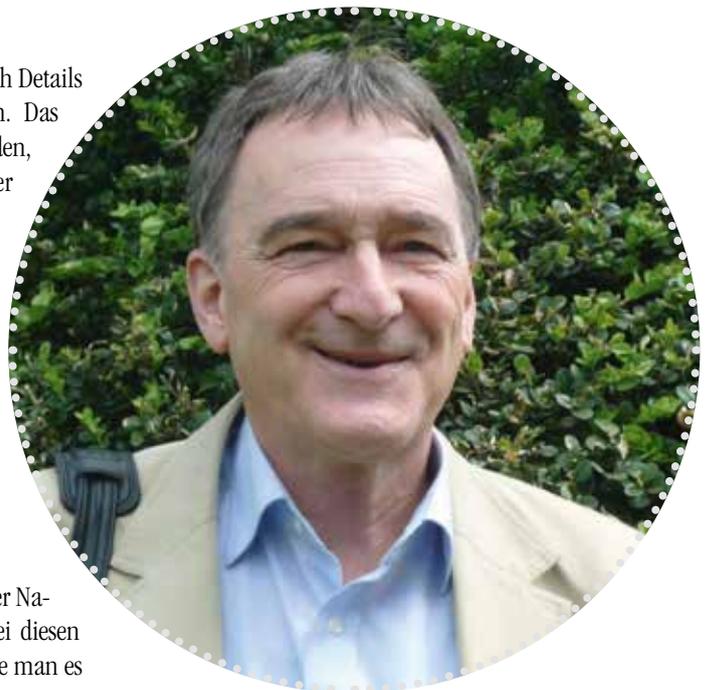
Ja, absolut. Ein Kind fängt in der Natur an, zu experimentieren. Bei diesen spielerischen Erfahrungen sollte man es machen lassen, ohne immer einzugreifen. Das ist essenziell. Natürlich müssen Eltern oder Spielgruppenleiterinnen bei kleinen Kindern näher dran sein und die Gefahren im Auge behalten. Aber das Kind muss selbst tun dürfen. Es hat alle Anlagen zum Lernen, Erwachsene müssen nur die richtige Umgebung bieten.

Also reicht es, wenn wir Erwachsenen die entsprechenden Plattformen zugänglich machen?

Ja. Vor allem Wasser ist wichtig. Und auch natürliche Grünflächen. Ein Kind muss auch mal barfuss laufen dürfen. Über die Füsse erhalten Sie ganz andere Informationen. Weiches Moos, spitze Tannennadeln, knackende Äste – das sind wichtige Erfahrungen für die Entwicklung von Balance, Bewegungskontrolle und Kraftdosierung.

Sie haben die Gefahren angesprochen. Wie damit umgehen?

Viele Eltern sind unsicher. Sie müssen die Gefahren zwar kennen, sollten sie aber nicht überbewerten. Klar gibt es etwa die Zeckenproblematik. Man muss wachsam sein und entsprechend handeln. Zum Beispiel machen lange Hosenbeine und Pulloverärmel Sinn bei «Expeditionen» durchs Gebüsch. Wenn Eltern ihre Kinder nach dem Waldaufenthalt auf Zecken absuchen und die Tiere sofort entfernen, ist das Risiko für eine Erkrankung nicht gross. Wer



Der Neuropädiater Markus Weissert plädiert für Experimente in der freien Natur. Foto: Andrea Kippe

die Kinder vor lauter Ängsten zu sehr schützt, riskiert eher, dass wirklich etwas passiert. Ein Kind soll erfahren können, was «gefährlich» heisst. Es muss auch mal ein Bord hinunterrutschen und feststellen, dass es steil ist.

Aufgeschürfte Knie sind also erlaubt?

Ich spüre meine offenen Knie heute noch ... ein eingeklemmter Finger, ein blauer Nagel, weil ich einen zu schweren Stein umgedreht habe – daraus habe ich viel gelernt. Apropos Gesundheit: Grundsätzlich sind Kinder, die viel draussen sind, weniger krank, denn ihr Immunsystem ist widerstandsfähiger.

Ab wann sollen Kinder alleine in den Wald gehen?

So ab der vierten Klasse können Kinder auch ohne Aufsicht gemeinsam im Wald spielen. Sie ständig zu kontrollieren, ist überflüssig. Mich nerven Spielplätze, wo die Sitzbänke direkt neben dem Sandhaufen stehen und die Erwachsenen alles

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 26.



spielgruppe.ch

©fotolia.de

Tipp
 Mehr zu Naturerlebnisgruppen für Eltern mit ihren Kindern:
 Grüne Seiten,
 Ausgabe 5/11.

«Heute können Kinder nicht mehr richtig beobachten. Sie gucken kurz hin und sagen: <Hab ich gesehen>. Werden sie dann nach Details gefragt, fällt ihnen nichts ein.»

Dinne-, Wald-, Bewegungs- oder Bauernhofspielgruppenleiterin werden? Mehr Info: www.spielgruppe.ch

©fotolia.de

kommentieren und beeinflussen, was vor ihren Augen vor sich geht. Kinder müssen nicht permanent überwacht und kontrolliert werden.

Wie holt man die Eltern in dieses Boot?

Elterncoaching ist sehr wichtig. Eine Möglichkeit wäre, dass die Mütter- und Väterberatungsstellen ihren Horizont öffnen und den Eltern sagen: «Euer Kind braucht für seine Entwicklung Naturerfahrung.» Oder man eröffnet Naturerlebnisgruppen (vgl. Tipp) für Mütter und Väter mit ihren Kleinkindern. Dort könnten die Eltern Sicherheit gewinnen und selbst erleben, wie die Kinder draussen gewissen Naturgesetzen auf die Spur kommen. Gerade für Migrantenfamilien, die tendenziell eher weniger in der Natur unterwegs sind, wäre das eine Chance.

An einem schönen Sonntag fahren viele Familien mit dem Velo durch den Wald...

Ja – bloss, sind sie dann in einem Tempo unterwegs, das kaum mehr Beobachtungen zulässt. Das gilt auch für Jogger: Sie nutzen den Wald als autofreie Sport- und Fitnessarena. Das finde ich schade. Denn Wald bietet so viel mehr. Als Lebensraum mit einer gewaltigen Biodiversität fördert

er die Wahrnehmung, Sinnesstimulation und das Verständnis für ökologische Zusammenhänge.

Können Waldkinder später in der Schule überhaupt still sitzen?

Ja, denn sie sind sich gewohnt, zu fokussieren, zu beobachten. Sie sind aufmerksamer.

Haben Sie als Arzt auch Waldaufenthalte verordnet?

Ich bin selbst nicht Therapeut. Aber ich habe miterlebt, wie ein Schulheim mit 50 schwerbehinderten Kindern und Jugendlichen ein Waldprojekt durchführte. Die Betreuenden betrieben einen riesigen Aufwand und gingen mit Kindern, die nicht gehen, kaum sprechen oder sich bewegen konnten, mit den Rollstühlen in den Wald. Es war toll, zu sehen, wie diese Kinder in dieser für sie ganz anderen Umgebung aufblühten. Kinder, die sonst stumpf vor sich hin lebten und von einer Therapie zur nächsten geschoben wurden, waren plötzlich wacher, fröhlicher, hatten weniger epileptische Anfälle, waren emotional ausgeglichener. Der Aufenthalt in einer grünen Umgebung draussen reduziert Stress, verändert die Persönlichkeit und verhilft zu einem emotionalen Ausgleich.

Wer als kleines Kind nicht die Möglichkeit hatte, solche intensive Naturerfahrungen zu machen, kann dies später nachholen?

Sinnvoll ist es immer. Aber das Fenster ist vor allem in den ersten Lebensjahren weit offen. Später kommen höhere Hirnfunktionen dazu, die kognitive Entwicklung dominiert das Handeln. Dann ist das Hirn damit beschäftigt. Das Gedächtnis kann dann aber auf die gesammelten Naturerfahrungen zurückgreifen.

Weiterlesen

Krise der Kindheit – Warum wir in die Natur zurückfinden müssen
Helmut Schreier

Verlag Rogner & Bernhard, 273 Seiten

