

Handout

„Draußen spielen - Alle Sinne auf Empfang! Wie Bewegung in der Natur die kindliche Entwicklung fördert“

Online – Vortrag im Rahmen der Hessischen Landesinitiative AbenteuerKindheit

24. Mai 2023

Prof. Dr. Renate Zimmer

www.renatezimmer.de

Bedeutung der Sinneserfahrungen für die kindliche Entwicklung

Kinder brauchen ein gut ausgebildetes Wahrnehmungsvermögen, um sich mit der Welt auseinandersetzen zu können. Die Sinne sind wie Antennen, über die das Kind mit der Umwelt kommuniziert. Sie sind die Nahtstelle zwischen innen und außen, zwischen dem Menschen und der Welt. Für Kinder stellt die sinnliche Wahrnehmung den Zugang zur Welt dar. Sie ist die Wurzel jeder Erfahrung, durch die sie die Welt jeweils für sich wieder neu aufbauen und verstehen können.

Die Sinne liefern dem Kind viele Eindrücke über seine Umwelt und über sich selbst in Zusammenhang mit ihr. Die sinnliche Wahrnehmung ist die Grundlage aller Erkenntnis: Mit den Sinnen Erfahrenes führt zu neuen Fragen und zum Weiterforschen. Gleichzeitig wird die Wahrnehmungsfähigkeit weiter ausdifferenziert, die Selbsttätigkeit des Kindes wird angeregt, die Beobachtungsfähigkeit geübt:

Warum ist nasser Sand schwerer als trockener Sand?

Warum hinterlässt das Gehen im Kies keine Spuren?

Was schwimmt auf dem Wasser, was sinkt?

Die sinnliche Wahrnehmung bleibt das ganze Leben von Bedeutung, am wichtigsten ist sie jedoch in den ersten Lebensjahren, wenn durch Sinnesreize die Entwicklung des Gehirns unterstützt wird und das Kind sich ein Bild über die Welt und sich selbst in ihr macht (Zimmer 2019 a).

Wie viele Sinne hat der Mensch?

Innerhalb der Wahrnehmungssysteme haben die sogenannten Grundwahrnehmungsbereiche eine besondere Bedeutung: Das taktile System (das Tasten und Berühren), das kinästhetische System (die Bewegungsempfindungen) und das vestibuläre System (das Gleichgewicht) stellen die Basis sensorischer Verarbeitung und ein Fundament der kindlichen Entwicklung dar. Sie werden auch als „körpernahe Sinne“ bezeichnet, im Gegensatz zum Sehen und Hören, die als „körperferne Sinne“ gelten (Zimmer 2019 a).

Die Wahrnehmungssysteme (Zimmer 2019a, S. 57)

	System	Sinnesorgan
Nahsinne	1. Taktiles System (Tasten und Berühren)	Haut
	2. Kinästhetisches System (Bewegungsempfindungen)	Propriozeptoren
	3. Vestibuläres System (Gleichgewichtssystem)	Gleichgewichtsorgan, Innenohr
	4. Geschmackssinn (gustatorischer Sinn)	Zunge
	5. Geruchssinn (olfaktorischer Sinn)	Nase
Fernsinne	1. Auditives System (Hören)	Ohren
	2. Visuelles System (Sehen)	Augen

Die Natur, der Wald als Sinnes- und Erlebnisraum

Der ideale Erfahrungsraum für die Sinne ist die Natur. Draußen - im Wald, auf Wiesen, auf Feldwegen werden die Sinne auf vielfältige Art herausgefordert.

Draußen spielen

- ist meist mit Tätigkeiten höchster Intensität und Konzentration verbunden - und trotzdem weitgehend selbstbestimmt.
- ist meist mit intensiver körperlicher Bewegung verbunden. Beim Klettern wird die Bewegungskoordination geübt, beim Fangenspielen die Reaktion, beim Balancieren auf Mauern und über Steine das Gleichgewicht.
- ist in der Regel sehr sinnenreich und intensiviert die Wahrnehmung.
- setzt kreative Kräfte frei und weckt die Phantasie.
- ermöglicht Erfahrungen von Selbstwirksamkeit: Durch das eigene Handeln werden Veränderungen erlebt – sie sind auf die eigene Anstrengung, das eigene Tun zurückzuführen und stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Die Corona – Pandemie hat – bei allen Einschränkungen, zumindest eine positive Begleiterscheinung: Die Aufwertung des Aufenthalts in der frischen Luft, des Spielens und Sich Bewegens im Freien. Draußen spielen – das wusste man immer schon - ist gesund und härtet ab, stärkt das Immunsystem. Aber jetzt gibt es ein neues, vielfach belegtes Argument: Draußen haben die Viren weniger Chancen, sich zu verbreiten, die Ansteckungsgefahr sinkt. Nach Aussagen der Aerosolforscher ist die Infektionsgefahr im Freien deutlich geringer als in Innenräumen, insbesondere wenn man im Freien auch noch in Bewegung ist. Die Empfehlung lautet also: So häufig wie möglich mit den Kindern Orte im Freien aufsuchen, den Wald, den Park, Wiesen, das Außengeländer der Kita oder den benachbarten Sportplatz.

Draußen spielen – das ist für Kinder der Inbegriff von Freiheit, von sinnenreichem und sinnvollem Spiel. Draußen darf man laut sein, sich schmutzig machen, in der Erde wühlen, darf rennen, toben, bauen, klettern, matschen. Hier kann man Gräben überspringen, einen Bach mit Ästen und Brettern zu überbrücken versuchen, Hügel und Bäume erklettern, Steine sammeln und mit ihnen Mauern bauen, hinter Pflanzen und Bäumen Verstecken spielen. Sich bei all dem mit den Gesetzmäßigkeiten der Natur auseinandersetzen, sich anpassen, sich anstrengen und sich verausgaben – dafür sind Wald, Wiesen oder brachliegende Flächen mit Hügeln, Bäumen, Steinen, Gräben und Pflanzen ideale Spielplätze. Die Begegnung mit Pflanzen und Bäumen und der Umgang mit Wasser, Lehm, Sand und Erde ermöglichen intensive sinnliche Erfahrungen.

Aber wo sind solche Sinnesabenteuer möglich? Auch in den Kindertageseinrichtungen ist es nicht mehr selbstverständlich, dass Kinder jeden Tag nach draußen gehen; oft äußern Eltern sogar den Wunsch, ihr Kind solle heute lieber drinnen bleiben – des schlechten Wetters wegen. Dabei gibt es für Kinder kein schlechtes Wetter. Für sie ist

jedes Wetter ein sinnliches Vergnügen, vorausgesetzt, sie haben die richtige Kleidung an und können gemeinsam mit anderen Kindern aktiv werden.

Draußen in der Natur bedarf es keiner vorbereiteten Angebote, die Sinneserlebnisse fallen sozusagen (mit dem Regen) vom Himmel bzw. liegen (als Pfützen) „auf der Straße“. Es bedarf allerdings wacher Augen, offener Ohren, sensibler Haut und eines empfindsamen Bewegungsgefühls, um aus dem Alltäglichen die sinnlichen Erlebnisse „herauszuspüren“ (Zimmer 2019a).

Tipps zum Weiterlesen:

Zimmer, R. (2019a): Handbuch Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Freiburg: Herder

Zimmer, R. (2019b): Handbuch Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. Freiburg: Herder

Zimmer, R. (2020). Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. Freiburg: Herder

Zimmer, R. (2021a). MotorikPlus. Beobachtung psychomotorischer Kompetenzen im Alltag von Kindertageseinrichtungen. Freiburg: Herder.

Zimmer, R. (2021b). Bewegung erleben in der Kita. Freiburg: Herder

Zimmer, R. (2022). Bewegung erleben in der Krippe. Freiburg: Herder

Zimmer, R. (2022). Entspannung erleben in der Kita. Freiburg: Herder

Zimmer, R. „Mit allen Sinnen lernen“ DVD, Verlag Herder Freiburg

Referentin

Prof. Dr. Renate Zimmer

Erziehungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Frühe Kindheit und Professorin für Sportwissenschaft an der Universität Osnabrück. Mitbegründerin und bis 2018 Direktorin des Niedersächsischen Instituts für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe). Leiterin des Instituts Bewegte Kindheit. Autorin von mehr als 70 Fachbüchern zu den Themen Bewegung und Sprache, Psychomotorik, Bewegungserziehung, Bewegtes Lernen, Sinneswahrnehmung etc.

www.renatezimmer.de

www.bewegtekindheit.de