



einfachbewegen

in anregungsreichen
Freiräumen



Eine Offensive der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.





INHALT

Vorwort	2
Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.	4
Die BAG wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	5
einfachbewegen – Eine Offensive der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.	7
Räume brauchen Raum für Bewegung	8
Naturnahe Spiel- und Bewegungsräume	16
Besonders entwicklungsfördernde Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten	22
Literaturverzeichnis/Impressum	28

VORWORT



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Räume bilden – darüber besteht Einigkeit. Die Bedeutung des Raums als „dritter Pädagoge“ wird jedoch häufig unterschätzt. Besonders im Außengelände liegen viele Entwicklungs- und Lernpotenziale brach: Monotone Gras- und Betonflächen, etwas Gebüsch, ein paar Bänke, dazu recht einfallslose Klettergeräte und Balancierbalken, „damit bloß nichts passiert“ – hier findet keine Verführung zur Bewegung statt.

Eine große Falle sind unterfordernd gestaltete Außengelände. Langweilige Geräte zerstören die Bewegungslust und sorgen paradoxe für steigende Unfallzahlen. Denn wenn Kinder motorisch unterfordert sind, passen sie nicht so gut auf wie an herausfordernden Geräten und stürzen in vermeintlich harmlosen Situationen.

Unterfordernd gestaltete Außenflächen begünstigen zudem Vandalismus und einen Anstieg aggressiver Handlungen. Anders, wenn sich Kinder auf dem Gelände und an den Geräten erproben können; wenn dort verschiedene Fähigkeiten, Fertigkeiten und Sinne angesprochen werden. Dann müssen die Kinder und Jugendlichen ihre Grenzen realistisch einschätzen und sich dem Umgang mit Risiko und Wagnis selbstsichernd stellen. Nur so erwerben sie soziale, motorische und kognitive Kompetenzen.

Hermann Städtler

ist ehemaliger Schulleiter der Fridtjof-Nansen-Schule in Hannover und Projektleiter des niedersächsischen Projekts „Bewegte Schule“. Als Vorsitzender des Direktoriums der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG) setzt er sich zudem ehrenamtlich für bundesweite Initiativen zur Bewegungsförderung im vorschulischen und schulischen Bereich ein.



*„Die Natur will, dass Kinder Kinder sind,
bevor sie zum Erwachsenen werden.“*

JEAN JACQUES ROUSSEAU





Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG) ist ein gemeinnütziger Verein, der 1961 von einer aus Lehrkräften, Ärzten und Eltern bestehenden Interessengemeinschaft gegründet wurde. Seit mehr als 50 Jahren beschäftigt sich der Verein differenziert mit dem Phänomen Bewegung im Kontext von Bildung und Gesundheit.

Bewegung ist Basis für Gesundheit und Bildung. Bewegung ist Medium zum Aufbau und zur Festigung individueller körperlicher, geistiger, emotionaler und sozialer Ressourcen. Vor diesem Hintergrund setzt sich die BAG für die Gestaltung von Lebenswelten ein, die Bewegung als Grundprinzip in den Alltag integrieren. Die räumlichen Bedingungen in Kita, Schule oder Freizeit stellen hierbei einen Kernpunkt dar. Räume können bei entsprechender Gestaltung ein spontanes und intuitives Entfalten natürlicher Bewegungsbedürfnisse als Basis für körperliche, geistige und psycho-soziale Gesundheitsprozesse initiieren.

Die BAG gibt dieses Wissen in Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen an Multiplikatoren und alle Beteiligten in den Settings Kindertagesstätte, Schule, Verein und Familie weiter. Durch die Initiierung, Planung und Durchführung von Projekten sowie die Herausgabe von Fachpublikationen wird die Öffentlichkeit gleichermaßen wie die Fachwelt über die Bedeutung von Bewegung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene aufgeklärt. Mit diesen Maßnahmen trägt die BAG zu einer harmonischen Entwicklung von Heranwachsenden bei.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. wird mit anteiligen und projektspezifischen Fördermitteln durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt.



Die BAG wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend setzt sich für gesunde und gleichberechtigte Entwicklungschancen für alle Kinder und Jugendlichen in unserer Gesellschaft ein. Besondere Berücksichtigung finden in diesem Kontext diejenigen Kinder und Jugendlichen, die unter schwierigen Lebensbedingungen aufwachsen.

Das Ministerium fördert seit mehr als 50 Jahren die Aktivitäten der BAG durch anteilige bzw. projektspezifische finanzielle Mittel. Im Fokus der Förderung stehen Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Strukturen und/oder diejenigen, die aufgrund individueller Beeinträchtigungen auf besondere Unterstützung angewiesen sind.

Bewegung als wesentliches Erkenntnis- und Entwicklungsmedium von Kindern bietet großes Potenzial, um soziokulturelle Differenzen zu überwinden. Über Bewegung bauen Kinder und Jugendliche individuelle körperliche, geistige und psycho-soziale Handlungskompetenzen auf, die Voraussetzung für Gesundheit und Bildung sind. Die Förderung vielfältiger, alltagsmotorischer Bewegungserlebnisse in der Kindheit und Jugend und die hiermit einhergehenden Lernprozesse sind eng mit anderen Bildungsbereichen, wie der Sprache oder den Naturwissenschaften verbunden. Bewegungsförderung kann somit als Querschnittsaufgabe frühkindlicher Bildung (und Erziehung) betrachtet werden. Die Dimensionen Bildung, Bewegung und Gesundheit sind untrennbar mit einander verbunden, sie bedingen einander.

Auf Grundlage der Förderrichtlinien des BMFSFJ unterstützt und begleitet die BAG Multiplikatoren (pädagogische Fachkräfte, Eltern u.a.) in den Settings Kindertagesstätte, Schule und Verein mit dem Ziel, allen Kindern ein gesundes, gleichberechtigtes Aufwachsen zu ermöglichen.

Entsprechend des Leitprinzips Gender Mainstreaming des Kinder- und Jugendplanes des Bundes berücksichtigen die Aktivitäten und Maßnahmen der BAG die unterschiedlichen Bedürfnisse von Mädchen und Jungen und verfolgen das Ziel, geschlechtsspezifische Benachteiligungen abzubauen.



einfachbewegen

Eine Offensive der Bundesarbeitsgemeinschaft
für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.



Eine Offensive der Bundesarbeitsgemeinschaft
für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Bewegung – ein Grundbedürfnis

Die Evolution zeigt, dass der Mensch ein Bewegungswesen ist. Bewegung ist elementarer Bestandteil des Lebens und dient in erster Linie der Gesundheit und dem Wohlbefinden. Spontane Bewegungshandlungen im Alltag sind Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung von körperlicher und geistiger Fitness. Die gesundheitsfördernde und gesunderhaltende Wirkung von Bewegung ist vielen Menschen durchaus bewusst. Hinsichtlich der „Dosis“ und der Qualität sinnvoller Aktivitäten herrschen allerdings noch große Unsicherheiten und es existieren diesbezüglich zahlreiche Mythen.

Bewegung: Spontan – Regelmäßig – In den Alltag integriert

Bewegung ist die wesentliche Komponente jeder Strategie, die sich ernsthaft den Problemen eines inaktiven, sitzenden Lebensstils und den dadurch begünstigten vielfältigen psycho-somatischen Beeinträchtigungen bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren annimmt. Immer häufiger können nationale und internationale Studien, die ihre Fragestellung auf vielfältige Formen körperlicher Aktivität ausgeweitet haben, belegen, dass auch Aktivitäten mit niedriger und mittlerer Intensität gesundheitsfördernde Wirkungen haben. Wir wissen heute, dass für den Erhalt und die Wiedererlangung von Gesundheit und Wohlbefinden insbesondere die regelmäßige und in den Alltag integrierte Bewegung von Bedeutung ist.

Und Bewegen kann man sich überall und zu jeder Tageszeit. Der Alltag bietet eine Fülle von „Bewegungsverführungen“, die nur darauf warten erkannt und genutzt zu werden. Darüber hinaus können Arbeits-, Lern- und Lebensräume dahingehend (um-) gestaltet und organisiert werden, so dass sie noch mehr Bewegungsmöglichkeiten bieten sowie zu spontanen Bewegungsaktivitäten einladen.

Die Offensive einfachebewegen

Die Offensive einfachebewegen wurde im Jahr 2015 auf Initiative der BAG hin ins Leben gerufen. Die BAG engagiert sich gemeinsam mit öffentlichen und institutionellen Trägern, Krankenkassen, Verbänden, wissenschaftlichen Einrichtungen, der Industrie u.a. für Rahmenbedingungen, die ein bewegtes und bewegendes Lebensverhalten im Alltag von Menschen ermöglichen. Im Fokus stehen Förderung und Erhalt körperlicher, geistiger und psycho-sozialer Gesundheit. Information und Aufklärung der Öffentlichkeit sind wesentliche Anliegen der Offensive.

Werden Sie Partner von einfachebewegen

Die Offensive versteht sich als ein Bündnis aus Partnern, die Impulse für eine gesunde Lebensweise geben möchten. Tragen Sie gemeinsam mit uns die Idee von einfachebewegen in Ihre Netzwerke und in die Öffentlichkeit. Mit gemeinsamen Aktionen und Projekten setzen wir uns für die Gesundheit der Bevölkerung ein.



Räume brauchen Raum für Bewegung

Zurück in die Zukunft

Seit Millionen von Jahren befindet sich entwickelndes menschliches Leben in einem permanenten Wechselbezug zu räumlichen Gegebenheiten und deren Anforderungen. Über die gesamte Zeitspanne der menschlichen Entwicklung mussten unsere Vorfahren körperlich aktiv sein, um ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Jagen, Sammeln, Landwirtschaft, Industrie- und Hausarbeit erforderten regelmäßigen und auf den Alltag verteilten physischen Einsatz. Das heißt, körperliche Aktivität wurde durch die Lebensverhältnisse permanent eingefordert.

So entstand im Zuge der ständigen interaktiven Auseinandersetzung mit sich regelmäßig verändernden Umweltanforderungen ein hochkomplexes biologisches System, das immer weiter vererbt wurde und sich permanent optimiert hat. Es bürgt für optimale biologische Abläufe und sichert Gesundheit und Wohlbefinden. Der menschliche Organismus ist somit genetisch nach wie vor auf eine interaktive Auseinandersetzung mit seiner Umwelt angewiesen. Körperliche Aktivität garantiert urgeschichtlich seine Daseinsform. Das Prinzip der Evolution gilt noch heute.

Im Zuge sich verändernder Lebensbedingungen in den letzten Jahrzehnten, drängt die technische und digitale Evolution körperliche Aktivität immer mehr aus dem Alltag heraus. Die Lebensräume der Menschen haben sich verändert. Tätigkeiten finden fast in allen Altersstufen überwiegend in geschlossenen Räumen und vorwiegend im Sitzen statt.

Lebenswelten von Kindern in der heutigen Zeit

Sich viel bewegen, draußen herumtoben, die eigenen Fähigkeiten austesten, sind Bedürfnisse von Kindern und zentrale Faktoren der Persönlichkeitsentwicklung. Alltägliche Bewegungsaktivitäten sind Grundlage von Gesundheit und Wohlbefinden sowie von Bildungsprozessen. In einer Entwicklungsgerechten Umwelt finden Kinder vielfältige Bewegungs- und Spielräume, in denen sie ihren naturgegebenen Forscher- und Entdeckerdrang freudvoll und selbstbestimmt ausleben können. Gleichzeitig sind sie auf erwachsene Begleiter angewiesen, die ihnen Schutz und Unterstützung beim gesunden Heranwachsen geben.

In den letzten Jahren hat sich die Lebenssituation von Heranwachsenden im Vergleich zu früheren Generationen schleichend und nachhaltig gewandelt. Sowohl sozistrukturelle Bedingungen, wie der demographische und familienstrukturelle Wandel, als auch räumliche und zeitliche Veränderungen innerhalb der Lebenswelten tragen zu dieser Entwicklung bei. Die mit den Veränderungen einhergehende Mobilisierung der Gesellschaft, wirkt sich zum Teil dramatisch auf die Lebensbedingungen von Kindern aus. Ihre Aktions- und Bewegungsräume sind stark eingegrenzt und fragmentiert. Kinder finden selbständig immer weniger Zugang zu natürlichen und bereitgestellten Erlebnis- und Erfahrungsräumen. Bereits junge Kinder müssen mit einer rasanten Beschleunigung ihrer Lebensrhythmen umgehen. Kinder halten sich in unterschiedlichen Lebensräumen auf, die nur noch eine oder wenige Funktionen erfüllen. Die verinselten, funktionsbezogenen Lebensräume erschweren die eigeninitiierte Raumaneignung und -erweiterung (Monsel 1995, Meier 2012).



Vielen unserer Kinder bleiben wertvolle Entwicklungschancen verwehrt, weil sie z.B.:

- immer weniger Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten vorfinden, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse in natürlicher Art und Weise ausleben können.
- durch eine Fülle angeleiteter, organisierter Angebote mit Eventcharakter verplant werden.
- aufgrund durchstrukturierter Tagesabläufe häufig wenig Zeit und Raum für freies selbstorganisiertes und interessengeleitetes Spielen und Bewegen haben.
- zunehmend unter dem Einfluss der multimedialen Spiel- und Informationstechnologie stehen und Erfahrungen dadurch nur aus zweiter Hand sammeln.
- einen Großteil ihrer Zeit alleine, ohne Spielpartner verbringen.
- durch ängstliche und unsichere Erwachsene in ihrem spontanen Spiel- und Bewegungsdrang eingeschränkt werden.

Die abgebildeten Merkmale der heutigen Lebenswelt prägen die Entwicklung der Kinder entscheidend. Ohne Frage können die modernen Lebensbedingungen Kindern in einem entsprechenden Umfeld viele Entfaltungschancen ermöglichen und mehr Selbständigkeit und Persönlichkeitsentfaltung eröffnen, als dies in früheren Generationen der Fall gewesen ist. Die Veränderungen der kindlichen Lebenswelt provozieren jedoch gleichermaßen neue Formen von Belastungen, die sich in einer Zunahme psycho-physischer Probleme bereits im Kindesalter zeigen.

Darüber hinaus bestätigen die Ergebnisse aktueller Forschungsarbeiten den Zusammenhang zwischen ungenügender Bewegungskontrolle und zunehmender Unfallhäufigkeit im Kita- und Grundschulalter. Viele Stürze werden auf unzureichende Bewegungserfahrungen, viele Zusammenstöße auf eine geringe Reaktionsfähigkeit und der fehlenden Kompetenz zurückgeführt, eigene Bewegungen mit denen anderer Kinder zu koordinieren (Statistisches Bundesamt 2012).

Die Bedeutung des Raums für körperliche, geistige und soziale Gesundheit

Beim Blick auf die ursprüngliche Bedeutung des Wortes Raum, stößt man auf das althochdeutsche Wort Rümi, was bedeutet: weit, geräumig, im erweiterten Sinne viel Platz, Freiheit, Möglichkeiten, nichts steht im Wege und behindert oder verhindert Bewegung, Kontakt, Entfaltung (Becker-Textor 2007). Die Bedeutung des Raums hat speziell bei Pädagogen und Philosophen, deren Denken stark anthropologisch ausgerichtet war, eine bedeutende Rolle gespielt. Der Philosoph und Pädagoge Otto Friedrich Bollnow (1903–1991) befasste sich u.a. mit Phänomenen und ihrer Wirkung und Relevanz im Erziehungsfeld. „Der Mensch befindet sich nicht in einem Raum wie ein Gegenstand in einer Schachtel. Der Mensch sei auch kein traumloses Subjekt, sondern das Leben bestehe ursprünglich im Verhältnis zum Raum.“ Er weist damit auf die Wechselwirkung zwischen Mensch und Raum hin (Bollnow 2000, S. 23).

Auch die italienische Ärztin und Pädagogin Maria Montessori (1870–1952) hat bereits den Zusammenhang zwischen Raumgestaltung, Bewegungsmöglichkeiten und geistiger Entwicklung des Kindes festgestellt. So sollen bei Montessori beispielsweise die Klassenräume dahingehend ausgestattet sein, dass „selbständiges, selbstgesteuertes Lernen und die handlungsorientierte, selbsttätige Aneignung von Kompetenzen, die konsequente Individualisierung und Differenzierung des Unterrichts“ möglich werden (Hammerer & Renner 2006).

Der Raum darf nicht als ein Ort, der durch ISO-Normen und andere analoge Konstrukte geregelt ist bzw. für ein lineares Abarbeiten von Aufgabenstellungen wahrgenommen werden. Er ist auch ein „heimlicher“ Bewegungsverführer.

In der Reggio-Pädagogik spielt der Raum die Rolle schlechthin. Die Gestaltung des Raumes sollte Aufforderungscharakter haben, ordnende Orientierung bieten, unterschiedliche Perspektiven ermöglichen, verschiedene Wahrnehmungen herausfordern und zum forschenden Lernen einladen.

An diesen Beispielen pädagogischer Überlegungen zeigt sich, dass bedeutsame Wechselwirkungen zwischen kindlicher Entwicklung und Raum bestehen. Gerade deswegen verstehen wir den Raum als eine Stätte der Anthropogenese, in dem der Mensch angemessene Entfaltungsmöglichkeiten hat.



Raumgestaltung, Hirnentwicklung und Lernen

Seit einigen Jahren beschäftigen sich auch die neurowissenschaftlichen Disziplinen intensiv mit dem Einfluss der Raumgestaltung auf strukturelle und funktionale Veränderungsprozesse im Gehirn. Zahlreiche tierexperimentelle Untersuchungen belegen eindrucksvoll, dass eine im Verhältnis zur Ausgangssituation reizreichere und herausfordernde Lernumgebung, auch als enriched environment bezeichnet, Wohlbefinden, neuronale Plastizität und Lernleistung fördert. Die Forschergruppe um Ickes et al. (2000) konnte zeigen, dass Ratten, die temporär in einer reizreicher Umwelt lebten, eine gegenüber der Kontrollgruppe signifikant höhere Ausschüttung an neurotrophen Faktoren (BDNF) im Kortex aufwiesen. Neurotrophe Faktoren gelten als Schlüsselkomponente für biopositive neuronale Plastizität (Haas et al. 2003) und bilden somit ein neuronales Korrelat für kognitive und sensomotorische Prozesse.

Andere tierexperimentelle Untersuchungen belegen, dass Tiere, die durch das enriched environment stärkeren Reizen – sowohl durch zahlreiche Bewegungsverführungen als auch durch den Kontakt zu ihren Artgenossen – ausgesetzt waren, Veränderungen in der neuronalen Dichte im Kortex (Diamond 1964) und ein größeres Hirngewicht aufwiesen als die Kontrollgruppe (Bennett 1964). Auch die Kollegen Sachser (2004) und Rittelmeyer (2002) unterstützen die Ergebnisse der Forschergruppe und betonen, dass ein vielfältiges, jedoch keinesfalls chaotisches Milieu, das sowohl wiederkehrende als auch neue Erfahrungen ermöglicht, zu einer komplexeren Verschaltung auf neuronaler Ebene führt als ein diesbezüglich monotoner Milieu (zit. nach Drieschner 2009, S. 21). Auf Verhaltensebene zeigen die Versuchstiere dahingehend Anpassungen, dass sie die ihnen gestellten Aufgaben schneller und zielgerichtet lösen können. Die Tiere machen weniger Fehler bei Problemlöseaufgaben und sind in unbekannten Situationen gegenüber neuen Objekten explorationsfreudiger. Sie spielen mehr und entwickeln keine Bewegungsstereotypien (Sachser 2004). Inwiefern es möglich ist, diese Erkenntnisse auf den Menschen zu übertragen, müssen zukünftige Untersuchungen zeigen. Dennoch gibt es zahlreiche Belege für die Übertragbarkeit der im Tiermodell gewonnenen Erkenntnisse auf den Menschen (Drieschner 2009).





(Frei-) Räume – heimliche Lehrmeister der Kinder

Kinder sind von Natur aus neugierig und erkundungsfreudig. Mit Begeisterung erforschen sie ihre Umwelt schrittweise, indem sie ständig neue Erfahrungen sammeln und gleichzeitig vielfältige Erkenntnisse gewinnen. Bewegung gehört zu den elementaren Ausdrucksformen kindlicher Lebensfreude und eröffnet die Möglichkeit zur aktiven Auseinandersetzung mit der materialen und sozialen Umwelt. Auf spielerische Art und Weise lernen Kinder, komplexere Zusammenhänge zu verstehen und erfahren gleichzeitig ihre eigene Wirksamkeit (Breithecker 2009). Kinder sind die Dirigenten ihrer Entwicklung und verfügen von Natur aus über Stärken und Ressourcen, die sie selbstbestimmt und kompetent einsetzen. Motor der kindlichen Entwicklung ist der unsagbare „Hunger“ nach vielfältigen Bewegungsanlässen. Welches Kind balanciert nicht gerne auf kleinen Mauern oder Bordsteinkanten? Zu solchen „sensorischen Sensationen“ muss man Kinder nicht motivieren, sondern sie nutzen diese, wann immer sich ihnen die Gelegenheit dazu bietet. Durch vielfältige Sinnes- und Bewegungserfahrungen erforschen und begreifen Kinder die Beschaffenheiten von Bäumen, Pflanzen, Tieren usw. und lernen somit die Gesetze der Natur zu verstehen. Es genügt nicht, diese Informationen allein über digitale Medien (beispielsweise in Form von Wissenssendungen), sozusagen in passiver Haltung zu konsumieren. Berücksichtigt man, dass Lernen ein selbstkonstruierender Prozess ist, erfordert kindliches Verstehen und Begreifen immer die aktive Auseinandersetzung mit der materialen und sozialen Umwelt. Im sich ständig neu Erproben und Erfahren erweitern die Kinder auf spielerische Art und Weise ihr Handlungsrepertoire und setzen somit die Voraussetzung für eine gesunde körperliche, geistige, seelische und soziale Entwicklung (Köckenberger 2004).

Die zukunftsweisende pädagogische Devise „Kompetenzerwerb statt Wissensvermehrung“ wertet die Bedeutung von Lern- und Entwicklungsräumen auf und bestätigt die vielfach unterschätzte Wirkung des Raumes als heimlichen Lehrmeister (Abeling & Städtler 2008).

Räume ermöglichen durch attraktive und herausfordernde Materialien vielseitige und variationsreiche Erfahrungen, die das kindliche Gehirn prägen und somit einzigartig werden lassen (Walk 2011). So scheint nasser Sand eine Art Aufforderungscharakter zum Formen und Bauen zu besitzen und gleichermaßen verführt ein im Weg liegender Baumstamm zum Balancieren (Laging 2006, Rittelmeyer 2002). Die Beschaffenheit und Struktur eines Raumes hat folglich erheblichen Einfluss auf Wohlbefinden und Verhalten. Multifunktional und herausfordernd



gestaltete Räume ermöglichen Kindern zielgerichtet, hinsichtlich des Lösungsverhaltens aber variabel und experimentierend, zu lernen (Fischer 2010). Diese Erkenntnisse stützen sich auf eine konstruktivistisch geprägte Didaktik, in der Lernen das Ergebnis respektive den Prozess des Austauschs zwischen Person und Umwelt in Form neuronaler Verbindungen im Gehirn abbildet. Die sich hieraus ableitende Aufgabe besteht darin, Räume zur Verfügung zu stellen, in denen selbsttätiges und selbstbestimmtes Lernen möglich ist und gleichzeitig den Entwicklungsprozess der Kinder zu beobachten, zu begleiten und zu reflektieren. Kinder brauchen erwachsene Begleiter, die gegenüber ihrer Weltsicht aufgeschlossen sind und sowohl den emotionalen Rückzug in Form eines sicheren Ankerpunktes ermöglichen als auch einen interessanten Zugang zur Welt eröffnen (Drieschner 2009).

Räume fordern und motivieren Kinder zu grenzwertigen Erfahrungen

Zeitgemäße pädagogische Konzepte sehen gerade in herausfordernden und grenzwertigen Situationen des „Sich-Bewegens“ die Möglichkeit zur spielerischen Aneignung wichtiger Kernkompetenzen. Diese wiederum üben einen positiven Transfer für alle Lebensbereiche aus.

Charakteristisch für die Entwicklung von Kindern sind das Aufsuchen und Annehmen von Herausforderungen. Erfahrungen – Erfolg und Misserfolg gleichermaßen – sind notwendig für den gesamten Entwicklungsverlauf eines Kindes. Pädagogen sehen hierin einen wesentlichen Ansatz, Kinder frühzeitig zu befähigen, ihre eigenen Fähigkeiten einzuschätzen, sich auf Gefahren einzustellen, Situationen zu bewerten, sich selbst sichern zu lernen und ihr Handeln auf spezifische Situationen flexibel auszurichten.

Vetter (2004) weist darauf hin, dass zum Laufen lernen das Fallen gehört. Auch beim Radfahren sind Stürze am Anfang trotz einer Vielzahl möglicher passiver Sicherheitsmaßnahmen kaum zu vermeiden. Sobald Kinder ein bestimmtes Fertigkeitsniveau erreicht haben, suchen sie oft selbst, meistens im Vergleich mit anderen, erschwertere, risikoreichere Situationen auf, um sich zu erproben und – sich selbst und anderen – zu beweisen. Dabei sind mögliche Stürze durchaus einkalkuliert. Durch viel und vielseitiges Üben steigern sie nicht nur ihr Fertigkeitsniveau, sondern auch ihre Bewegungssicherheit und Handlungsfähigkeit. Positive Erfahrungen vermitteln dem Kind zunehmend ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und spielen eine bedeutende Rolle bei der Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts.



Risikokompetenz – Etwas wagen und verantworten

Über die immer wieder neu geforderte Selbsteinschätzung, in grenzwertigen Situationen zu bestehen, werden die Selbstsicherungsfähigkeit, die Risikobewertung und das Selbstbewusstsein des Kindes nachhaltig herausgebildet. Das angestrebte Wagnis beginnt dort, wo das sicher Beherrschte verlassen wird, um sich in neuen Herausforderungen bestätigen zu können. Dies fordert und fördert in der Phase des Heranwachsens wichtige physische, kognitive und psychische Fähigkeiten.

Bewegungsanlässe eignen sich, Sicherheit im Umgang mit Risiken zu erwerben, da Risiken in der Regel durch Variationen der Aufgabenschwierigkeit und/oder der Umfeldbedingungen dosiert werden können. Schwierigkeiten können im Grenzbereich motorischer Leistungsfähigkeit gewählt und so die eigenen Grenzen erfahren werden. Erfolg oder Misserfolg einer Handlung stellen sich direkt ein und können bzw. müssen situationsadäquat verarbeitet werden. Deswegen ist die „helfende Hand“ des Erwachsenen auch nicht immer eine wirkliche Hilfe. Im Gegenteil, sie kann manchmal sogar sehr stark entwicklungshemmend sein. Kinder haben ein sehr gutes Gefühl dafür, was sie sich zutrauen können oder nicht. Sie schätzen ihre Leistungsfähigkeit sehr gut ein und trauen sich in der Regel auch in Gefahrensituationen nur das zu, wo sie sicher sind, dass sie es auch können. Bedacht und konzentriert tätigen sie jede Bewegung und jeden Handgriff, halten inne, um sich neu zu orientieren, gehen zurück um einen anderen, vielleicht sichereren und erfolgreicheren Weg zu suchen. Werden sie unsicher, kehren sie notfalls auch wieder um. Mit der gewonnenen Erkenntnis, es zunächst geschafft zu haben, schöpfen sie Mut für das nächste Mal.

Es besteht die Forderung nach pädagogisch verantwortbaren Wagnis- und Risikosituationen in Form von Anleitung zum Umgang mit Ängsten und Förderung der Selbstverantwortung. Die Bewegungssicherheit und die damit eng verknüpften psychisch-emotionalen Erfahrungen wie Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit wachsen in dem Maße, in dem Kinder herausfordernde Erlebnisse bestehen.

„Kinder brauchen auf Spielplätzen die Möglichkeit, sich Risiken auszusetzen und ihre Ängste zu überwinden“, sagt auch die Psychologin Ellen Sandseter (2001). Langweilige Spielplätze sind ihrer Auffassung nach schlecht für Kinder, da sie die emotionale Entwicklung sogar hemmen können. Denn laut Sandseter brauchen Kinder eine aufregende Auseinandersetzung mit Höhe und Geschwindigkeit, um spätere Ängste zu überwinden. Wer schon einmal mit Kindern auf einem Spielplatz war, weiß wovon die Wissenschaftlerin schreibt. Dort klettern selbst die Kleinste, scheinbar furchtlos in schwindelnden Höhen und schaukeln so wild, dass vielen Eltern der Atem stockt. Bewegungsangebote, die Wagnis- und Risikoelemente beinhalten, sind somit zentraler Bestandteil einer gesunden Entwicklung der Heranwachsenden.



Bewegungserlebnisse, die aus eigenem Antrieb heraus entstehen, eignen sich in besonderem Maße, Sicherheit im Umgang mit Risiken zu erwerben.

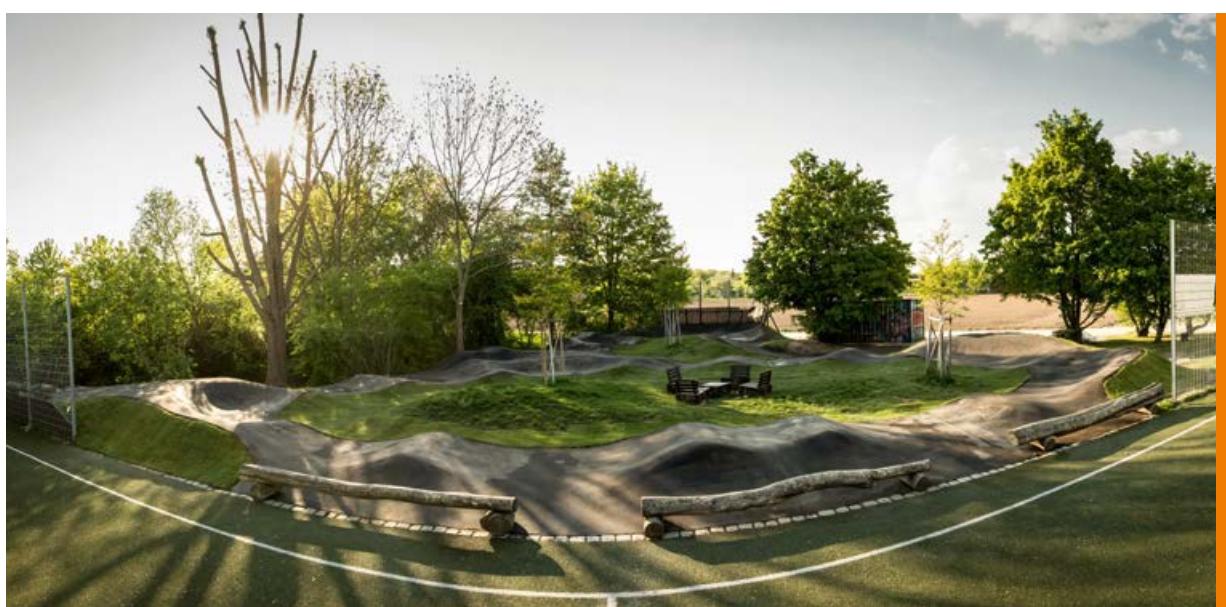
Erfordernisse an entwicklungsgerechte (Lebens-) Räume

Die Veränderungen kindlicher Lebensumstände erfordern adäquate Reaktionen auf verschiedenen gesellschaftlichen Ebenen. Kinder brauchen Gelegenheiten wertvolle Lebenserfahrungen durch ihr eigenes Tun sammeln zu können. Auch heute noch bietet die Umwelt zahlreiche Bewegungsanlässe (Grünflächen und Spielplätze, im nahegelegenen Wald, auf dem Schulweg etc.), die nur darauf warten erkannt und erfahren zu werden.

Die Zeitspanne, die Kinder täglich in Kita und Schule verbringen, ist in den letzten Jahren stetig gewachsen. Vor diesem Hintergrund ist es unserer Ansicht nach umso wichtiger, dass die oft „künstlich“ geschaffenen Spiel- und Bewegungsräume in Kindergarten, Schule und auch Freizeit den besonderen Entwicklungsbedürfnissen von Kindern möglichst optimal entsprechen.

Aus diesem Grund setzt sich die BAG für die Gestaltung von Räumen ein,

- in denen Kinder ihrem neugiergesteuerten Bewegungsdrang folgend wahrnehmen, forschen, ausprobieren, entdecken, verändern und experimentieren können.
- die Kindern variable, komplexe sowie altersgemäß und individuell herausfordernde Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten anbieten.
- in denen Kinder ihre Stärken entdecken und entfalten können.
- in denen Kinder ihre Phantasie und eigenen Lösungsmöglichkeiten einbringen können.
- in denen sich Kinder selber bewegen und nicht bewegt werden.
- in denen Kinder ihren natürlichen Erkundungsdrang individuell ausleben können.
- in denen Kinder wertvolle körperliche, psychische und soziale Schutzfaktoren als Basis für Gesundheit und Wohlbefinden aufbauen können.





Naturnahe Spiel- und Bewegungsräume

Kinder sind kleine Forscher und Entdecker. Sie lieben es Dinge auszuprobieren, sie zu verändern und mit ihnen zu experimentieren. Naturnahe Spielräume haben für Kinder durch ihre Unterschiedlichkeit und Veränderbarkeit einen besonderen Aufforderungscharakter. Die Tatsache, dass kein Stein dem anderen gleicht und jeder Hügel anders ist, fordert Kinder heraus und macht sie neugierig, die noch unbekannten Dinge zu erforschen. Naturnahe Spielräume verändern sich in Abhängigkeit äußerer Bedingungen, so dass selbst der bekannte Spielraum immer wieder neu erlebt werden kann.

Je weniger Natur den Kindern in ihrem Wohnumfeld zur Verfügung steht, desto mehr müssen neue Räume geschaffen werden, in denen Kinder ihr Bedürfnis, die Natur zu erkunden, ausleben können. Naturnah gestaltete Spielräume bieten Kindern vielfältige Erfahrungs-, Erlebnis- und Spielmöglichkeiten, die sie in ihrer ganzheitlichen Entwicklung fördern und unterstützen.

Was ist ein kindgerechter Natur- und Erlebnisraum?

Im Vordergrund für die naturnahe Spielraumgestaltung steht nicht einfach das Aufstellen von Spielgeräten, sondern im Rahmen einer Gesamtplanung die differenzierte und vielfältige Gestaltung des zur Verfügung stehenden Raumes. Folgende Anforderungen sollte ein kindgerechter Natur- und Erlebnisraum erfüllen:

Eine kindgerechte Atmosphäre schaffen

Ein abwechslungsreiches, in kindgerechten Dimensionen modelliertes Gelände mit Hügeln und Mulden bietet den Kindern unterschiedliche Räume mit einer Atmosphäre, in denen sich die Kinder wohl und geborgen fühlen können. Vielfältige Sinneserfahrungen bieten Naturmaterialien wie Erde, Sand, Steine, Blätter, Hölzer, Blüten und Früchte. Jedes Stück ist anders, riecht anders, fühlt sich anders an. Insbesondere der Tastsinn wird durch die unendlich vielfältigen Reize, die von den unterschiedlichen Oberflächen und Formen ausgehen, geschult.

Kreatives freies Spiel herausfordern

Lose Materialien wie Zweige, Blätter, Früchte und natürlich Erde und Wasser (Matsch) fördern immer wieder neu die Kreativität. Es ist faszinierend, welche Fantasie Kinder dabei entwickeln. Da werden Blätter zu Tellern, Rinden und Zweige zu Besteck und ein Blütensalat wird serviert.

In einem kindgerechten Spielraum sind Bewegungsspiele vom Toben bis zum Verstecken nicht nur erlaubt, sondern das Gelände regt durch seine Gestaltung dazu an.

Natur- und Umwelterleben ermöglichen

Robuste, weitgehend heimische, standortgerechte Pflanzen werden von den Kindern in das Spiel integriert und bieten direkte Naturerfahrungen wie z.B. den Wechsel der Jahreszeiten, die Blüten- und Fruchtbildung, das Aufgehen von Sämlingen usw.

Motorische Entwicklung fördern

Vor allem jüngere Kinder entwickeln und trainieren vielfältige Bewegungsabläufe beim Bewegen

- in der unterschiedlichen Topografie des Geländes,
- auf verschiedenen Bodenbeschaffenheiten (Sand, Kies, Wiese, fest getrampelte Erde, Laub- und Asthaufen, etc.), die auch je nach Wetter eine unterschiedliche Konsistenz haben,
- an vielfältigen Kletter- und auf Balanciermöglichkeiten.

Der enge Zusammenhang zwischen motorischen Fähigkeiten und kognitiver Intelligenz ist längst erwiesen. Naturnah gestaltete Erlebnisräume für Kinder bieten eine optimale Vielfalt und Kombination von Bewegungsanreizen, die mit der körperlichen auch die geistige Entwicklung fördern. Darüber stellen diese Räume einen idealen Rahmen für Konzepte zur gezielten Bewegungsförderung dar.

Überschaubare Risiken schaffen

Der Umgang mit Gefahr will gelernt sein. Nur wenn Kinder Gefahren erkennen, können sie lernen sie einzuschätzen und sich Schritt für Schritt den Herausforderungen stellen. Wir wissen: Kinder lernen nur dann laufen, wenn sie fallen dürfen. So geschehen nur etwa 3 % der Unfälle in Kindergärten aufgrund sicherheitstechnischer Mängel. Dagegen gehen etwa 97 % der Unfälle auf sensomotorische Defizite der Spielenden zurück – wobei hierzu auch interaktive Konflikte und fehlende Hemmungen zu zählen sind (Kunz 1993, S.19).

Sozialverhalten und Kommunikation fördern

Ein naturnahes Spielgelände ist ein idealer Rahmen für Spielabläufe und eine „echte“ Kulisse für Rollenspiele und fördert somit das Sozialverhalten. Aber nicht erst der „fertige“ Spielraum, sondern schon die Planung und der Bau sind ein intensives und Freude bereitendes Training von Kommunikation und Gemeinschaftsprozessen.



In vier Schritten zum kindgerechten Natur- und Erlebnisraum



1. Suchen Sie sich Partner

Das heißt:

- Überzeugen Sie den Träger (Kommune oder privater Träger) und binden Sie ihn in das Projekt von Anfang an mit ein.
- Beziehen Sie Fachleute aus dem Bauamt, aus Vereinen (Obst- und Gartenbauverein u.a.) oder externe Fachplaner mit ein.
- Beteiligen Sie die späteren Nutzer/- innen, d.h. die Kinder (entsprechend ihrem Alter), die Eltern, Kolleginnen/Kollegen, die Hausmeister und Reinigungskräfte, u.U. Nachbarn und z.B. Jugendliche, die einen Schulhof nachmittags als Treffpunkt nutzen.

Wichtige Partner sind:

- Eltern
- Erzieher/-innen, Lehrer/-innen
- ortsansässige Vereine
- evtl. externe Fachplaner/- innen
- Vertreter/-innen des Trägers

2. Gründung eines Arbeitskreises

Es ist sinnvoll, einen Arbeitskreis mit Vertreter(inne)n aller oben genannten Gruppen zu gründen, der verantwortlich die Planung und Umsetzung begleitet, Aufgaben delegiert und anstehende Baumaßnahmen organisiert. Der Arbeitskreis setzt auch den zeitlichen und finanziellen Rahmen entsprechend den Möglichkeiten. Bei einer naturnahen Raumgestaltung als Beteiligungsprojekt kann man – je nach Größe des Geländes und nach Anzahl der aktiv Beteiligten – von einem Zeitrahmen von ein bis drei Jahren ausgehen. Der finanzielle Rahmen wird in den meisten Fällen durch die Träger vorgegeben. Wichtig zu wissen ist hier, dass die Planung kindgerechter Natur- und Erlebnisräume durch eine einfache Gestaltung, durch die Verwendung natürlicher Materialien oder Recycling und einen geringen Einsatz teurer vorgefertigter Spielgeräte wesentlich kostengünstiger als herkömmliche Anlagen ist. Außerdem können durch Beteiligung von Nutzer(inne)n in Form von Bauaktionen oder auch Materialspenden zusätzlich Mittel eingespart werden.

Bei kindgerechten Natur- und Erlebnisräumen kann man gegenüber einem konventionellen Spielraum von deutlich geringeren Kosten ausgehen. Wichtige Fragen sind also: Wie viel kann und will der Träger finanzieren? Welche Eltern, ortsansässige Firmen oder sonstige Sponsoren können nach Geld- oder Materialspenden angefragt werden?

Aufgaben des Arbeitskreises:

- Zeitplanung
- Finanzplanung
- Entscheidung über realisierbare Gestaltung
- Organisation der Bauaktionen

3. Die Planung

Sind der Kostenrahmen, der Zeitrahmen und das Potenzial an Helfern und Material geklärt, kann mit der Planung begonnen werden. Dabei ist es sinnvoll und hilfreich, erfahrene Planer/-innen mit einzubeziehen. Als Material werden vor allem Naturstoffe verwendet wie z.B. Erde für Aufhügelungen, Sand, Kies und Rinde als Fallschutz und Spielmaterial, naturbelassene oder behandelte Hölzer als Konstruktionsmaterial.

Natursteine sollten möglichst aus der Region bezogen werden. Selten werden Metall und Textilien eingesetzt. Andere Werkstoffe wie z.B. Betonsteine kommen vorwiegend als Recyclingmaterial zum Einsatz. Vorgefertigte Spielgeräte wie z.B. Rutschen, Schaukeln, Kletternetze sind sinnvoll, wenn sie Spielerfahrungen ermöglichen, die die Natur nicht bietet. Sie werden in das Gelände und den Spielfluss eingebunden. Es sollten Spielgeräte für mehrere Kinder bevorzugt werden (z.B. Doppelrutschen, Vogelnest-Schaukeln). Zur Bepflanzung eignen sich vor allem robuste „bespielbare“, heimische Gehölze wie z.B. Weiden, Holunder, Haselnuss, Hainbuchen, Hartriegel, Schneeball-Arten. Aber auch einige Blüten- und Fruchtgehölze haben Spiel- und Erlebniswert wie z.B. Ranunkelstrauch, Sommerflieder, Schnebeere, Zierapfel, Blasenstrauch oder Felsenbirne. Wegen ihrer Gifigkeit sind verboten: Goldregen, Seidelbast, Stechpalme und Pfaffenbüschchen. Blühende Staudenpflanzungen sind höchstens in Sitzbereichen, aber nicht im Spielbereich sinnvoll, denn sie sind nicht bespielbar und halten sich nicht.

Als Boden eignet sich ein nicht zu schwerer sandiger Lehm am besten. Eine 10 cm starke Abdeckung mit Rindenmulch hält Unkräuter fern und den Boden feucht. Damit das Spielen für unsere Kinder nicht nur spannend und fantasievoll, sondern auch sicher ist, gelten für Spielplätze die Europanormen EN 1176 (Spielgeräte), EN 1177 (Spielplätze) und DIN 18034 (Spielplätze und Freiräume zum Spielen). Die DIN 18034 stellt ausdrücklich fest, dass für Kinder kalkulierbare, erkennbare Risiken durchaus zulässig, sogar erwünscht sind, damit sie spielerisch lernen können, sich auf die Gefahren des täglichen Lebens einzustellen. Die genannten Normforderungen (zusätzliche Standsicherheit, Stabilität) sind sinngemäß auch auf Bäume zu übertragen, die als Spielgeräte genutzt werden sollen.

Da die meisten Kinder das Fallen und Stürzen lieben, sollte auf jeden Fall auf die entsprechenden Fallschutzmaterialien (Sand, Kies oder Rindenmulch) geachtet werden. Werden Spielgeräte in Eigenregie gebaut, ist es ratsam, diese von Fachleuten planen und sich von der Unfallkasse beraten zu lassen. Den Unfallkassen sollte die Planung grundsätzlich zur Kenntnis gegeben und um Stellungnahme gebeten werden.

Kriterien bei der Planung:

- differenzierte Raumgliederung
- abwechslungsreiche Geländemodellierung
- Verwendung regionaler Naturmaterialien
- wenige, in den Spielfluss integrierte Spielgeräte
- robuste Pflanzen mit Spielwert
- Umsetzung in Bauaktionen weitgehend möglich

Die zuständigen Unfallkassen informieren direkt oder über Broschüren ausführlich darüber, was zu beachten ist.



4. Die Umsetzung

Die Umsetzung naturnaher Spielräume kann je nach Potenzial der Helfer/-innen in mehreren „Bauaktionen“ stattfinden. Bei schwereren Erdbauarbeiten oder größeren Flächen ist Unterstützung oder Vorbereitung durch Maschinen des Bauhofes oder durch Firmen sinnvoll. Wichtig ist dabei eine gut durchdachte Organisation. Für die Baumaßnahmen eignen sich die Monate März bis Juni und September bis November am besten. Im Hochsommer (Juli und August) ist es meist zu heiß und der Boden wegen Trockenheit schlecht zu bearbeiten, außerdem ist Ferienzeit. Im Winter ist es zu kalt und der Boden gefroren oder zu nass. Pro Jahr sollten nicht mehr als drei bis vier Bauaktionen durchgeführt werden, um die Helfer/-innen nicht zu überfordern. Hat eine Gruppe schließlich solch ein Beteiligungsprojekt durchgeführt, so ist nicht nur ein attraktiver Spielraum für die Kinder entstanden, sondern auch eine Gemeinschaft, die sich mit dem Gestalteten identifiziert und auch in der Regel bereit ist, in Zukunft für diesen Spielraum Verantwortung zu tragen. Solch ein Gemeinschaftsprojekt ist eine große Bereicherung für die Kindertagesstätte/Schule, aber auch für jeden Stadtteil und jede Kommune. Zudem kann so ein Projekt das soziale Miteinander nachhaltig verbessern.

Umsetzung:

- genaue, detaillierte Organisation durch den Arbeitskreis
- Bauaktionen mit ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern (drei bis vier pro Jahr)
- fachlich kompetente Begleitung und Anleitung
- falls nötig Unterstützung durch Maschinen und Firmen

Pflege und Wartung – Raum für Veränderungen

Ausgewiesene Natur- und Erlebnisräume für Kinder unterliegen den gleichen Anforderungen an die Sicherheit (s.o.) sowie an Wartung und Pflege wie herkömmliche Anlagen. Geräte müssen regelmäßig auf ihre Standfestigkeit überprüft und ggf. ausgebessert oder ersetzt werden. Da diese Wartungsarbeiten von Fachkräften durchgeführt werden, sind sie natürlich recht teuer. In einem naturnah gestalteten Gelände sind aber in der Regel wesentlich weniger Spielgeräte zu finden als in herkömmlichen Anlagen. Dennoch erfordern auch naturnahe Anlagen Pflege: Holz vermodert irgendwann – auch wenn es sich um relativ langlebige Holzarten wie Robinie oder Eiche handelt. Gras und Gehölze wachsen. Ein Naturerlebnisraum verändert sich ständig. Und das ist auch gut so. Immer wieder entstehen so neue Nischen, neue Spiel- und Erfahrungsräume. So kann aus ausgedienten Kletterhölzern ein Biotopholzhaufen in einer „wilden Ecke“ werden, aus kleinen Bäumchen werden dafür irgendwann spannende Kletterbäume. Naturnahe Spielräume können immer wieder neu gestaltet werden. Die Kinder, die ihn mitgebaut haben, sind schnell aus dem Alter heraus, in dem sie ihn nutzen. Die nachfolgende Generation kann dann z.B. in dem heranwachsenden Kletterbaum ein Baumhaus zimmern oder an der Stelle, wo vorher die Kletterhölzer aufgestellt waren, ein Asttrampolin aus dem Schnittgut der Strauchhecke bauen. So können sich auch die nachfolgenden Generationen mit „ihrem“ Spielraum identifizieren. Naturerlebnisräume sind verwaltungsfreudig. Sie entwickeln sich mit den Kindern. Kinder hinterlassen Nutzungsspuren in der Natur und die Pflanzen wachsen dort wo sie können, immer munter weiter. Die Natur selbst braucht keine Pflege, sie weiß sich selbst zu helfen. Wir selbst sind es, die Pflegeansprüche an einen Raum stellen, weil wir ihn in einer bestimmten Art und Weise nutzen möchten und natürlich auch Interessen haben, die die Natur mit ihrer Wuchskraft durchkreuzen kann. Deshalb mähen wir die Wiese, wenn die Brennesseln anfangen zu wachsen und schneiden die Gehölze, wenn sie unsere Räume mit ihrem Schatten verdunkeln. Je höher unsere Ansprüche sind und je enger wir die Natur begrenzen, desto mehr Arbeit haben wir. Wenn einzelne Elemente eines naturnahen Spielraumes nicht gepflegt werden, werden sie nicht zu einer Altlast. Sie entwickeln sich eben nur „natürlich“



statt „kontrolliert“ weiter. Außerdem kann z.B. ein Schulgarten, der nicht mehr genutzt wird, ohne großen Aufwand und ohne Kosten umgewandelt werden in eine Wiese, ein Gehölz oder ein anderes wertvolles Gestaltungselement. Die Frage nach der notwendigen Pflege sollte schon während der Planung gestellt und beantwortet werden. Was wollen wir? Wie viel Veränderung und wie viel Wildnis wollen wir zulassen? Wie aufwändig ist die Pflege, die wir brauchen? Wie verändern wir die Planung, damit der Pflegeaufwand für uns überschaubar bleibt? Wer übernimmt die Pflegearbeiten? Gerade in Schulen bietet es sich an, dass die Pflege des Außengeländes in den Schulalltag integriert wird. Vielleicht nicht unbedingt das Rasenmähen, aber z.B. der Gehölzschnitt, die Pflege eines Gartens o.ä. Daraus sollte ein Pflegekonzept mit festen Zuständigkeiten erarbeitet werden, das gewährleistet, dass ein kindgerechter Natur- und Erlebnisraum sich so entwickelt, wie es von denen gewollt ist, die ihn nutzen und für ihn verantwortlich sind.

Spielleitplanung

Kindgerechte Natur- und Erlebnisräume – so hatten wir zu Beginn festgehalten – sind keine Patentlösung für den schwindenden Spiel- und Entwicklungsraum unserer Kinder. Sie sind eine optimale Insellösung. Für Gemeinden, die mehr tun wollen, gibt es seit Anfang 2004 ein neues Planungsinstrument, das gemeinsam von Umwelt- und Bildungsministerium des Landes Rheinland-Pfalz entwickelt wurde.

Die Spielleitplanung (SLP) ist eine nachhaltige und umweltgerechte Entwicklungsplanung für Städte und Gemeinden, die sich an den Bedürfnissen und Perspektiven von Kindern und Jugendlichen orientiert. Sie ist ein Instrument zur Erhaltung und Verbesserung des Lebens- und Wohnumfeldes von Kindern und Jugendlichen, zur Schaffung neuer Spielräume.

Zentraler Bestandteil aller Planungs-, Entscheidungs- und Umsetzungsschritte ist dabei die Beteiligung von Mädchen und Jungen. Aus dieser Verzahnung von räumlicher Planung und Beteiligung ergibt sich die besondere Qualität der Spielleitplanung. SLP kommt dabei aber nicht nur den Kindern zugute: Kinderfreundlichkeit wurde längst auch von der Wirtschaft als ein wichtiger sogenannter weicher Standortfaktor erkannt und ist daher für eine Gemeinde ein attraktives, werbewirksames Prädikat. Bei der SLP stehen Mädchen und Jungen im Blickpunkt, und dieser Blick zielt auf's Ganze. Das heißt auch, dass die SLP als kommunale Gemeinschaftsaufgabe querschnittsorientiert ist, also alle Bereiche des öffentlichen Lebens tangiert. Wird die Partizipation ernst genommen, muss sie außerdem umsetzungsorientiert sein, denn Kinder sind begierig darauf, das von ihnen Mitgeplante auch noch nutzen zu können, solange sie Kinder sind! Das bedeutet nicht, dass SLP ein einmaliger Schnellschuss ist. Vielmehr ist sie eine kommunale Daueraufgabe. Die erarbeiteten Leitlinien sind dauerhaft in die räumliche und strukturelle Entwicklungsplanung der Gemeinde einzubeziehen. Damit das kein frommer Wunsch bleibt, wird die SLP durch entsprechende Ratsbeschlüsse in ihrer Verbindlichkeit gestärkt.

Aus der Erkenntnis der Ursachen für den eklatanten Verlust von Entwicklungs-Spielräumen für Kinder heraus hat sich die Spielleitplanung als wirksames kohärentes Planungsinstrument entwickelt. Sie wird den aktuellen Anforderungen an eine Planung für die nachhaltige Entwicklung des Lebens-Raumes von Kindern gerecht: Verbindlichkeit, Ganzheitlichkeit und Beteiligung.

*Beitrag von Birgitta Goldschmid und Anja Grün,
erstmals erschienen in Haltung & Bewegung, 2005,
überarbeitet 2015*

Weitere Informationen unter:
<http://kinderrechte.rlp.de/aktionsprogramm-kinderfreundliches-rheinland-pfalz/spielleitplanung/>





Auf die Freiräume kommt es an!

Anforderungen an entwicklungsfördernde Spiel- und Bewegungskonzepte

Für ein gesundes Heranwachsen des Kindes ist das Ausüben vielseitiger Bewegungsaktivitäten in möglichst naturnahen Erkundungs- und Erfahrungsfeldern elementar. Die Gestaltung von Freiräumen ist unter anderem abhängig vom Alter der Kinder, ihren entwicklungsphysiologischen Erfordernissen sowie ihren psychomotorischen Bedürfnissen. Dennoch lassen sich übergeordnete Empfehlungen aussprechen, wenn es um den Spielwert, die Aufenthaltsqualität und den motorischen Anspruch geht (Städtler 2013):

Spielwert:

- Anreiz zur Eigentätigkeit
- Differenzierung der Herausforderung
- Möglicher Grad der kreativen Auseinandersetzung
- Gestaltungs- und Veränderungsmöglichkeit
- Jungen- und Mädchenbeteiligung
- Möglichkeit, sich allein, in Klein- und Großgruppen zu treffen oder zu spielen
- Partizipation im Planungs- und Herstellungsprozess
- Intensität des Aufforderungscharakters

Aufenthaltsqualität:

- Naturnahe Gestaltung des Freiraums
- Altersgerechter Bezug zu den Elementen Feuer, Erde, Wasser, Luft
- Ästhetische Gestaltung
- Vorhandensein von Rückzugs- und Aktivitätsbereichen
- Sicherheit von Verhältnissen
- Gestaltungsmöglichkeit durch Kinder

Anforderungsprofil:

- Anreize zur Bildung und Selbstsicherungsfähigkeit
- Differenzierung der Herausforderung mit Erfolgsschancen
- Sinnesaktive Ausrichtung
- Materiale, körperliche und soziale Erfahrungsmöglichkeit
- Motorische Grundtätigkeiten
- Stimulierung koordinativer Fähigkeiten
- Altersangemessener Einbezug aktueller Bewegungstrends
- Verzicht von übersichernden Maßnahmen
- Vermeidung von Unterforderung

Entwicklungsfördernd gestaltete Freiräume bieten eine Kombination von Spiel- und Bewegungsgeräten, die nach genormten Kriterien gestaltet sind sowie offenen, herausfordernden und naturnahen Bewegungsräumen, die zum Erforschen und Entdecken einladen.

Speziell der Einsatz von Spiel- und Bewegungsgeräten sollte immer der gestalterischen Gesamtidee unterliegen, Altersstrukturen berücksichtigen und sich am natürlichen, spielerischen Bewegungsdrang orientieren (Schelhorn 2001).

Viele Geräteangebote halten allerdings nicht immer das, was sie versprechen. Sie sind kaum herausfordernd, bieten oft nur wenig Raum für phantasievolle Interaktivität und unterstützen somit die Entwicklungspotenziale der Kinder unzureichend. So sind Klettergerüste oft nur Steiggeräte, Balanciergeräte provozieren selten dynamisches Gleichgewicht. Häufig sind öffentliche und nichtöffentliche Freiräume lediglich „möbliert“ – eine Ansammlung von meist übersichernden und „unkapputbaren“ Angeboten mit geringem Spiel- und Erlebniswert.

Für die Gestaltung von entwicklungsfördernden Freiräumen im öffentlichen und nichtöffentlichen Bereich ist es nicht nur sinnvoll, sondern notwendig, vorhandene Elemente der Natur gewinnbringend einzubinden. Geeignete Kletterbäume, Sträucher, Erdhügel, Aufschüttungen, Mulden oder Gräben lassen den Freiraum zur anregungsreichen Bewegungslandschaft werden, die zum kreativen Ausleben individueller Spiel- und Bewegungsbedürfnisse einlädt.

Bei der Anschaffung von Spiel- und Bewegungsgeräten, ist zu berücksichtigen, dass diese konzeptionell so ausgelegt sind, dass Kinder vor vielseitige Herausforderungen gestellt werden und die Beschäftigung mit ihnen „unter die Haut“ geht.

Sowohl Naturräume als auch ausgewählte Spiel- und Bewegungsgeräte sollten das Ausleben unterschiedlicher Bewegungsgrundformen wie u.a. Klettern, Balancieren, Hangeln, Springen, Rutschen, Fahren, Kriechen oder Schaukeln ermöglichen. Diese Handlungen vermitteln grundlegende psychomotorische Erfahrungen. Kinder „be-greifen“ und „er-fahren“ viel über sich selbst, ihren Körper, ihr Umfeld und erwerben somit nachhaltige Kompetenzen. Dieser Zusammenhang wird an der Auswahl folgender Bewegungshandlungen verdeutlicht.

23

Unter <http://haltungbewegung.de/besonders-entwicklungsfoerdernd> finden Sie umfangreiche Beispiele für Innenraum- und Freiraumkonzepte.

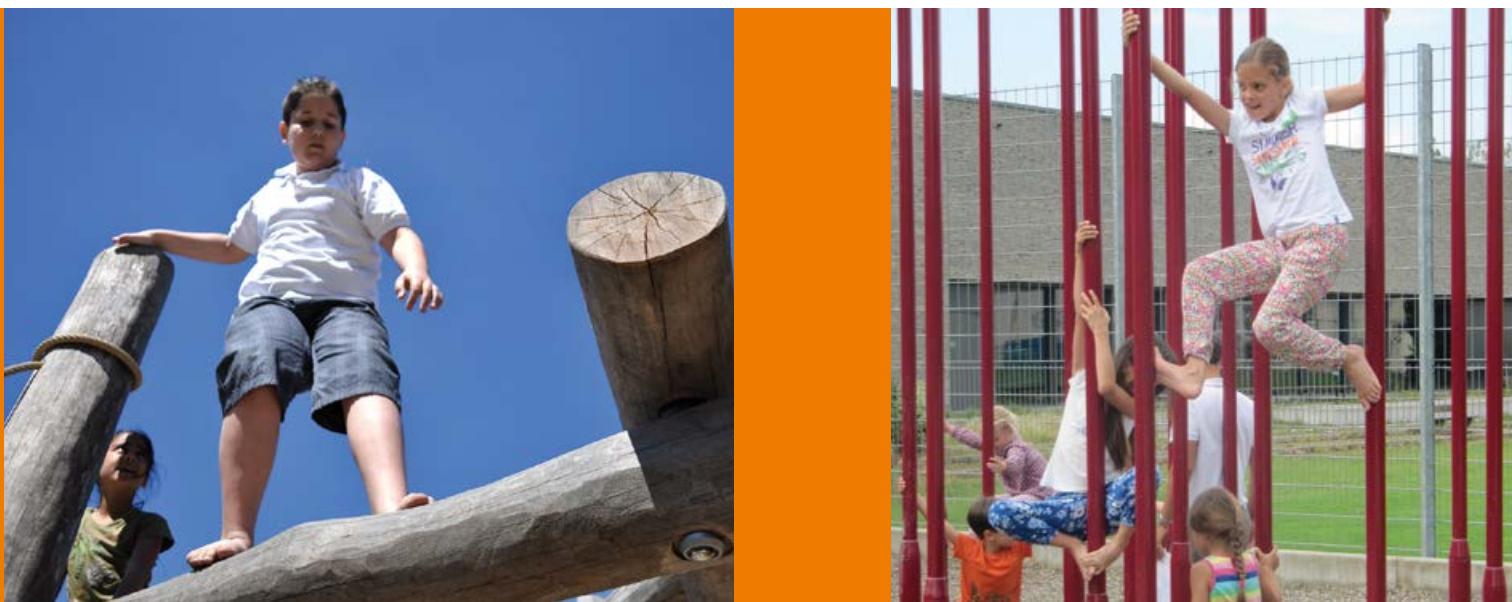
Balancieren

Balancieren heißt u.a. auf schmalen und beweglichen Geräten im Gleichgewicht zu bleiben. Dies hat viel mit Koordination und Konzentration zu tun. Die grundlegenden Fähigkeiten dazu erwerben Kinder bereits im Kleinkindalter, wenn sie beharrlich die ersten Steh- und Gehversuche wagen. Später nutzen sie jede Gelegenheit, mit dem Gleichgewicht zu spielen. Beim Lösen einer Gleichgewichtsaufgabe, wie etwa beim Überqueren eines wackligen Steges, ist die psychische Auseinandersetzung mit der „waghalsigen“ Situation deutlich spürbar oder sichtbar. Die Bewältigung solcher Aufgaben verlangt ein schnelles Wechselspiel von Wahrnehmen, Einschätzen, Planen, Riskieren, Entscheiden, Reagieren und sicher Handeln. Diese Fähigkeiten können nur durch anforderungsreiche Balanciergelegenheiten entwickelt und gefördert werden. Das Bedürfnis nach Bewältigung derartiger Aufgaben ist allen Kindern zu eigen.

Klettern

Klettern stellt wie das Laufen, Springen oder Balancieren eine Grundform menschlicher Bewegung dar. Das Hinaufsteigen auf Geräte und das Erklettern von Geländern, Mauern und Bäumen ist als ein Grundbedürfnis innerhalb der kindlichen Entwicklung anzusehen. Der Handlungssinn des Kletterns liegt darin, sich vom Erdboden weg in verschiedene Bewegungsrichtungen zu bewegen und gegen die Einwirkung der Schwerkraft seinen Körper im Gleichgewicht zu halten. Dies beansprucht den gesamten Bewegungsapparat der Heranwachsenden in komplexer Art und Weise. Der Körperschwerpunkt muss so verlagert werden, dass das Gleichgewicht gewahrt bleibt. Das ständige Wahrnehmen, Reagieren und Ausgleichen fördert das Bewegungs- und Körpergefühl. Die Körper- und Bewegungswahrnehmungen sind maßgebend am Aufbau des Körperbewusstseins beteiligt und tragen zur Entwicklung einer gesunden Körperhaltung bei.

Das Kind lernt darüber hinaus, seine Möglichkeiten und Grenzen einzuschätzen und mit der Angst umzugehen. Der Erfolg beim Gelingen eines schwierigen Kletteraktes wirkt motivierend und fördert den Aufbau kognitiver und psycho-sozialer Kompetenzen, wie die Fähigkeit Kletterwege strategisch sinnvoll zu planen. Er ruft nach Wiederholung und nach neuem kalkuliertem Risiko. Wenn die selbst gewählten Risiken möglichst unbeeinflusst von außen überwunden werden, gewinnt das Kind an Selbstvertrauen und Selbstsicherungsfähigkeit.



Springen

Hüpfen und Springen machen Spaß und fördern sowohl Muskelkraft als auch die Koordination und das Gleichgewicht. Kein Wunder, dass Kinder jede Gelegenheit dazu nutzen irgendwo hochzusteigen und herunterzuspringen. Beim Springen geht es um das Erleben freier, phantasievoll gestalteter Flugphasen sowie um das Beherrschende kontrollierter Landungen. Jede Landung ist mit einer Belastung des aktiven und passiven Bewegungssystems verbunden. Deshalb sollte die Landung durch geeignete Unterlagen (Sandgrube, genügend Matten) gedämpft werden.



Schaukeln und Schwingen

Die Lust nach dem Schwindel bedeutet Herausforderung und ermöglicht Körper- und Raumwahrnehmungen. Beim Schaukeln und Schwingen treten kurzfristig Orientierungsschwierigkeiten auf, welche die Orientierungs- und die Gleichgewichtsfähigkeit fördern. Kinder empfinden spontane Lust und Freude beim rhythmischen «Auf und Ab», beim «Hin und Her» und bei der regelmäßigen Schwerelosigkeit in den Umkehrpunkten. Das wechselseitige Verlagern des Körperschwerpunktes macht ein entsprechend abgestimmtes Spannen und Entspannen der Muskulatur erforderlich.

Auf Rollen und Rädern

Zum elementaren Ausleben grundlegender Bewegungserfahrungen gehören neben den klassischen Angeboten zum Klettern oder Balancieren auch Gelegenheiten, die vielseitige Erfahrungen auf Rollen und Rädern ermöglichen. Der Fahrspaß und die Freude an der Fortbewegung sind dabei vorrangig. Naturwege, asphaltierte Wege oder auch spezielle befestigte Anlagen, die sich z.B. durch Wellen, Steilkurven und Sprünge auszeichnen, üben einen nonverbalen Aufforderungskarakter auf ihre Nutzer aus. Insbesondere auf befestigten Oberflächen ist es möglich, diese nicht nur mit dem Fahrrad, sondern auch mit anderen Sport- bzw. Freizeitgeräten wie z.B. Skateboard, Longboard, Einrad, Inlineskates, Scooter und nahezu allem, was Rollen hat, zu befahren. Schon mit dem Laufrad können Kleinkinder ihre motorischen Fähigkeiten trainieren. Dieser Zugang der spielerischen Fortbewegung auf Rollen und Rädern unterwegs zu sein, fördert Ausdauer, Koordination und fahrspezifische Fertigkeiten und kann sich motivierend für die nachhaltige Nutzung eines „Fahrgerätes“ auswirken.



Möglichkeit einer besonders entwicklungsfördernden Außenraumgestaltung am Beispiel der Fridtjof-Nansen-Schule Hannover

Die Fridtjof-Nansen-Schule ist ein Lebens- und Lernraum für 350 Schülerinnen und Schülern aus 32 Nationen und liegt in Hannover-Vahrenheide-Ost. Das 16.000 qm umfassende Schulgelände liegt mitten im Stadtteil und befand sich vor der Umstrukturierung ab 2000 in dem für Schulen üblichen anregungsarmen Zustand mit weiten monotonen Rasenflächen, Gebüschpflanzen, Laufbahn und Sprunggrube. Die interdisziplinäre Planungsgruppe setzte sich aus Freiraumplaner(inne)n, Schülervertreter(inne)n des Kinderparlaments und Pädagog (inne)n zusammen.

Heute fordern zahlreiche, sehr unterschiedlich gestaltete Situationen zum Klettern, Balancieren, Hangeln und anderen motorischen Grundtätigkeiten auf. Das Gelände ist modelliert und regt durch unterschiedlich ausgeprägte Hügel zum Hinauf- und Hinablaufen an. Das Regenwasser, das von den Dächern eingeleitet wird, sammelt sich in den entstandenen Mulden. Es gibt Gelegenheiten zum Hinunterspringen und zum Verstecken, Flächen zum Bewegen auf Rollen und zum Ballspielen, Orte zum Entspannen und für Gespräche.

Zusätzlich sorgen Bewegungsverführungen am Rand der Alltagswege der Kinder für kurze spontane Bewegungszeiten zwischendurch, beispielsweise am Hangelpfad, der am Hauptweg einer Mauer montiert ist.

Die ausgewählten Geräte erfordern den Umgang mit Wagnis- und Risikosituationen und unterstützen somit den Aufbau von Selbstsicherungsfähigkeit. Im Aufsuchen und Annehmen von Herausforderungen erproben Kinder ihre eigenen Möglichkeiten und erfahren dabei individuelle Grenzen.

Der neu gestaltete Freiraum motiviert durch das vielseitige Angebot immer wieder zu Bewegung und Spiel. In der Auseinandersetzung mit den Anforderungen dieser Umwelt erwerben Kinder ganz nebenbei wertvolle kognitive, soziale und motorische Kompetenzen, so dass der Freiraum zum Lernraum wird.



Bewegte Kinder – schlaue Köpfe: Auf die Freiräume kommt es an



Freiraumkonzept 2000–2010
Fridtjof-Nansen-Schule, Hannover

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1 Seilparcours | 10 Stangengestrüpp |
| 2 Sechseckschaukel | 11 Wildzone |
| 3 Freilichtforum | 12 Oase |
| 4 Hangelpfad | 13 Asphalthof |
| 5 Hangrutsche | 14 Lehrer/innenhof |
| 6 Rundreck | 15 Hügelstrukturen |
| 7 Mutspirale | 16 Wasserläufe und -mulden |
| 8 Kletterstruktur | 17 Balancierklötze |
| 9 Balancierstein | |



27



LITERATURVERZEICHNIS

Abeling I, Städler H (2008). Bewegte Kinder – schlaue Köpfe! Auf die Freiräume kommt es an. Playground@Landscape. Internationales Fachmagazin für Spiel-, Sport- und Freizeitanlagen: 16–23.

Becker-Textor I (2007). Raumgestaltung und pädagogische Wirkung. In: Textor M (Hrsg.): Online Handbuch Kindergartenpädagogik, Zugriff am 04.01.015 unter: <http://www.kindergartenpaedagogik.de/1674.html>

Bewegungskindertagesstätte Rheinland Pfalz (Hrsg.) (2013). Bewegungskita Rheinland-Pfalz. Standards für das Qualitätssiegel.

Dialog Reggio (2005). In: Becker-Textor I (2007). Raumgestaltung und pädagogische Wirkung. Online Handbuch Kindergartenpädagogik, Zugriff am 04.01.2014 unter: <http://www.kindergartenpaedagogik.de/1674.html>

Bennett EL, Diamond MC, Krech D, Rosenzweig MR (1964). Chemical and Anatomical Plasticity Brain. Science 30: 146 (3644): 610–619.

Bollnow OF (2000). Mensch und Raum. Stuttgart: Kohlhammer.

Diamond MC, Krech D, Rosenzweig MR (1964). The Effects of an Enriched Environment on the histology of the Rat Cerebral Cortex. J Comp neurol 123 (1): 111–119.

Drieschner E (2011). Bindung und kognitive Entwicklung – ein Zusammenspiel.

Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WiFF). Deutsche Jugendindustrie e.V., Zugriff am 01.10.2015 unter: http://www.weiterbildungsinitiative.de/uploads/media/WiFF_Expertise_13_Drieschner_Internet.pdf

Fischer K (2010). Die Bedeutung der Bewegung für Bildung und Entwicklung im (frühen) Kindesalter. In: Schäfer GE, Staegge R, Meiners K (Hrsg.): Kinderwelten-Bildungswelten. Berlin: Cornelsen Skriptor.

Gill T (2007). No Fear. Growing up in a risk averse society. Calouste Gulbenkian Foundation.

Goldschmidt B, Grün A (2005). Kindgerechte Natur- und Erlebnisräume gemeinsam planen und bauen. Haltung & Bewegung 25 (1): 15–21.

Haas CT, Turbanski S, Schmidtböleicher D (2006). Neuroprotektive und neuroplastische Aspekte in der Rehabilitation. Abstracts zum Symposium „Prävention und Rehabilitation“ 17.

Hammerer F, Renner C (2005). Ein pädagogisches Konzept durch architektonische Gestaltung unterstützen. „Freude am Lernen in sicherer Umgebung“ – die finnische Grundschule „Karonenkoulu“. In: Erziehung und Unterricht, H. 1-2, 2006: 150-170.

Ickes BR, Pham TM, Sanders LA, Albeck DS, Mohammed AH, Granholm C (2000). Long-term environmental enrichment leads to regional increases in neurotrophin levels in rat brain. Exp Neurol 164: 45–52.

Köckenberger H (2004). Bewegungsräume – Wie kommt Montessori auf das Rollbrett? In: Textor MR (Hrsg.): Kindergartenpädagogik –Online-Handbuch. Zugriff am 01.10.2015 unter: <http://www.kindergartenpaedagogik.de/957.html>

Kunz T (1993). Weniger Unfälle durch Bewegung. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.

Laging R (2006). Bewegungsräume von Kindern gestalten. Vortrag auf der Fachtagung „Essen, Trinken, sich bewegen – Alltagsräume von Kindern gemeinsam gestalten“ am 11.05.2006 in Frankfurt. Zugriff unter: <http://www.unimarburg.de/fb21/ifsm/ganztagschule/vortraege/bewegungsraeume>.

Meier J (2012). Mehr Freiraum für Bildung. In: Liechtensteinisches Gymnasium (Hrsg.): Zukunft bilden. 75 Jahre Liechtensteinisches Gymnasium. Vaduz: Liechtensteinisches Gymnasium.

Monzel S (1995). Kinderfreundliche Wohnumfeldgestaltung!?: eine sozialgeographische Untersuchung als Orientierungshilfe für Politiker und Planer. Geographisches Institut, Universität Zürich. Zürich.

Rittelmeyer C (2002). Pädagogische Anthropologie des Leibes. Biologische Voraussetzungen der Erziehung und Bildung. Weinheim & München: Juventa.

Sachser N (2004). Spiel und Lernen: Verhaltensbiologische Anmerkungen zur Kindheit. Zeitschrift für Pädagogik 50 (4): 475–486.

Sandseter E (2001). Can a Playground be too safe? Zugriff am 01.10.2015 unter: <http://www.nytimes.com/2011/07/19/science/19tierney.html>

Schelhorn D (2001). Gesamtkonzeption für bewegungsfreundliche Schulhöfe. In Landessportbund Hessen (Hrsg.): Zukunftsorientierte Sportstättenentwicklung/Bd.9, Schulhof in Bewegung: Orientieren-Planen-Gestalten. Aachen: Meyer & Meyer.

Städtler H (2013). Bewegte Kinder – schlaue Köpfe: Auf die Freiräume kommt es an. VBE zeitnah – Mitteilungen für die niedersächsische und bremische Lehre 58 (3): 4–5.

Vetter M, Kuhnen U, Lensing-Conrady R (2004): Bonner Risikostudie. Können gezielte Bewegungsangebote Risikokompetenzen stärken und Unfälle vermeiden? Projekt-Abschlussbericht. Bonn: Eigendruck.

Statistisches Bundesamt (Hrsg. 2013). Kinderunfälle im Straßenverkehr 2012. Wiesbaden.

Walk L (2011). Bewegung formt das Hirn. Zeitschrift für Erwachsenenbildung 1: 27–29.

IMPRESSUM

Herausgeber:	Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
Konzeption und Text:	Dr. Dieter Breithecker, Miriam Cote
Satz und Layout:	www.grafikbuero.com
Fotos:	BAG, FNS Schule, BAG-Fördermitglieder
Internet:	www.haltungbewegung.de www.einfachbewegen.de

Wiesbaden, März 2016, 1. Auflage



Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

**Geschäftsstelle des Vereins Bundesarbeitsgemeinschaft
für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.**

Kirchhohl 14

65207 Wiesbaden

Tel. 06127 99 99 270

Fax 06127 99 99 272

info@haltungbewegung.de

www.haltungbewegung.de

Die BAG e.V. wird gefördert durch das:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend