



Foto: davidpereiras / photocase.de

VON DEN KLEINSTEN LERNEN – DIE KUNST DES SPIELENS

von Dr. med. Genn Kameda

Der Alltag in einer Kinderarztpraxis hat sich verändert. Zwar kommen nach wie vor die meisten Kinder mit harmlosen Infekten wie Husten, Fieber oder Durchfall. Aber gleichzeitig gibt es immer mehr Familien mit ganz anderen Problemen: Mein Kind kann sich nicht konzentrieren! Es kann sich nicht alleine beschäftigen! Es ist reizbar und aggressiv! Und so weiter. Dann heißt es oft: Die Kinder haben sich verändert. Aber haben sich nicht eher die Rahmenbedingungen für das Aufwachsen verändert?

Vor einigen Monaten kam eine Familie in die Praxis, um die Kinder einmal gründlich «durchchecken» zu lassen. Im Gespräch erzählten die Eltern, dass die drei Kinder (3 bis 10 Jahre alt) meist gegen 19 Uhr nach Hause kommen. Am Nachmittag seien alle drei im Sprachunterricht, im Ballett, beim Judo, in der Musikschule ... Ich fragte spontan: «Und wann ist dann noch Zeit fürs «freie Spiel»?» Die Eltern schauten mich ratlos an.

Die «verschulte» Zeit Das ist kein Einzelfall. Oft sind beide Eltern teilweise oder voll berufstätig, die Kinder sind tagsüber in der Kita oder in der Schule. Nachmittags werden Termine vereinbart: Freunde, Sport, Kunst, Kultur. Und schon in der Kita überwiegen längst die schulähnlichen Förderungen. Etwas zugespitzt könnte man sagen: Eine Art

«Verschulung der Zeit» hat begonnen. Viele Eltern machen mit, weil sie Sorge haben, ihre Kinder könnten sonst etwas verpassen. Manchmal ist es Eltern fast peinlich, wenn ihre Kinder nachmittags einfach «nur» auf den Spielplatz oder auf den Bolzplatz gehen. Um es ganz klar zu machen: Ein Kind, das sich am Nachmittag zuhause oder draußen, mit sich selbst oder mit den Geschwistern beschäftigt, hat kein Förderdefizit! Zahlreiche Studien haben mittlerweile nachgewiesen, dass Kinder viel mehr lernen, wenn sie ihre Spiele selbst initiieren dürfen. Jene Kinder, die sich im freien Spiel ausdrücken können, sind den anderen langfristig sogar überlegen – sie können sich sprachlich besser ausdrücken, sind sozial kompetenter, empathischer, weniger aggressiv, haben ein höheres Denkniveau, eine bessere Eigenkontrolle. Das Spielen in

kleinen Gruppen wirkt besonders positiv. Trotzdem hat die Zeit fürs freie Spiel in den letzten 15 Jahren um rund 30 Prozent abgenommen. Und draußen spielen Kinder durchschnittlich nur noch 20 Minuten am Tag. Dabei ist gerade die Natur ideal, um freispielen und sich ausprobieren zu können.

Kunstvolles Spielen In den letzten Jahren ist uns folgender Gedanke etwas abhandengekommen: Das Spielen ist der eigentliche Motor des Lernens. Kleine Kinder spielen bis zu neun Stunden, wenn sie dürfen.

In den ersten Monaten bewegen Säuglinge spielerisch Arme und Beine, sie erproben und erkunden (Funktionsspiel). Mit rund zwei Jahren beginnt die Phase des Konstruktionsspiels: die Umwelt wird – oft bauend – einbezogen (so werden beispielsweise die «Bauten» im Wohnzimmer immer größer). Individualität und Kreativität des Kindes treten klar zutage. So lernen Kinder, sich auszudrücken. Lassen Sie das einfach mal zu und freuen Sie sich an diesen «Zeugnissen»!

Um das zweite Lebensjahr beginnt auch das Nachahmen von Tätigkeiten im soge-

nannten Symbolspiel. Rollenspiele sind ab dem 3. Lebensjahr sehr wichtig, weil Kinder dabei auch Konfliktlösungen üben. Im Kleinkindalter ist das Spielen das wichtigste Werkzeug, um Angst, Sorgen und Enttäuschungen verarbeiten zu können.

In den folgenden Jahren kommen dann die klassischen Regelspiele hinzu – das Kind beginnt, sich an Regeln zu halten. Ab dem 10. Lebensjahr sind diese Spiele am beliebtesten. Im Spiel üben die Kinder Bewegung und Koordination sowie den Umgang mit Normen und Regeln. Das Ich stärkt sich daran – eine elementare Aufgabe beim Hineinwachsen in unsere Gesellschaft.

Die Eltern sind gefragt Was können Eltern tun, um das freie Spiel zu fördern? So banal es klingt: Zum einen natürlich Zeit geben! Zum anderen brauchen Kinder manchmal Unterstützung. Gerade kleine Kinder sind noch nicht in der Lage, einfach frei zu spielen, daher sind Hilfestellungen willkommen. Sinnvoll sind Anregungen und Materialien, die nicht «fertig» sein müssen, aber zweckentfremdet werden können. Auch Phasen der Langeweile sind wichtig. Denn oft kann nur so Raum für neue Kreativität entstehen.

Für Eltern ist die Balance zwischen «Führen» und «Wachsenlassen» nicht immer leicht – das «Atmen zwischen den pädagogischen Polen», wie es Rudolf Steiner einmal genannt hat. Es geht ja nicht darum, das Kind einfach nur machen zu lassen, sondern um die aktive Wahrnehmung, wann man sich zurückhalten (oft!) und wann man das Kind wieder durch eine bestimmte Situation führen sollte. Dafür braucht es Kreativität, Beharrlichkeit und zudem Muße. Alles keine

Selbstverständlichkeit in unserem durchgetakteten Alltag mit Schule, Kita, Terminen.

Zu viel versus zu wenig Forschen wir nach den Gründen für den Rückgang beim freien Spiel, zeigen sich gegenläufige Tendenzen: Auf der einen Seite gibt es Familien, denen viele Möglichkeiten zur Verfügung stehen, die aber zu viel in Förderung, Betreuung und auch Sorgen investieren. Das Kind wird dadurch eher behindert. Die Vorstellung, dass Kinder durchaus robust gebaut sind, hat in manchen Kreisen deutlich abgenommen. Sorgenvoll blicken die Eltern auf die «Gefahren», denen das Kind vermeintlich ausgesetzt ist. Auf der anderen Seite gibt es Familien, die versuchen, ihre geringen Möglichkeiten durch ein Zuviel an Medienkonsum wieder wettzumachen. Dabei ist gerade der unkritische Umgang mit Medien problematisch, was die Entwicklung von sozialen Kompetenzen angeht.

So verpassen wir allerdings viel. Denn auch für uns Eltern liegt im Erleben des freien Spiels mit unseren Kindern ein echter Schatz. Kinder sollten ihre Eltern auch im Spiel erleben – und umgekehrt. Das Erleben der eigenen Individualität und Persönlichkeit fällt in diesen Momenten des «Tuns» leichter und lässt uns manchmal für eine kurze Zeit das «Sein» berühren. Um es mit Friedrich Schiller zu sagen: «Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.» Vielleicht spüren auch unsere Kinder diese Fähigkeit. Im freien Spiel können wir uns frei fühlen. In diesem Sinne: Gehen Sie raus – bei jedem Wetter! – und spielen Sie. Sie werden die Magie spüren. ■

Dr. med. **Genn Kameda** ist Kinderarzt und Onkologe. Von 2007 bis 2012 war er als Oberarzt in der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin am anthroposophischen Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke tätig. Seit 2013 ist er als Kinderarzt mit eigener Praxis in Düsseldorf niedergelassen: www.kinderarztpraxis-kameda.de



Neurodoron® Stärkt die innere Mitte, lindert Nervosität und Gereiztheit.

Unser natürlicher Ansatz.
Bei nervöser Erschöpfung.

- Reduziert Angst- und Unruhezustände
- Unterstützt die Erholung überreizter Nerven

**Weleda – im Einklang mit Mensch
und Natur**
www.weleda.de

Neurodoron® Tabletten Warnhinweis: Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd