

Natur statt Ritalin

Gegen Aufmerksamkeitsdefizite und Hyperaktivität von Kindern lautet die Antwort meist: Chemie. Dabei wirkt bereits ein Aufenthalt von 20 Minuten in der Natur.

→ Von Luka Peters

Der Aufenthalt in der Natur reduziert Stress, stimuliert die Hirnfunktionen und wirkt sich emotional stabilisierend aus. Dies zeigen zahlreiche psychologische und neurologische Studien der letzten zwanzig Jahre. Immer mehr Natur- und Waldspielgruppen setzen auf die vielfältigen psychomotorischen Möglichkeiten von Aktivitäten im Freien. Wie wirkt sich der pädagogisch geleitete Naturaufenthalt auf Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) aus?

BEISPIELHAFT

Der elfjährige Lucien* arbeitet konzentriert und mit schwerem Atem. Er hat schon eine ansehnliche Öffnung in den kleinen Hügel gegraben. «Was soll es werden?», fragt ihn die Naturpädagogin Bettina Rudin von der Waldspielgruppe «Feuervogel» in Kaltbrunn/SG. «Ein Erdofen.». Mit grosser Ausdauer widmet er sich dem Graben, Verputzen und Testen des Ofens.

Robert* dagegen beklagt sich über die Kälte. Als ihm Bettina Rudin vorschlägt, ein Sonnenlied zu singen, um die Sonne hervorzulocken, findet er, das Anbeten des Sonnengottes wäre besser und beginnt, mit Lehm, Erde und Zweigen eine Skulptur zu gestalten. Derweil findet Dominik* die Projekte von Lucien und Robert gleichermassen spannend und pendelt zwischen beiden hin und her, schaut mal da und hilft mal dort. Schliesslich wird gemeinsam dem Sonnengott mit Gesang und theatralischer Anbetung gehuldigt.

FALSCHER DIAGNOSE SIND HÄUFIG

Lucien, Robert und Dominik haben eines gemeinsam: Sie haben ADHS, das Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom.

Was im Alltag schnell als Zuschreibung dahin gesagt ist, ist als medizinische Diagnose anspruchsvoll. Studien belegen, dass Psychologen in bis zu 23 Prozent der Fälle falsch diagnostizieren. Bei Knaben wird häufiger fälschlich ADHS diagnostiziert, bei Mädchen dagegen schnell übersehen. Falsche Diagnosen sind problematisch. Einerseits führt nicht erkanntes ADHS zu Leistungsproblemen in der Schule und Verhaltensstörungen. Andererseits ist die medikamentöse Therapie nicht der Königsweg, denn Substanzen wie Ritalin wirken bei 25-30 Prozent aller Menschen nicht. Oft ist das Therapieziel mit Psychopharmaka, dass die Kinder nicht mehr «stören». Gemäss der Entwicklungsforscherin Caterina Gawrilow ist vor allem die Selbstregulation ein wesentliches Problem von ADHS-Kindern. Sie ist überzeugt, dass Kinder lernen können, ihre spontanen Reaktionen zu kontrollieren und Ablenkungen zu widerstehen.

KONZENTRATIONSHILFE GRÜNZEUG

Bettina Rudin kann das aus ihrer Praxis bestätigen: «Die Impulskontrolle reicht bei Kindern mit ADHS in Standardsituation wie der Schule oft nicht. Das habe zum Teil auch damit zu tun, dass sie den Sinn der Situation und der Tätigkeit nicht einsehen.» Als Beispiel nennt sie den zwölfjährigen Claudius*, den sie als Ergotherapie begleitet und der auch die Waldspielgruppe besucht. Hilft er beim Holzhacken, ist er voll konzentriert. Warum? «Bei einer Sache wie dem Holzhacken ist es ganz klar, dass man aufpassen muss, also sich konzentrieren und seine Impulse kontrollieren.»

Markus Weissert, Arzt für Neuropädiatrie in St. Gallen, überraschen solche Erfahrungen nicht.

Er beschäftigt sich seit langem mit den Wirkungen vielfältiger Grünräume auf die kindliche Entwicklung. Experimente mit ADHS-Kindern haben ergeben, dass sich deren Konzentrationsfähigkeit schon nach 20 Minuten Spazieren in Wald oder Park deutlich erhöhte. «Betroffene Kinder erleben eine andere Weltsicht: Die Natur ist arm an überfordernden Reizen und ermöglicht so eine Regenerierung der Aufmerksamkeitsfunktionen. Zusätzlich können sie ihren Bewegungsdrang ausleben, das macht sie ruhiger», sagt Weissert.

Kinder- und Jugendarzt Bernhard Stier fordert denn auch: «Zukünftig ist die Bewegungsförderung als ein zentraler Bestandteil in die Therapie zu integrieren.»

Licht und Lärm seien gedämpft und zugleich gebe es eine Fülle an Geheimnissen und Schätzen, die entdeckt werden wollen, beschreibt Janine Weber von der «IG Spielgruppen Bildung» in Uster die Situation einer Naturspielgruppe. Statt optischer Reize biete die Natur den Kindern emotionale Erfahrungen. «Und bei Wutanfällen kann der Frust rausgelassen werden, sie können Stöcke werfen, mit einem Hammer ein morsches Stück Holz zerschlagen oder sich hinter einen Baum zurückziehen.»

GANZ ALLEINE GEHT ES NICHT

Einen weiteren Aspekt hebt Muriel D'Acunto, Leiterin der Spielgruppe «drinnen und draussen» in Bülach und Mutter eines Kindes mit ADHS, hervor: «Ein ADHS-Kind erlebt in den ersten Jahren viele negative Rückmeldungen. Aber in der Natur können sie kaum etwas «falsch» machen, sich mit den Naturelementen auseinandersetzen und vor allem erleben, dass sie positive Eigenschaften haben.» Neben den Freiräumen in der natürlichen Umgebung



braucht es aber auch eine stabile Beziehung, denn sie sei der Anker für ADHS-Kinder, meint D'Acunto. Aus eigener Erfahrung rät sie auch: «Eltern müssen sich Unterstützung holen und Kinderärzte oder Kinderpsychologen um Rat bitten oder mit anderen Eltern von ADHS-Kindern reden und sich austauschen.» Darauf zielt auch die Empfehlung von Caterina Gawrilow: «Ein wichtiger Bestandteil der ADHS-Behandlung ist die Beratung der betroffenen Eltern, Lehrer und Patienten.»

GRÜN IST MEHR ALS GRÜN

Aber was ist mit den ruhigen, unauffälligen ADS-Kindern ohne Hyperaktivität, die manchmal auch «Träumer» genannt werden?

«Auch ADS Kinder fühlen sich draussen meist wohler, weil es nicht so laut ist und sie sich in eine Ecke verkriechen können, um etwas zu chnüßlä», berichtet Janine Weber. Leider würden sie meist übersehen. «Nur wenn ich mir Zeit nehme, um zu beobachten, sehe ich auch die Bedürfnisse bei einem ruhigen, unauffälligen Kind.»

EINE THERAPIE OHNE NEBENWIRKUNGEN

Problematische Erfahrungen mit ADHS-Kindern in Naturspielgruppen hat keine der befragten Naturpädagoginnen gemacht. Markus Weissert, der auch im Beirat der Waldkinder St. Gallen ist, kann ebenfalls nur von positiven Erfahrungen berichten. Richard Louv, Autor des bekannten Buchs «Das letzte Kind

im Wald», schreibt: «Die Wälder waren mein Ritalin. Die Natur beruhigte mich, fokussierte mich und erregte gleichzeitig meine Sinne». Und Markus Weissert empfiehlt, man solle nicht nur Medikamente, sondern auch Natur verschreiben. Eine Empfehlung, die bestimmt nicht nur für Kinder gilt. ●

* Name des Kindes geändert

Links:

IG Spielgruppen Bildung: www.ausbildung-weiterbildung.ch

Feuervogel: www.feuervogel.ch

Erbinat: www.erbinat.ch

Waldkinder St. Gallen: www.waldkinder-sg.ch

Luka Peters (*1965) hat einen Master in Germanistik, Medienwissenschaft und Politologie und ist zertifizierter Natur- und Erlebnispädagoge. www.waldklang.ch

Tablets in der Kita?

Kinder kommen unweigerlich mit digitalen Medien in Kontakt – die Frage ist nur, wann und wie. Keine einfache Frage. Ob Medienziehung bereits im Kindergarten sinnvoll ist, darüber streiten sich Pädagogen, Erzieher und Eltern seit Jahren. «Kinder sollten, bevor sie wischen lernen, erst einmal sprechen lernen», sagt der deutsche Kinderarzt Josef Kahl, «von einem Tablet kommt keine Rückmeldung, besonders keine emotionale.» Die Medienpädagogin Kristin Langer hingegen spricht sich für einen verantwortungsvollen Einsatz in Kindertagesstätten aus: «Tablets können die altersgerechte Entwicklung von Kindern sogar unterstützen.»

Da Medien zur Erfahrungswelt der Kinder gehören, müssen sie den Umgang damit lernen. Nur über das Wie besteht einigermaßen Konsens: in altersgerechten Portionen an digitale Medien heranführen, den Umgang mit Medi-

ennutzung vorleben, Kinder bei ihren Entdeckungstouren begleiten, klare Regeln aufstellen, Kindern etwas zutrauen – sie sind schlau, neugierig, kritisch. Und mit ihnen natürlich auch ein echtes Leben praktizieren: lesen, spielen, singen, basteln, einfach Zeit gemeinsam verbringen.

Wissenschaftler streiten sich, Studien widersprechen sich. So sagt Medienpädagogin Stefan Aufenager: «Je früher die Kinder die Möglichkeit haben, vom Kindergarten an mit Computer und Internet zu arbeiten, umso kompetenter und kritischer können sie mit den Medien umgehen. Studien zeigen, dass pädagogisch gut begleiteter Computereinsatz für die sprachliche, kommunikative und kognitive Entwicklung von Kindern erfolgreich sein kann.» Zwar werde nicht unbedingt das fachliche Lernen gefördert, aber eben Medienkompetenz. Der Kriminologe Christian Pfeiffer hingegen ist

«entschieden der Meinung, dass man die Kindergartenzeit von digitalen Technologien völlig freihalten sollte. Sprache lernt man durch ein menschliches Gegenüber, das einem zugewandt ist, das liebevoll nachahmt, das freundlich korrigiert, und nicht durch das Betasten eines Screens, der mit angeblich kindergerechten Bildern verziert ist.» Hirnforscher Manfred Spitzer erklärt in seinem Buch «Digitale Demenz: Wie wir unsere Kinder um den Verstand bringen», warum Tablets und Smartphones süchtig machen; ihren Einsatz im frühkindlichen Alter bezeichnet er als «anfixen». Eine gegensätzliche Meinung vertreten Johnny und Tanja Haeusler mit ihrem Buch «Netzgemüse: Aufzucht und Pflege der Generation Internet», und Microsoft ist mit seiner kostenlosen Lernförderungssoftware «Schlaumäuse» auf ihrer Seite. Im «Lehrplan 21» sind übrigens Medienbildung und Informatik drin – verbindlich. DL