

Astrid Krus/Richard Hammer (Hrsg.)

**„Wir bewegen was!“**

Spielräume psychomotorisch gestalten

Band 17

**verlag aktionskreis**  
**psychom<sup>o</sup>torik**

© 2019 by Verlag Aktionskreis Psychomotorik, 32657 Lemgo

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlags ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen.

Dieses Verbot – ausgenommen die in §53,54 URG genannten Sonderfälle – erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Layout und grafische Gestaltung: Astrid Krus

Zeichnungen und Fotos: von den Autorinnen und Autoren, Pixabay, Deutsche Akademie – Aktionskreis Psychomotorik

Druck und Verarbeitung: Druckerei Breitschuh & Kock, 24109 Kiel

ISBN: 978-3-9813064-9-1

# Inhalt

Astrid Krus & Richard Hammer <b>Wir bewegen was! – Einleitende Gedanken</b>	5
Renate Zimmer <b>Ressourcen wecken – Potenziale entdecken</b> Wie Psychomotorik Entwicklungsprozesse von Kindern unterstützten kann	9
Peter Keßel <b>Prinzipien der Psychomotorik und ihr Bezug zum pädagogischen Alltag</b>	23
Astrid Krus <b>Es kommt Bewegung in die Kita!?</b>	43
Stephanie de Ridder <b>Eine Kita auf dem Weg zur psychomotorischen Zertifizierung</b>	59
Silvia Bender-Joans <b>Von Wortschatzbauern und Satzkonstrukteuren – psychomotorische Sprachförderung</b>	65
Maik Kretzschmar <b>„Mit allen Sinnen in die Welt“ Wahrnehmung als Zugang zu Weltwissen und Bildung</b>	81
Richard Hammer <b>Gleichgewicht – eine lebenslange Entwicklungsaufgabe</b>	93
Caterina Schäfer <b>Beziehungsgestaltung in der psychomotorischen Begleitung von Familien</b>	105
Christiane Richard-Elsner <b>Draußen spielen - ein unterschätzter Motor der kindlichen Entwicklung</b>	115

Manuela Jürß <b>Der Wald und seine Schätze - ein naturpädagogischer Ort</b> Eine Methode nach Joseph Cornell	127
Frank Nickel & Helge Afflerbach <b>Die Bewegungsbaustelle</b> Selbst-, Material- und Sozialkompetenz spielerisch erfahren - durch Bauen und Spielen in Beziehung kommen	141
<b>Verzeichnis der Autorinnen und Autoren</b>	153

## **Draußen spielen - ein unterschätzter Motor der kindlichen Entwicklung**

Kinder wachsen heute meist in bewegungsarmen Umfeldern mit vorgegebenen Zeitmustern auf. Deshalb haben sie wenig Freiraum für eigenständiges Spiel und Alltagsbewegung. Dies wirkt sich negativ auf ihre körperliche und psychosoziale Entwicklung aus.

Zu fordern ist deshalb erstens, dass eigenständige Mobilität, Alltagsbewegung und Spiel stärker in die Planung von Städten und Kommunen einbezogen werden, insbesondere in die Verkehrs- und Freiraumplanung. Zweitens brauchen Kinder in der Ganztagsbetreuung Zeit und naturhafte Freiräume zum freien Spiel. Drittens sollten Eltern und Fachkräfte durch Information motiviert werden, Kindern altersgerechtes, eigenständiges Spiel zu ermöglichen und von wenig kindgerechten Sicherheitsbedenken Abstand zu nehmen.<sup>1</sup>

### **Veränderte Lebenswelt von Kindern**

Kinder wachsen heute unter anderen Lebensbedingungen auf als noch vor einigen Jahrzehnten.

#### *Straßenverkehr, fehlende Freiräume*

Das gestiegene Verkehrsaufkommen in Städten und Dörfern schränkt den Bewegungsspielraum von Kindern erheblich ein. Kamen 1950 in der alten Bundesrepublik Deutschland zahlenmäßig drei Kinder auf ein Auto, so lag das Verhältnis in Deutschland bei drei Autos pro Kind im Jahr 2018 (vgl. Statista 2018, 11). Auch in ruhigen Wohnlagen ist ein freies Spielen angesichts eines unkalkulierbaren Autoverkehrs und parkender Fahrzeuge kaum möglich.

Der Freiraum für eigenständiges Tun und Spiel der Kinder hat sich in den letzten Jahren durch eine veränderte Raumnutzung stark verringert. Der öffentliche Raum wurde im 20. Jahrhundert in jeweils spezielle Zonen für Wohnen, Arbeiten, Freizeit und Mobilität aufgeteilt. Dadurch vergrößert

---

<sup>1</sup> Wesentliche Teile dieses Beitrags sind eine Zusammenfassung von Richard-Elsner, C. (2017). Draußen spielen, Weinheim: Beltz Juventa. Deshalb werden hier nur einige wenige und ergänzende Literaturangaben gemacht.

sich der Bedarf an Mobilität von Erwachsenen zwischen diesen Zonen. Die Möglichkeiten für Kinder, sich eigenständig in ihrem Wohnumfeld zu bewegen, werden dadurch jedoch eingeschränkt. Darüber hinaus lässt die Flächenaufteilung in vielen Fällen nur wenige unspezifische Freiflächen zu, die zum freien Kinderspiel genutzt werden können. Die wenigen Grünflächen besonders in den Innenstädten sind für Kinder häufig nicht zugänglich. Kinderspielplätze sind kein ausreichender Ersatz für freie Spielflächen. Gestaltungsmöglichkeiten bieten nur Sandkästen für Kleinkinder. Ältere Kinder dagegen erhalten nur wenige Möglichkeiten zur freien Gestaltung.

#### *Von Erwachsenen durchorganisierter Alltag*

Nicht nur die räumlichen, auch die zeitlichen Bedingungen veränderten sich. Feste Termine zum Fußball, Ballett, Reiten oder zur musikalischen Früherziehung erleben Kinder bereits in früher Kindheit mit der Erfahrung „keine Zeit zu haben“. Bei diesen pädagogisch gelenkten Aktivitäten werden die Ziele und meist auch die Aktivitäten selbst von Erwachsenen vorgegeben und kontrolliert. Zeitvergessenes Spiel (Flow) im eigenen Rhythmus in realen und interessanten Räumen ist nur selten möglich. Flowerfahrten werden so weitgehend auf den virtuellen Raum begrenzt.

#### *Sicherheitsbedürfnis der Eltern*

Die Zersiedelung von Wohngebieten und das Ausdünnen sozialer Netze in der Wohnumgebung haben Auswirkungen auf das Verhalten von Eltern. Zunehmende Anonymität, skandalisierende Medienberichte und ein steigendes Unsicherheitsgefühl mit einer Angst vor Kontrollverlust führen dazu, dass Eltern nicht mehr selbstverständlich davon ausgehen, dass das unbeaufsichtigte Spielen im Freien in sicheren Bahnen und konfliktfrei verläuft (vgl. Zeiher 1995). Auch wenn Eltern ihre Kinder früh zu Selbstständigkeit erziehen und dies einen hohen Stellenwert in ihrer Erziehung genießt, so trauen sie ihnen heute wenig Eigenständigkeit im Alltag zu, weil sie Unfälle, Kriminalität oder Klagen anderer Erwachsener befürchten. Insgesamt ist eine abnehmende Akzeptanz von Kindern im öffentlichen Raum zu beobachten.

#### *Zunehmende Bedeutung von Konsum und Medien*

Mit der kommerziellen Kinderkultur hat sich nicht nur die Spielumwelt von Jungen und Mädchen, sondern auch das Spielverhalten verändert. Hersteller haben Kinder als Konsumenten entdeckt. Die kommerzialisierte Kinderkultur prägt die kindliche Lebenswelt entscheidend. Spielen wird durch Spielzeug standardisiert und unterliegt Modeerscheinungen. Besonders niederschwellig ist der Zugang zu Medien. 2018 verbrachten 6- bis 7-Jährige im Durchschnitt fast zwei Stunden mit den elektronischen

Medien, 10- bis 11-jährige Kinder bereits etwa 3, 5 Stunden. (vgl. Statista 2018, 51). Computer und Computerspiele, Spiele auf dem Handy oder Smartphone prägen immer stärker die kindliche Erlebniswelt. Durch die häufige Nutzung der virtuellen Spiele erfahren Kinder, vor allem Jungen, nicht selten eine Reizüberflutung. Vor allem am Wochenende steigt der Medienkonsum häufig in Familien, die kaum Zugang zu anregungsreichen Freiräumen draußen haben (vgl. Blinkert et al. 2015, 143-156). Dagegen fehlen Stimulierungen in sozialen und motorischen Bereichen.

### **Kinderspiel als biologisch angelegtes Bedürfnis und evolutionsbiologischer Vorteil**

Kinder spielen, wenn sie können, und sie tun es gern. Verstecken spielen, mit Straßenmalkreide malen, Buden in den Büschen bauen, zwei Jacken auf die Wiese legen und loslegen mit Bolzen, den Bach aufstauen: Vor Jahrzehnten gehörten diese Spielerfahrungen zum Alltagsleben der meisten Kinder.

Draußenspiel war in der Menschheitsgeschichte ein selbstverständlicher Bestandteil der Kindheit. Dies zeigen ethnologische Untersuchungen an Jäger- und Sammlergesellschaften. In vorindustriellen Gesellschaften wird selbst Mithilfe im Haushalt häufig mit Spiel verbunden (vgl. Konner 2010, 647-669). Beim Draußenspiel agieren Kinder unbeeinflusst von Erwachsenen in idealerweise anregungsreichen, naturhaften Freiräumen. Das Spiel ergibt sich aus dem Vorhandenen: den Räumen, den Materialien, den Spielpartner\*innen und der individuellen Verfassung des Kindes. Sinneserfahrungen, körperliche Bewegung und soziale Interaktion sind wesentliche Bestandteile des Spielhandelns. Eltern und andere betreuende Erwachsene geben zeitliche und räumliche Grenzen vor (vgl. Richard-Elsner 2017, 16-20).

Eigenständiges Spiel ist ein biologisch angelegtes Bedürfnis nicht nur beim Menschen, sondern auch bei vielen Tierarten. Besonders ausgeprägt ist es jedoch beim menschlichen Nachwuchs. Deshalb wird davon ausgegangen, dass dieses Merkmal einen evolutionsbiologischen Vorteil darstellte: Kinder machen sich so mit ihrer kulturellen und natürlichen Umwelt vertraut. Sie lernen, flexibel auf Lebensumstände einzugehen. Das Gehirn ist bis zur Pubertät vor allem ausgerichtet auf das kurzfristige, spontane Reagieren auf Umwelteinflüsse aller Art. Bewegungsorientierter, kreativer, spielerischer, zeitvergessener Umgang mit der Umwelt ist die von Kindern bevorzugte Lernform (vgl. Konner 2010, 277-292; Crone 2011, 47-50).

### ***Gute Spielbedingungen***

Voraussetzung für das freie Spielen sind gute Spielbedingungen (vgl. Kytä 2004):

Dazu zählt eine Auswahl an Freiräumen, die Kinder über sichere Wege eigenständig aufsuchen können und wo sie selbstständig Spielkameraden erreichen können.

Die Gesamtheit der Freiräume bietet viele Anregungen, die möglichst naturnah sind. Verschiedenste Spielmöglichkeiten wie Tobespiele, Ballspiele, Rollenspiele, Entdecken und Experimentieren mit natürlichen oder anderen Materialien, aber auch Gelegenheiten für Ruhe und Absonderung allein oder in kleinen Gruppen sind möglich. Kinder können ihre Spielräume gestalten und verändern, zum Beispiel durch das Bauen von Buden. Naturnahe Materialien wie Äste, Steine oder Wasser sind nicht kulturell vordefiniert. Sie erlauben unterschiedlichste kreative Spiele.

Abhängig von Alter und Entwicklungsstand des Kindes sind erwachsene Ansprechpartner\*innen in Reichweite. Erwachsene lassen Kinder agieren und vertrauen auf ihre Stärken, Konflikte selbst regeln zu können, immer wieder neue Spielideen zu haben und selbst einschätzen zu können, was sie gerade brauchen.

### **Die Bedeutung des Draußenspiels**

#### ***Alltagsbewegung statt Bewegungsmangel***

Kinder, die draußen spielen, bewegen sich viel (vgl. Gray et al. 2015). Dies entspricht ihrem großen Bewegungsbedürfnis. Kinder in der mittleren Kindheit, also zwischen sechs und zwölf Jahren, haben den größten Bewegungsdrang. Diesen Lebensabschnitt verbringen Kindern heute allerdings vorwiegend sitzend in der Schule oder vor elektronischen Medien.

Körperliche Bewegung ist entwicklungsfördernd. Die Funktion vieler genetisch bedingter Prozesse setzt ausreichende körperliche Bewegung des Individuums voraus (vgl. Lee et al. 2012). Sie verbessert die Motorik, ist wichtig zum Knochenaufbau, stärkt das Immunsystem und hat einen protektiven Einfluss auf die Entstehung einiger Tumorarten. Die Folgen von Bewegungsmangel reichen von Übergewicht, mangelnder körperlicher Fitness über Haltungsschäden bis zu geringerer geistiger Leistungsfähigkeit. Mit steigendem Bewegungsmangel nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, als Erwachsene vorzeitig an Herz-Kreislaufkrankungen und Rückenbeschwerden zu leiden.

Die meisten Kinder in Deutschland bewegen sich zu wenig. Die KiGGS-Studie, die deutschlandweit umfassendste Erhebung zur Kindergesundheit zeigt, dass über 70 Prozent der Kinder weniger als eine Stunde am Tag aktiv sind, wie in der folgenden Abbildung dargestellt ist.

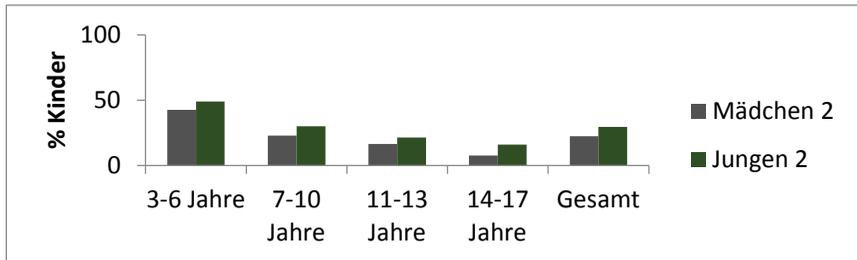


Abb. 1: Anteil Kinder, die sich mehr als eine Stunde am Tag bewegen (in %). (vgl. Finger et al. 2018, 26, eigene Darstellung)

Kinder im Vorschulalter sollen sich jedoch mindestens drei Stunden am Tag mäßig bis intensiv bewegen (vgl. WHO 2019; Rütten/Pfeifer 2017, 23-27), ab dem Schulalter mindestens neunzig Minuten (vgl. Rütten/Pfeifer 2017, 23-27). Bewegungsarme Zeiten, z.B. Sitzen, sollen reduziert werden.

Zusätzliche Sportstunden allein reichen nicht aus, um dieses Defizit auszugleichen. Der in den letzten zehn Jahren vergrößerte Unterschied zwischen der körperlichen Aktivität von Mädchen und Jungen wird unter anderem auf ein im Durchschnitt geringeres Interesse von Mädchen am organisierten Sport zurückgeführt (vgl. Rütten/Pfeifer 2017, 59). Gefordert wird mehr Spiel und Alltagsbewegung (vgl. Gray et al. 2015; Rütten/Pfeifer 2017, 54-58; Finger et al. 2018, 28).

### ***Kurzsichtigkeit***

Auch das Draußensein an sich ist ein gesundheitlicher Gewinn. Der Anteil kurzsichtiger Kinder steigt in Deutschland und weltweit an. Die Augen benötigen für ihre Entwicklung ausreichend Tageslicht und Seheindrücke in verschiedensten Entfernungen. Deshalb sollten Kinder mindestens zwei Stunden am Tag im Tageslicht sein (vgl. Lagrèze/Scheffel 2017).

## ***Eigene Erfahrungen in der realen Welt***

### *Training von Sozialverhalten und Sprachkompetenz*

Spiel schließt das Training von sozialen Situationen ein, zum Beispiel durch Rollenspiele. Sozialverhalten, das Artikulieren und Durchsetzen von Wünschen oder das Schließen von Kompromissen, der individuelle Umgang mit Regeln, müssen gelernt und geübt werden. Selbst in Tobespielen üben Kinder nicht nur ihren Körper. Kinder schlüpfen in die Rollen von Angreifer\*innen, Verteidiger\*innen und fairen Spielpartner\*innen. Nähe und Abgrenzung, Ausleben von Aggressivität und Umgang mit Über- und Unterlegensein werden geübt.

Kinder, die auf anregungsreichen Flächen pädagogisch unangeleitet spielen, sprechen mehr als Kinder auf Spielplätzen oder monotonen Schulhöfen, weil sie in den Spielsituationen verhandeln müssen. Sie erleben etwas, was sie im Gespräch weitergeben und verarbeiten. Es wurde beobachtet, dass Kinder, die auf anregungsreichen Schulhöfen spielen, in der Schule ein besseres Sozialverhalten zeigen, weniger zu Aggressionen neigen und kreativer und widerstandsfähiger sind.

### *Selbstwirksamkeitserfahrungen*

Freies Kinderspiel im Freien in anregungsreichen Umgebungen bietet viele Gelegenheiten, Selbstwirksamkeitserfahrungen zu machen, Erfahrungen, in denen durch eigenes Handeln Wirkungen in der Umgebung ausgelöst werden. Sie tragen entscheidend zur Bildung des Selbstkonzepts bei, der Sicht auf sich selbst. Besonders die Wahrnehmung des eigenen Körpers spielt für Kinder eine große Rolle bei der Konstruktion ihres Selbstkonzepts (vgl. Zimmer 2012, 50-77).

Kinder in der mittleren Kindheit haben ein großes Bewegungsbedürfnis und ein Bedürfnis nach Autonomie, das sie häufig nur unzureichend ausleben können. Dies wird in Verbindung gebracht mit einer Zunahme von psychischen Auffälligkeiten (vgl. Whitebread 2017).

### *Innere Landkarte*

Durch eigene Mobilität konstruieren Kinder eine innere Landkarte. Das Kind entwickelt subjektive, emotionale Zuschreibungen zu Orten.

Der schweizer Kindheitsforscher Marco Hüttenmoser ließ Kinder ihren Schulweg zeichnen. Ein typisches Ergebnis ist der Unterschied zwischen dem Jungen, der eigenständig zu Fuß zur Schule geht und dem Jungen, der mit dem Auto gebracht wird (Abb. 2). Während der Junge, der zur Schule gefahren wird, den Schulweg als schwarzes Band wahrnimmt, hat sich der Junge, der zu Fuß geht, als aktiv Handelnder mit einer Freundin ins Bild gebracht und viele bunte Details des Schulweges wahrgenommen und gemalt (vgl. Hüttenmoser 2009).

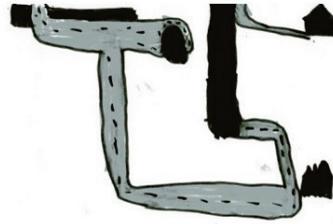


Abb. 2: Wahrnehmung des Schulwegs in Kinderzeichnungen (Hüttenmoser 2009)

### *Naturerfahrung*

In naturhaften Umgebungen erwerben Kinder reale Erfahrungen im Umgang mit Natur- und anderen Materialien. Eigenständiges, zeitvergessenes Experimentieren ermöglicht reale und emotional geprägte, befriedigende Zugänge zur Natur (vgl. Raith/Lude 2014).

### *Risikokompetenz statt Risikovermeidung*

Kinder suchen physische Risiken im Spiel. Wesentlich dabei ist, dass sie gerade nicht blind Risiken eingehen. Das Risikoverhalten von Kindern ist ein kognitiver Vorgang. Sie wägen bewusst für sich ab zwischen dem Bedürfnis nach Sicherheit und der Aussicht, nach bewältigtem Risiko ein Gefühl großer Freude zu erleben. Das ist sinnvoll, denn Entscheidungskompetenz muss erlernt und geübt werden. Der Alltag jedes Menschen stellt sich als eine Kette von Situationen dar, in denen mehr oder weniger schwerwiegende Entscheidungen getroffen werden, deren Konsequenzen möglichst zutreffend abgeschätzt werden müssen. Um dies zu üben, ist Spiel der geeignete Trainingsraum. Zwar ist es immer mit einem ungewissen Verlauf verbunden, doch findet es im relativ geschützten Raum statt (vgl. Lester/Russel 2010, 13; Sandseter 2007).

### *Entspannung der Familienatmosphäre*

Kinder haben einen höheren Bewegungsdrang und reagieren spontaner als Erwachsene. Die Bedürfnisse von Eltern und Kindern in der Familie passen deshalb nicht immer zusammen. Draußenspiel entlastet Erwachsene und entspannt die Familienatmosphäre. Eigenständige Mobilität von Kindern und selbstbestimmtes Spiel entzerren die Taktung des Alltags, reduzieren den Medienkonsum und schaffen Zeiträume, in denen sowohl Kinder als auch Erwachsene in wohlwollendem Nebeneinander ihren jeweiligen individuellen Interessen nachgehen können (vgl. Blinkert et al. 2015, 205).

## **Vernachlässigung des freien Kinderspiels in Wissenschaft und Politik**

Trotz des biologisch angelegten Spiel- und Bewegungsbedürfnisses der Kinder ist Draußenspiel aktuell kein nennenswerter Bestandteil von Kindheit. Das Draußenspielen der Kinder hängt stark von der Qualität des Freiraumes ab, den Kinder zur Verfügung haben (vgl. Blinkert et al. 2015, 205-209). Allerdings ist die Datenlage dazu schlecht, da das Interesse von Forschung und Öffentlichkeit am Thema Draußenspielen gering ist. Dabei zeigt die veränderte Lebenswelt der Kinder, wie wichtig es ist, sich mit den veränderten Spielbedingungen auseinander zu setzen. Das Draußenspiel wird jedoch sowohl von Wissenschaft, Politik und Verwaltung unzureichend berücksichtigt. Es ist jeweils Randgebiet in vielen Disziplinen, von der Medizin, der Sportwissenschaft, über die Pädagogik bis hin zur Raumplanung. Das erschwert eine aussagekräftige Gesamtperspektive.

In den Sozialwissenschaften, der Disziplin, die sich am meisten mit der bewussten Ausgestaltung der Kindheit befasst, wird es marginalisiert. Zwar ist von einer Veränderung der Kindheit in der Moderne die Rede, von Verinselung, Verhäuslichung und Pädagogisierung (vgl. Zeiher 1995). Doch wird das Draußenspiel dabei der überwundenen „Tradition“ und nicht der „Moderne“ zugeordnet. Politisch spielt es ebenfalls keine Rolle. Stattdessen liegt der Fokus auf einer noch stärkeren Betreuung durch Fachkräfte, einer noch stärkeren Pädagogisierung.

Auch der fachübergreifende Charakter der Aspekte von Draußenspiel findet zu wenig Berücksichtigung: Sozialwissenschaftler sind auf Informationen aus der Sportwissenschaft angewiesen. Deren fachlicher Fokus liegt vor allem beim organisierten, von Erwachsenen betreuten Sport und nicht bei Spiel und Alltagsbewegung. (vgl. Richard-Elsner 2017, 88-99).

### **Auftrag an Politik, Fachkräfte und Eltern: Freiräume für Kinder ermöglichen**

Die Wertschätzung und Verwirklichung von Draußenspiel sollte von vielen Akteuren gefördert werden. Gegenwärtig gerät das Thema kaum in das Blickfeld von politischer und fachlicher Planung. Notwendig ist daher ein interdisziplinäres Arbeiten in Wissenschaft und Politik, ergänzt durch Elterninformation durch Medien, Pädagog\*innen und Ärzt\*innen. Ziel ist es, das Zutrauen in eigenständiges Handeln von Kindern zu stärken.

### ***Selbstverständlicher Aufenthalt von Kindern im öffentlichen Raum***

Kinder benötigen anregungsreiche Freiräume, die sie durch eigene Mobilität erreichen und in denen sie relativ gefahrlos spielen können, in denen sie auf andere Kinder treffen, sich gern aufhalten und die sie eigenständig gestalten können. Draußenspiel ist vor allem in Umgebungen, die über Streifräume und Spielräume verfügen, möglich. Streifräume sind Räume in denen Kinder sich frei bewegen können, eigenständig ihre Ziele, seien es Schule, Einkauf, Sportvereine oder Freunde erreichen und dabei sowohl die soziale als auch die natürliche Umgebung beobachten können. Spielräume sind Räume, in denen Kinder sich länger aufhalten und die sie gestalten können. Zu fordern ist daher, dass Kinder viele für sie interessante Räume aus eigener Kraft erreichen können. Dadurch haben sie Wahlmöglichkeiten und erleben sich als autonom. Dabei geht es nicht nur um konventionelle – und kostenaufwändige – Spielplätze, sondern vor allem um Grün- und Freiräume im Wohnumfeld und im gesamten kommunalen Raum. Heute jedoch sind Kinder auf die Fahrdienste ihrer Eltern angewiesen, weil die meisten öffentlichen Räume für Kinder „verriegelt“ sind. Selbst noch im Grundschulalter liegt im Streifraum vieler Kinder bestenfalls ein kleiner Spielplatz, der als alleiniger Spielort schnell langweilig ist.

Ein hilfreiches kommunales Planungsinstrument dazu ist die Spielleitplanung. Dabei wird eine Kommune oder ein Quartier unter Einbeziehung der Anwohner, auch durch Begehungen mit Kindern, kleinteilig untersucht. Gefragt wird: Welche Freiräume können als Spielräume dienen? Wie können sie vernetzt werden? Wie kann der Aktionsradius von Kindern erweitert werden? Der derzeitige städtebauliche Trend zu mehr Aufenthaltsgütern im öffentlichen Raum, unspezifischen, naturnahen Räumen, sicheren Plätzen und Straßen, Nahmobilität zu Fuß, mit dem Rad oder öffentlichen Verkehrsmitteln erhöht das Wohlbefinden aller Bevölkerungsgruppen und bietet ein großes Potenzial für eine kinderinklusive Raumgestaltung. Allerdings steht dem häufig die Forderung nach einer Verdichtung der Ballungsräume entgegen, die gerade unspezifische Flächen als Bauland in den Blick nimmt. Zu fragen ist, ob diese städtebaulichen Weichenstellungen auch in der Zukunft als lebenswert empfunden werden.

### ***Ganztagsbetreuung als Spielort mitdenken***

Die zunehmende Ganztagsbetreuung sollte als Chance für das Draußenspiel gesehen werden. Die Bemühungen um eine Ausweitung der Ganztagsbetreuung führten allerdings oft zu Baumaßnahmen, die vorhandene Außenräume verkleinern, oder sogar zu Kindertagesstätten ohne oder mit sehr kleinen Außenflächen. Bisherige Untersuchungen der Realität der Ganztagsbetreuung in Schulen ergaben, dass körperliche Bewegung

im Mittel nicht ausreichend eingebunden ist (vgl. Hildebrandt-Stramann 2014, 196). Auch fehlende Möglichkeiten zum Rückzug und eigenständigem, unbeobachteten Tun wirken sich ungünstig auf das Wohlbefinden von Kindern aus (vgl. STeG 2019, 48-51).

Dies spricht dafür, Kindern Raum und Zeit geben, eigenständig in anregungsreichen Freiräumen zu spielen. Dazu gehört bereits der selbstständig zurückgelegte Schulweg. Die Außenbereiche von Schulen und Kindertagesstätten sollten entsprechend umgestaltet werden. Sie sind in der Regel jedoch zu klein, so dass auch die Flächen in der Umgebung der Einrichtung genutzt werden müssen. Waldtage, der Aufenthalt in Naturerfahrungsräumen, auf Abenteuerspielplätzen oder Kinderbauernhöfen sind erprobte Formen. Auch eine gemeinsame Beaufsichtigung der Freiflächen im Quartier, von Parks, Wiesen, Brachflächen, öffentlichen Plätzen, ruhigen Straßen, die von mehreren Einrichtungen zusammen getragen wird, ist denkbar.

### ***Eltern motivieren***

Eltern haben in der Regel kaum Erfahrung mit Kindern gemacht, seitdem sie selbst erwachsen sind, und können kindliche Verhaltensweisen deshalb wenig einschätzen. Ratgeber, Medienberichte, Forderungen von Experten, Werbung, der Wunsch nach den besten Fördermöglichkeiten für ihr Kind, Zeitmangel durch Berufstätigkeit und nicht zuletzt Meinungen und Urteile aus ihrem privaten Umfeld senden die unterschiedlichsten Signale aus und führen zu Verunsicherung. Wichtig ist deshalb, dass Fachkräfte Eltern über die gesundheitliche Bedeutung von körperlicher Bewegung und von eigenständigem Spiel informieren, im Gespräch und durch leicht zugängliche Materialien auf unterschiedlichen Kommunikationswegen. So sollte vermittelt werden, dass die wirklichen Gefahren nicht eine Beule oder eine verschmutzte Hose sind, sondern langfristige Entwicklungsstörungen, wenn Kinder ihrem Spiel- und Bewegungsbedürfnis nicht nachgehen können.

### **Literatur**

BLINKERT, B./HÖFFLIN, P./SCHMIDER, A./SPIELGEL, J. (2015). Raum für Kinderspiel! Eine Studie im Auftrag des Deutschen Kinderhilfswerkes über Aktionsräume von Kindern in Ludwigsburg, Offenburg, Pforzheim, Schwäbisch Hall und Sindelfingen. Münster: Lit-Verlag.

CRONE, E. (2011). Das pubertierende Gehirn. Wie Kinder erwachsen werden. München: Droemer.

FINGER, J./VARNACCIA, G./BORMANN, A./LANGE, C./MENSINK, G. (2018). Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. In: *Journal of Health Monitoring*. 3 (1), 24 – 30.

- GRAY, C./GIBBONS, R./LAROUCHE, R./SANDSETER, E./BIENENSTOCK, A./ BRUS-  
SONI, M./CHABOT, G./HERRINGTON, S./JANSSEN, I./PICKETT, W./POWER, M./ STAN-  
GER, N./SAMPSON, M./TREMBLAY, M. (2015). What Is the Relationship between Outdoor  
Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A Sys-  
tematic Review. In: *International journal of environmental research and public health*. 12 (6),  
6455 – 6474.
- HILDEBRANDT-STRAMANN, R. (Hrsg.) (2014). Bewegung und Sport in der Ganztags-  
schule. StuBSS: Ergebnisse der qualitativen Studie. Baltmannsweiler: Schneider Verl. Ho-  
hengehen.
- HÜTTENMOSER, M. (2009). Ich gehe, also bin ich, Vortrag im Rahmen des Projekts  
„Schulweg selbständig und sicher erleben!“ des Verkehrsclubs Liechtenstein (VCL), Balzers,  
Liechtenstein, [http://www.kindundumwelt.ch/\\_files/VCLBalzers.pdf](http://www.kindundumwelt.ch/_files/VCLBalzers.pdf) (20.07.2019)
- KONNER, M. (2010). The evolution of childhood. Relationships, emotion, mind. Cambridge,  
Mass: Belknap Press of Harvard University Press.
- KYTTÄ, M. (2004). The extent of children's independent mobility and the number of actual-  
ized affordances as criteria for child-friendly environments. In: *Journal of Environmental  
Psychology*. 24 (2), 179 – 198.
- LAGREZE, W./SCHAEFFEL, F. (2017). Preventing Myopia. In: *Deutsches Ärzteblatt inter-  
national*. 114 (35-36), 575 – 580.
- LEE, I./SHIROMA, E./LOBELO, F./PUSKA, P./BLAIR, S./KATZMARZYK, P. (2012). Effect  
of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden  
of disease and life expectancy. In: *The Lancet*. 380 (9838), 219 – 229.
- LESTER, S./RUSSEL, W. (2010). Children's right to play. An examination of the importance  
of play in the lives of children worldwide. Den Haag: Bernard van Leer Foundation.
- RAITH, A./LUDE, A. (2014). Startkapital Natur. Wie Naturerfahrung die kindliche Entwick-  
lung fördert. München: oekom.
- RICHARD-ELSNER, C. (2017). Draußen spielen. Lehrbuch. Weinheim, Basel: Beltz Ju-  
venta.
- RÜTTEN, A./PFEIFER, K. (Hrsg.) (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Be-  
wegungsförderung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- SANDSETER, E. (2007). Categorising risky play. How can we identify risk-taking in chil-  
dren's play? In: *European Early Childhood Education Research Journal*. 15, (2), 237 – 252.
- STATISTA (2018). Kinder in Deutschland (2018) und PKW Bestand in Deutschland,  
<https://www.statista.com/> (26.7.2019).
- STEG (Konsortium der Studie zur Entwicklung von Ganztags-schulen) (Hrsg.) (2019). Ganz-  
tagsschule 2017/2018 - Deskriptive Befunde einer bundesweiten Befragung. Frankfurt/M,  
Dortmund, Gießen, München, [https://www.projekt-steg.de/sites/default/files/Ganztags-  
schule\\_2017\\_2018.pdf](https://www.projekt-steg.de/sites/default/files/Ganztags-<br/>schule_2017_2018.pdf), (3.7.2019).
- WHITEBREAD, D. (2017). Free play and children's mental health. In: *The Lancet Child &  
Adolescent Health*. (1), 167 – 169.

ZEIHER, H. (1995). Die vielen Räume der Kinder. Zum Wandel räumlicher Lebensbedingungen seit 1945. In: PREUSS-LAUSITZ, U. (Hrsg.): *Kriegskinder, Konsumkinder, Krisenkinder. Zur Sozialisationsgeschichte seit dem Zweiten Weltkrieg*. 4. Auflage. Weinheim u.a: Beltz, 176 – 195.

ZIMMER, R. (2012). *Handbuch Psychomotorik*. Freiburg im Breisgau: Herder.