Drinnen war gestern: Was Kinder draußen fürs Leben lernen

Immer mehr Zeit drinnen, immer weniger Bewegung draußen: Experten beobachten seit Jahren, dass sich die Kindheit in die eigenen vier Wände verlagert. Die Folgen reichen von Übergewicht und einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes bis hin zu psychischen Belastungen. Gleichzeitig zeigt eine aktuelle Studie der University of Exeter: Kinder, die bereits im Vorschulalter regelmäßig draußen spielen, haben bessere Chancen auf eine dauerhaft stabile mentale Gesundheit. Und es gibt längst engagierte Initiativen, die zeigen, wie einfach der Weg zurück nach draußen sein kann.

Viele Kinder verbringen heute einen großen Teil ihres Alltags in Innenräumen und sitzend. Gleichzeitig steigt laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Zahl der jungen Menschen mit Übergewicht und damit wächst auch das Risiko für Typ-2-Diabetes und weitere chronische Erkrankungen drastisch an. Dabei könnte ein Teil der Lösung erstaunlich einfach sein: rausgehen, von Anfang an.

Outdoor-Spiele für die mentale Gesundheit

Eine aktuelle Studie der University of Exeter, für die Daten von mehr als 4.000 Kindern ausgewertet wurden, zeigt, dass regelmäßiges Spielen im Freien zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr langfristig mit einer besseren psychischen Gesundheit verbunden ist. Schon ein zusätzlicher Tag draußen pro Woche erhöhte die Wahrscheinlichkeit einer stabilen Entwicklung bis zum achten Lebensjahr um bis zu 14 Prozent. Dass Naturerlebnisse, Bewegung und freies Entdecken wichtige Bausteine für eine gesunde Kindheit sind, zeigt sich seit Jahren auch an den zahlreichen Preisträgern des HanseMerkur Preises für Kinderschutz. Ob auf dem Gemüseacker, auf Abenteuerspielplätzen oder im Wald, die Projekte der Preisträger verfolgen alle eine einfache Idee: Die Generation Indoor braucht wieder Raum, um die Welt draußen zu erleben.

Auf Entdeckungstour im Gemüsegarten

Wie das gelingen kann, zeigt der diesjährige Hauptpreisträger des HanseMerkur Preises für Kinderschutz Acker e.V. Mit den Bildungsprogrammen „GemüseAckerdemie“ und „AckerRacker“ lernen bereits Kindergarten- und Grundschulkinder, wie Lebensmittel wachsen. Sie säen, pflegen und ernten selbst und erleben Natur nicht aus dem Schulbuch, sondern mit allen Sinnen. Bereits seit Jahrzehnten verfolgt auch der Bund der Jugendfarmen und Aktivspielplätze eine ähnliche Idee. Ziel des Verbandes ist die Schaffung pädagogisch betreuter Spielplätze wie Kinder- und Jugendfarmen, Stadtteilfarmen und ähnlichen Einrichtungen sowie die politische wie wirtschaftliche Absicherung der neu geschafften Spielplätze. Ein wichtiges Vorhaben, denn manchmal fehlt schlichtweg das Angebot für tolle „Draußen-Erlebnisse“. Der Verein wurde bereits 1981/82 mit dem Kinderschutzpreis der HanseMerkur ausgezeichnet.

Wenn der Wald zum Klassenraum wird

Auch der Sonderpreisträger aus dem Jahr 2020 „Mit Kindern in den Wald“ des CVJM Pfalz setzt auf die Kraft echter Naturerlebnisse. Der Wald wird zum Lern- und Erfahrungsraum, in dem Kinder sich bewegen, entdecken und ausprobieren können. Zwischen Bäumen, Blättern und Bachläufen entstehen Erfahrungen, die kein Bildschirm ersetzen kann. Oft reichen also kleine Schritte - der Spielplatzbesuch nach der Kita, ein Spaziergang durchs Viertel oder eine Fahrradtour am Wochenende. Denn die aktuelle Forschung und viele engagierte Kinderschutzprojekte kommen zu derselben Erkenntnis: Kinder brauchen nicht immer mehr Programm. Manchmal brauchen sie einfach mehr Draußen-Zeit.

Bildquellen

- RyanJLane iStock_1066694060.jpg: RyanJLane/iStock