

# Bern



**Es weihnachtet sehr**

Private sammeln Geld für Adventsbeleuchtung in Ostermundigen. 25

## Raus aus dem Kinderzimmer

Kinder spielen immer weniger draussen. Die Folgen sind Kurzsichtigkeit und Bewegungsdefizite. Nun fordern Berner Kitas Eltern dazu auf, mit den Kindern mehr Zeit draussen zu verbringen.

Naomi Jones

Wissen Eltern nicht mehr, wie man mit seinem Kind nach draussen geht? Die Kita Murifeld hat kürzlich ein Büchlein herausgegeben, in dem Betreuungspersonen 20 Orte im Berner Ostquartier beschreiben, die sich für einen Spaziergang mit Vorschulkindern besonders gut eignen. Das Büchlein gibt Ideen, was Eltern draussen mit ihren Kindern unternehmen können, ohne dass sie mit teurer Ausrüstung in die Berge fahren müssen. Mit dem Büchlein lässt sich das eigene Quartier kindgerecht und entschleunigt entdecken. Das Kita-Team entwickelte die Idee dazu nach einem Referat des Kinderarzts und Neurologen Markus Weissert (siehe Interview).

Mit der Broschüre wolle die Kita Eltern dazu anregen, vermehrt mit den Kleinen hinauszugehen, sagt die Geschäftsführerin Pia Aeschmann. «Der Freiraum liegt vor der Haustür.» Dort finde ein Kleinkind viele Gelegenheiten, sich zu bewegen und die Sinne zu entwickeln. «Man muss nicht immer auf einen Spielplatz gehen.» Gerade in den Vorgärten, Hinterhöfen und Quartierstrassen könnten sich Kinder den Raum aneignen und Erfahrungen sammeln, die für die psychomotorische Entwicklung grundlegend seien, erklärt Aeschmann.



Im Wald können Kinder die sinnliche Wahrnehmung spielerisch schulen und ihren Gleichgewichtssinn trainieren. Foto: Adrian Moser (Archiv)

### Schüler mit Bewegungsdefizit

Der Hintergrund solcher Ratgeber ist offensichtlich: Frühkindlicher Bewegungsmangel ist in Bern ein Thema. «Es gibt Kinder, die in der zweiten Klasse nicht auf einem Bein stehen können», sagt Rita Holzer, Co-Schulleiterin im Breitenrainquartier. Das körperliche Defizit behindere das schulische Lernen und die soziale Integration des Kindes. «Es gibt Kinder, die keinen Ball fangen können», sagt sie. An der Schule Spitalacker seien die Lehrerinnen und Lehrer daher dazu angehalten, wenigstens einmal im Monat mit den Kindern in den Wald zu gehen, damit sich diese in unebenem Gelände bewegen müssen. «Wir legen viel Wert auf die Bewegungserziehung», sagt Holzer. Denn auf der Grundstufe gebe es pro Klasse immerhin zwei

oder drei Kinder, die in ihrer Bewegungskompetenz zurückgeblieben seien. «Und das in einem Quartier mit vielen bildungsnahen Familien», fügt sie bei.

Laut einer dänischen Studie spiele die Generation der Grosseltern noch mehr als doppelt so häufig im Freien wie heutige Kinder. In der Schweiz spielen Kinder gemäss einer Studie von Pro Juventute im Durchschnitt fast eine Stunde pro Tag draussen. Trotzdem stellt der Berner Gesundheitsdienst eine leichte Zunahme von Kurzsichtigkeit bei Mädchen fest, wie die Leiterin Annemarie Tschumper auf Anfrage sagt. Der Anteil kurzsichtiger Buben sei stabil. Tschumper führt das auf das Freizeitverhalten der Mädchen zurück. Sie trieben vor al-

lem im Teenageralter weniger Sport als Buben und seien vermutlich mehr drinnen. Der Mangel an Tageslicht führt zu Kurzsichtigkeit. In Asien trägt bereits ein grosser Teil der Kinder und Jugendlichen eine Brille. Sie dürfen sich aufgrund der Smog-Belastung in grossen Städten nicht im Freien aufhalten.

### Eine Frage der Herkunft

Co-Schulleiterin Holzer vermutet zudem, dass gerade in Quartieren mit mehr bildungsfernen Familien auch mehr Kinder Bewegungsdefizite hätten. Laut einer Studie der Gesundheitsförderung Schweiz besteht tatsächlich ein Zusammenhang zwischen Übergewicht und sozialer Herkunft. Fast jedes vierte

ausländische Kind sei übergewichtig oder gar adipös, schreiben die Studienautoren. Von den Schweizer Kindern leiden im Vergleich dazu nur 14 Prozent an Übergewicht. Einen noch grösseren Einfluss auf das Gewicht der Kinder hat die Schulbildung der Eltern. Während nur zehn Prozent der Kinder von Eltern mit einem Hochschulabschluss zu dick sind, sind ein Drittel der Kinder von Eltern ohne Lehrabschluss übergewichtig.

Möglicherweise liegt das auch daran, dass Kinder aus sozial schlechter gestellten Familien weniger Zeit im Freien verbringen, wie die Studie von Pro Juventute zeigt. Das Wohnumfeld der Unterschichtsfamilien ist oft nicht dazu geeignet, Kinder draussen spielen zu lassen.

Die sogenannte Strassenkindheit sei zu einem Phänomen der Mittelschicht geworden. Im 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts waren es vor allem die Unterschichtskinder, die auf der Strasse und im Quartier spielten.

Gabi Hafner, die Schulleiterin des Schulkreises Bümpliz - in Berns Westen wohnen viele Menschen mit kleinerem Einkommen und Familien mit Migrationshintergrund - findet zwar auch, dass die Schule wegen des starken Gebrauchs von Handys und Computern mehr darauf achten müsse, dass sich die Kinder bewegten. Sie glaubt aber nicht, dass sie sich heute im Durchschnitt weniger bewegen. «Es gab schon früher Kinder, die nicht sehr aktiv waren.»

Freiraum fördert die Entwicklung

## «Viele Kinder machen zu wenig elementare Alltagserfahrungen»

Kinder brauchen Freiräume, sagt der Kinderarzt Markus Weissert. Sonst suchten sie später vermehrt Risiken und Grenzen.

Interview: Naomi Jones

### Was ist ein Freiraum für Kinder?

Es ist ein Betätigungsfeld, in dem das Kind aktiv und kreativ wirken kann. Es gibt keine vorgegebene Strukturen.

### Das kann also auch freies Spielen im eigenen Kinderzimmer sein?

Ja, sofern nicht alles möbliert und vorgegeben ist.

### Kinder stört das aber wenig. Sie können problemlos die Barbiepuppe als Flugzeug verwenden.

Das stimmt vor allem für kleine Kinder. Aber viele Spielzeuge sind so uniform, dass man damit nichts anderes als das Vorgegebene machen kann. In der Natur findet ein Kind mehr Freiräume ohne vorgegebene Struktur.

### Warum ist das so wichtig?

Das Kind muss mit allen Sinnesqualitäten Erfahrungen sammeln. Es muss entdecken, experimentieren, riechen, schmecken, spüren und erleben. Es muss sich den Raum aneignen.

### Ist das nicht gefährlich?

Ach was. Im Wald ereignen sich viel weniger Unfälle als im Verkehr und im Sport. Natürlich dürfen kleine Kinder nicht allein in den Wald. Und natürlich gibt es Risiken. Aber die Kinder müssen lernen, damit umzugehen. Denn wenn sie als Kind nicht lernen können, mit Risiken umzugehen, suchen sie als Erwachsene den Kick, um die Erfahrung doch noch zu machen. Dabei gehen sie viel grössere Risiken ein.

### Welchen Einfluss hat das auf die Entwicklung des Kindes?

Im Kleinkindalter gibt es ein offenes Fenster im Nervensystem, um die Sinneswahrnehmung zu entwickeln. Dazu muss das Kind vielfältige Sinneserfahrungen machen. Doch unsere Gesellschaft ist stark visuell und auditiv ausgerichtet. Motorische, taktile und olfaktorische Erfahrungen macht das Kind nicht, wenn es auf einem Tablet spielt, sondern draussen.

### Aber Kinder lieben Tablets.

Ja. Sie können per Knopfdruck etwas bewirken. Das gibt ihnen ein Gefühl von Macht. Aber das Tablet fordert keine Kreativität oder Problemlösung.

### Was geschieht, wenn Kinder nicht nach draussen gehen?

Sie brauchen immer mehr Therapieangebote. Viele Unterstufenkinder ha-

ben zu wenig elementare Alltagserfahrungen wie etwa den Umgang mit einem rohen Ei gemacht. In der Therapie müssen sie nachholen, was sie als Kleinkinder leicht gelernt hätten.

### Wie ist ihre Gesundheit?

Die Kurzsichtigkeit nimmt bei Kindern stark zu, weil sie dauernd auf das Tablet schauen. Das Auge passt sich der Sehdistanz an und es fehlt ihm an Tageslicht. Ein Kind sollte täglich eine Stunde draussen sein. Doch 15 Prozent der Schweizer Kinder gehen fast nie hinaus. Deshalb ist auch Übergewicht bei Schulkindern ein Problem.

### Aber Sport und Fitness sind in und werden von Behörden gefördert.

Für die Bewegung ist der Sport gut. Doch bietet er keinen Freiraum. Der Leistungsgedanke ist zentral und schliesst somit nahtlos an die Schule an. Das führt zu einer einseitigen Entwicklung. Die Kinder müssen aber zusam-

men mit anderen Kindern frei spielen könne. Sie brauchen soziale Erfahrungen, die nicht strukturiert sind.

### Wo geht das denn heute noch?

Unsere Städte sind nicht mehr kinderfreundlich. Die Grünräume nehmen ab, die Möblierung der Spielplätze ist eine Katastrophe. Zum Glück findet langsam ein Umdenken statt. Die naturnahe Aussenraumgestaltung der städtischen Wohnsiedlung Fröschmatt in Bümpliz hat mich sehr beeindruckt. Auch die Schulen gestalten ihre Schulhausplätze zunehmend naturnah. Denn man weiss, dass Kinder, die vom Schulzimmer aus ins Grüne schauen, leistungsfähiger sind. Auf dem naturnahen Pausenhof gibt es weniger Aggression.

### Apropos Aggression: Immer wieder liefern sich Jugendliche Strassenschlachten mit der Polizei. Müsste die Stadt also grüner sein?

Jugendliche haben tatsächlich zu wenig Freiräume. Doch Hausbesetzungen und Strassenschlachten sind nicht normal. Da geht es eher um die Machtfantasien einzelner, die beispielsweise den Freiraum in der Reitschule missbrauchen. Diese gewalttätigen Jugendlichen suchen vermutlich Grenzen, die sie als Kinder von den Eltern zu wenig erfahren haben. Nun müssen ihnen halt die Polizei und die Gesellschaft Grenzen setzen.



Markus Weissert

Der pensionierte Neuropädiater beschäftigt sich mit Natur und Gesundheit und fordert Freiräume für Kinder. Er lebt in St. Gallen.