

# An der «frischen Luft»

**Wir gehen selbstverständlich davon aus, dass es Kindern guttut, draussen zu spielen. Ist diese Annahme berechtigt und was steckt dahinter?**

**Text:** Caroline Witschard

Wer kennt ihn nicht, den wohltuenden Effekt eines Spaziergangs im Wald, eines konzentrierten und vielleicht auch anstrengenden Nachmittags mit Gartenarbeit oder das befreiende Gefühl nach einer Bergwanderung. Durch den Duft, das Licht beim Waldspaziergang und durch das Spüren des Wetters auf unserer Haut entspannen sich Körper und Geist. Bei der Gartenarbeit treten wir in Beziehung mit der Natur und konzentrieren uns durch das körperliche Handeln auf das Hier und Jetzt. Die wohltuende Weite des Himmels bei der Bergwanderung hilft, vom Alltagsgeschehen Abstand zu nehmen und Stress abzubauen. Wenn wir mit der Natur in Verbindung treten, fühlen wir uns eingebunden in ein grösseres Ganzes. Bewegung in der Natur sorgt dafür, dass unser Körper mit Sauerstoff versorgt und unsere Durchblutung angeregt wird, dass sich Muskeln aufbauen, die Beweglichkeit erhalten bleibt und sich die Reaktionsfähigkeit verbessert. All diese psychischen und physischen Elemente tragen zur körperlichen Vitalität und zum Wohlbefinden bei.

## Vielfältige sinnliche Reize

In der Natur erleben wir den Wechsel zwischen Tag und Nacht und den Jahreszeiten sowie das Entstehen und Vergehen mit all unseren Sinnen und kommen dadurch in Kontakt mit unserer eigenen Lebendigkeit. Die Sinne sind im Freien

grösseren Differenzen ausgesetzt; in der Natur verändern sich Temperatur und Licht mit den Jahreszeiten, während es in Innenräumen meist um die 20 Grad warm ist. Auch Geräusche, Gerüche und Materialien sind in der Natur vielfältiger als in Innenräumen. Draussen nehmen wir singende Vögel, raschelnde Blätter und duftende Blumen intensiv wahr. Beim Balancieren über den unebenen Waldboden, über Stock und Stein oder durch matschiges Gelände setzen wir Gleichgewichts- und Bewegungssinn ein. Diese unterschiedlichen sinnlichen Erfahrungen schärfen die differenzierte Wahrnehmung.

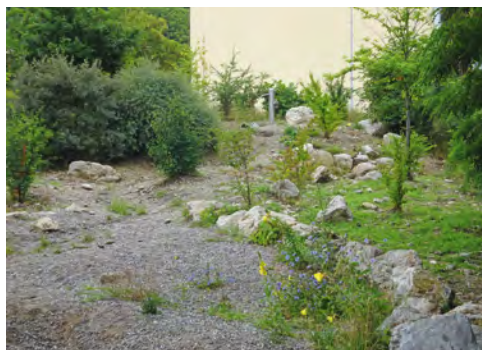
## Grundlagen der Entwicklung

Vielfältige Wahrnehmungserfahrungen und die damit verbundenen Bewegungserfahrungen sind zentrale Faktoren für die Entwicklung der motorischen, emotionalen, sozialen und kognitiven Fähigkeiten der Kinder. Über körperliche Erfahrungen bauen sie Wissen über Raum und Zeit auf. Laufen, Springen, Hüpfen, Balancieren, Klettern, Rollen, Drehen und sich Verstecken helfen, Kraft und Energie zu regulieren, sich zu entspannen, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, Ängste zu überwinden und sich als selbstwirksam zu erleben. In naturnaher Umgebung passen Kinder ihre Bewegungen flexibel an und vergrössern ihr Bewegungsspektrum. Wenn sie Gräben überspringen und Bäume erklimmen, lernen sie ihre eigenen

Fähigkeiten und Grenzen besser kennen und bauen so Körperbewusstsein, Vertrauen, Selbstwertgefühl und Risikokompetenz auf. Das soziale Miteinander nimmt in der Natur und in den Pausen oft viel Platz ein. Gemeinsam einen Geheimgang zu entdecken, mit Kräutern einen Hexentrunk herzustellen oder im Gartenbeet nach unbekanntem Lebewesen zu suchen, sind kleine Abenteuer, bei denen Kinder ihre Autonomie erproben und der Kontrolle der Erwachsenen etwas entkommen. Das freie, nicht zweckbestimmte Spiel in der Natur regt die Fantasie an. Bewegung entsteht aus Freude und von selbst. Die dabei erworbenen Lebenskompetenzen machen Kinder stark.

## Im Lehrplan begründet

Die im Lehrplan aufgeführten entwicklungsorientierten Zugänge dienen als Brücke zu den Fachbereichen: Erfahrungen in der frühen Kindheit – zum Beispiel über den Körper, die Beobachtung oder die Fantasie – führen nach und nach zur Fachlichkeit. Der Lernort Natur verstärkt solche Erfahrungen. Das ist ein guter Grund, das Schulzimmer regelmässig zu verlassen, um die unmittelbare Umgebung als Anregung zum Lernen zu erleben. Das freie Spiel ausserhalb des Schulzimmers und in der Natur eröffnet neue Gestaltungs- und Bewegungsräume und damit wunderbare Gelegenheiten, um überfachliche Kompetenzen aufzubauen,



Naturnahe Schulhausumgebung Bad Zurzach.



**Gartenprojekt der Schule Dietwil.**

insbesondere personale und soziale. Die Kinder bewegen sich draussen selbstbestimmt, lernen ihre (körperlichen) Grenzen kennen, erproben das soziale Miteinander, üben sich in Kooperation und verarbeiten Erlebtes.

Auch für Lehrpersonen bietet der Unterricht im Freien und in der naturnahen Umgebung einen grossen Mehrwert. Weil die Spielmöglichkeiten vielfältiger sind und oft mehr Platz zur Verfügung steht als in Innenräumen, ist die Lärmbelastung geringer. Wenn sich Kinder selbstbestimmt mit sich selbst beziehungsweise miteinander beschäftigen, entstehen für Lehrpersonen zudem wunderbare Beobachtungsmöglichkeiten.

### Voraussetzungen und Möglichkeiten

Um grundlegende Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen machen zu können, benötigen Kinder anregende und sichere Räume, die sie frei erkunden können, und vor allem auch viel Zeit. Lehrpersonen haben die Möglichkeit, Zeiträume für diese Erfahrungen zu schaffen. Die Voraussetzungen der Schulhausumgebung sind jedoch sehr unterschiedlich und der Gestaltungsfreiraum ist oft eingeschränkt. Möglichkeiten, einzelne Ansätze umzusetzen, gibt es jedoch fast überall, wie die drei ausgewählten Beispiele exemplarisch zeigen (siehe auch S. 26 und 27).

### Naturnahe Schulhausumgebung

Die Planung des Schulhausneubaus in Bad Zurzach erfolgte in enger Zusammenarbeit mit der Schule. Naturmaterialien wie Steine, Baumstämme, Sand und Wasser stehen für ein fantasieanregendes freies Spiel bereit, Wildbienenhäuser und Gartenhochbeete bieten vielfältige Möglichkeiten für handelndes Lernen im Unterricht. Zudem steht den Kindern und Jugendlichen auch in der Freizeit ein grosszügiger Pump-Track zur Verfügung.

### Schulgarten-Projekt

An Anfang stand in der Schule Dietwil die Idee, einen verwaisten Schulgarten zu neuem Leben zu erwecken. Die Lehrpersonen wollten einen neuen Zaun und ein Insektenhotel bauen sowie Gartenbeete, Hochbeete und einen Kompost anlegen. Das Projekt wurde mit viel Enthusiasmus angegangen. Ein Ziel war, dass der Garten durch ein Tor im Zaun und die Hochbeete sowohl für die Kinder wie auch für die Dorfbewölkerung jederzeit frei zugänglich ist, um Partizipation und Bewegung zu fördern. Schon bald zeigte sich, dass der Garten auch wunderbare Gelegenheiten für fächerübergreifendes Arbeiten bietet: Beim Bau des Zauns lernten die Kinder Schrauben und Sägen, beim Säen zählten sie Samen und massen Abstände. Als sich das Grün zeigte, lernten sie verschiedene Pflanzen kennen und sie mussten entscheiden, was

in ihrem Garten wachsen soll und was nicht. Im Wald suchten die Kinder nach Stecken für die Kletterpflanzen und immer wieder sangen die Klassen den eigens für das Projekt komponierten Garten-Song. Inzwischen grünt und blüht es im Schulgarten und schon bald steht die Ernte an, aus der die Beteiligten ein gemeinsames Mittagessen kochen und essen wollen.

### Natur- und Bewegungskindergarten

Das Projekt des Natur- und Bewegungskindergarten Zofingen entstand vor vielen Jahren. Die steigenden Kinderzahlen und die positiven Entwicklungen bei Kindern aufgrund pädagogischer Arbeit in der Natur waren impulsgebend. Das Konzept entwickelte sich seitdem stetig weiter. Ab dem Schuljahr 2023 gibt es drei Abteilungen «Natur- und Bewegungskindergarten». Die Kinder sind zwei bis drei Vormittage pro Woche bei jedem Wetter in der Natur, oft im nahe gelegenen Wald. Der restliche Unterricht findet in Räumen statt, die speziell bewegungsfreundlich und mit unstrukturiertem Material ausgestattet sind. Auch die unmittelbare Umgebung des Kindergartens haben die Lehrpersonen so eingerichtet, dass ein vielfältiges, kreatives, freies Naturspiel möglich ist. Ausserschulische Lernorte in der näheren Umgebung ergänzen den Kindergartenalltag und bieten vielseitige Lernanlässe. Bestimmt gibt es auch an Ihrer Schule Möglichkeiten, Aussenräume kindergerechter umzugestalten. Verschiedene nationale und kantonale Angebote unterstützen Sie in ihrem Anliegen.



**Kindergarten Natur und Bewegung Zofingen.**

### Caroline Witschard

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention am IWB der Pädagogischen Hochschule FHNW.

>>> Unterstützungsangebote und Literatur