

## **„Natur macht stark!“ Welchen Beitrag kann Naturerlebnis zur Förderung von Gesundheit / Wohlbefinden und zur Gewaltprävention bei Kindern leisten?**

Vortrag durch Dr. Thomas Claßen, 2. Bayerische Fachtagung zu Planung, Bau und Nutzung von Naturnahen Spielräumen. 20. Oktober 2011

Die menschliche Gesundheit wird durch verschiedene, so genannte Gesundheits-Determinanten beeinflusst. Zu diesen gehören die unabhängigen Faktoren, wie Geschlecht oder Alter, im Weiteren aber auch der individuelle Lebensstil und das Lebensumfeld (z.B. Wohn-, Arbeitsverhältnisse, Infrastruktur im städtischen Gebiet, Sozialkontakte, Zugang zur Gesundheitsversorgung, lokale bis globale ökologische, soziale und ökonomische Umweltbedingungen, vgl. Barton & Grant 2006). Im Kontext einer dynamischen, in vielerlei Hinsicht belastenden Lebensumwelt stellen naturnahe Strukturen insbesondere im urbanen Raum Örtlichkeiten für Bewegung, Begegnung und Erholung und somit wichtige Ausgleichsressourcen dar, um die Gesundheit der Bevölkerung zu schützen sowie die individuelle Gesundheit zu stärken. In diesem Sinne sollten die Strategien der Gesundheitsförderung, die sich im Kern auf den so genannten „Setting-Ansatz“, die Partizipation von Bevölkerungsgruppen, die gesundheitliche Chancengleichheit und das Empowerment zusammenfassen lassen (Altgeld & Kolip 2010), bereits im Kindesalter Anwendung erlangen. Parallel kommt präventiven, risikominimierenden Ansätzen, die vor allem die Verhinderung von Krankheiten zum Ziel haben, eine große Bedeutung zu, um die Gesundheit aller Menschen zu schützen.

Naturnahe Räume stellen, wie oben beschrieben, eine wichtige Gesundheitsressource dar. Gerade Kinder verspüren ein Bedürfnis nach „Wildnis“ und möchten Abenteuern nachgehen (Gebhard 1994). Dazu bieten Grünräume vielfältige Reizumgebungen, die als wichtig für die Kleinkindentwicklung angesehen werden (Gebhard 2010). Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, dass die Kreativität und Eigenverantwortlichkeit der Kinder in vielfältigen, naturnahen und gestaltbaren Umwelten gefördert werden (Hüther 2008). Solche Kompetenzen werden durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Kernkompetenzen in der kindlichen Entwicklung benannt (Hallmann 2011), um gesundheitlichen Risiken entgegenzuwirken. Naturnahe Räume bieten zudem Raum für vielseitige Bewegungsabläufe, die sich auf unebenen, natürlichen Böden oder in Form von Klettern, Kriechen oder ähnlichem Bewegungsverhalten positiv auf die motorische Entwicklung der Kinder auswirken können (Gerlach 2008). Naturerlebnisse können darüber hinaus Auswirkungen auf die allgemeine Stimmungslage und die Persönlichkeitsentwicklung haben (Kaplan & Kaplan 1989). So können sie Stress vermeiden, Stress verringern, mentale Ermüdung reduzieren und die Aufmerksamkeit wiederherstellen (Kaplan & Kaplan 1989, Kaplan 1995, Hartig et al. 2003, van den Berg et al. 2010). Bei Kindern mit

„Natur macht stark!“ Welchen Beitrag kann Naturerlebnis zur Förderung von Gesundheit / Wohlbefinden und zur Gewaltprävention bei Kindern leisten?

Vortrag durch Dr. Thomas Claßen, 2. Bayerische Fachtagung zu Planung, Bau und Nutzung von Naturnahen Spielräumen. 20. Oktober 2011

Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (ADS, ADHS) konnte nach Aktivitäten im Grünen eine verbesserte Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit festgestellt werden (Faber Taylor et al. 2008).

Die stimmungsteigernden und stressmildernden Effekte der Natur in Wohnortnähe können sich ebenfalls positiv auf Aggressionen und Gewalt<sup>1</sup> auswirken (Kuo & Sullivan 2001) und gewinnen somit in dem Kontext der Gewaltprävention an Bedeutung. Denn je grüner die Umgebung im Wohngebiet ist, desto weniger Verbrechen werden berichtet, und desto höher ist das persönliche und soziale Sicherheitsempfinden der dort lebenden Bevölkerung (Kuo & Sullivan 2001).

Insbesondere für Kinder können Naturerlebnisräume zur freien Entfaltung (Gebhard 2010) und präventiven Wirkung in Bezug auf Gewaltentstehung dienlich sein. Brach- und anderweitig freie Flächen sollten für das eigene Erkunden durch die Kinder genutzt werden können, ferner vielseitig gestaltete Grünraumstrukturen auf Spielplätzen oder naturbelassenen Flächen Kindern Orte für Naturerlebnis bieten (Gebhard 2010). So beobachtete bereits Hart (1979/1982), dass Kinder Spielplätze wenig zweckmäßig nutzen, sie dagegen aber die ihnen zur Verfügung stehende Landschaft in ihrer Gesamtheit und bevorzugt die „vergessenen Flächen“ erkunden und sich ihren Raum dort gerne selbst aneignen und entsprechend gestalten. Während dessen setzen sie sich spielerisch im Erforschen und Experimentieren mit der Natur auseinander. Aufgrund des Mangels an landschaftlichen Flächen im urbanen Raum gilt es demnach, freie Flächen als Spielräume zuzulassen.

Für die Planung und Nutzung solcher Flächen kann auf unterschiedliche Konzepte zurückgegriffen werden. So lässt sich zum einen die Spielleitplanung als ein partizipatives Instrument der Kommunalpolitik insbesondere im Rahmen der Bauleitplanung und der Freiflächenentwicklung benennen. Zu den gestalteten Flächen gehören hier „verwilderte“ Flächen ebenso wie Skaterbahnen (Degünther 2008). Kernstück in der Spielleitplanung ist die Prüfung des Geländes auf Gefahren und auch der Einsatz von Spielgeräten oder entsprechender Infrastruktur. Zum anderen besteht das Konzept der Naturerfahrungsräume, die vorrangig der Nutzung für die Naturerfahrung dienen sollen und wo Naturschutzaspekte nachrangig behandelt werden. Geräte oder eine ausgeweitete Infrastruktur sind auf diesen Flächen nicht zu finden, dagegen sollen sie über eine Vielfalt von

---

<sup>1</sup> Gewalt stellt sich laut WHO als „*absichtlicher Gebrauch von angedrohtem oder tatsächlichem körperlichem Zwang oder physischer Macht gegen die eigene oder eine andere Person, gegen eine Gruppe oder Gemeinschaft dar, der/die entweder konkret oder mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Verletzungen, Tod, psychischen Schäden, Fehlentwicklung oder Deprivation führt*“ (WHO Weltbericht Gewalt und Gesundheit – Zusammenfassung 2003).

„Natur macht stark!“ Welchen Beitrag kann Naturerlebnis zur Förderung von Gesundheit / Wohlbefinden und zur Gewaltprävention bei Kindern leisten?

Vortrag durch Dr. Thomas Claßen, 2. Bayerische Fachtagung zu Planung, Bau und Nutzung von Naturnahen Spielräumen. 20. Oktober 2011

natürlichen Elementen verfügen (Bäume, Wiesen, Hügel etc., vgl. Schemel 2008, Heuser 2007, Reidl 2005).

Welche Form des Spielraumes in Natur und Landschaft die größten positiven Effekte auf die Gesundheit und Prävention von Gewaltentstehung hat, ist bislang unbeantwortet. Es bleibt jedoch festzuhalten, dass Naturerlebnis und Spiel in der Natur mit positiven Folgen für die psychische, physische und soziale Gesundheit einher gehen. Daher sollten verstärkt Spielräume oder Sportanlagen im häuslichen Umfeld sowie in Kinderbetreuungs- und Bildungseinrichtungen geschaffen werden. Darüber hinaus ist dies ein klares Plädoyer für die stärkere Etablierung von Natur- und Waldtagen in den Wochenplan von Kinderbetreuungs- und Bildungseinrichtungen.

## Literatur

Altgeld T, Kolip P (2010). Konzepte und Strategien der Gesundheitsförderung. In: Hurrelmann K, Klotz T, Haisch J (Hrsg.). Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. 3. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Huber Verlag. Bern: 45-58.

Barton H, Grant M (2006). A health map for the local human habitat. J R Soc Promot Health 126(6): 252-253.

Degünther H (2008). Spielleitplanung – Nachhaltige Entwicklungsförderung des (jungen) Menschen und Wohnqualität für alle. In: Schemel HJ, Wilke T (Bearb.). Kinder und Natur in der Stadt. Spielraum Natur: Ein Handbuch für Kommunalpolitik und Planung sowie Eltern und Agenda-21-Initiativen. BfN-Skripten 230. Eigenverlag BfN. Bonn: 65-77.

Faber Taylor AF, Kuo FE (2008). Children With Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park. Journal of Attention Disorders. OnlineFirst, published on August 25, 2008 as doi:10.1177/1087054708323000

Gebhard U (2010). Wie wirken Natur und Landschaft auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität? Tagungsdokumentation Naturschutz und Gesundheit. Allianzen für mehr Lebensqualität. 26.-27.05.2009 im LVR-LandesMuseum Bonn. S. 25-31.

Gebhard U (1994). Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. Westdeutscher Verlag GmbH. Opladen

Gerlach J (2008). Natur tut gut! Zu den physischen und psychischen Wirkungen von Bewegung in Natur und Landschaft. In: Erdmann KH, Eilers S, Job-Hoben B, Wiersbinski N. (Berab.). Naturschutz und Gesundheit: Eine Partnerschaft für mehr Lebensqualität. Eigenverlag BfN. Bonn: 97-110.

Hallmann J (2011). Lebenskompetenz und Kompetenzförderung. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – online. URL: <http://www.leitbegriffe.bzga.de/?uid=31378be8f720414c5aefa715f96acaad&id=angebote&idx=124> [letzter Zugriff am 06.09.2011].

Hart R (1979). Children's experience of place. Irvington. New York.

„Natur macht stark!“ Welchen Beitrag kann Naturerlebnis zur Förderung von Gesundheit / Wohlbefinden und zur Gewaltprävention bei Kindern leisten?

Vortrag durch Dr. Thomas Claßen, 2. Bayerische Fachtagung zu Planung, Bau und Nutzung von Naturnahen Spielräumen. 20. Oktober 2011

Hart R (1982). Wildlands for children: consideration of the value of natural environments in landscape planning. In: *Landschaft und Stadt*. 14/1982: 34–39.

Hartig T, Evans GW, Jamner LD, Davis DS, Garling T (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology* 23(2): 109-123.

Heuser J (2007). Wildnis für Kinder in der Stadt. In: Dettmar J, Werner P (Hrsg.): *Perspektiven und Bedeutung von Stadtnatur für die Stadtentwicklung*. Schriftenreihe des Kompetenznetzwerkes Stadtökologie: Conturec 2. Competence Network Urban Ecology. Darmstadt: 153–157.

Hüther G (2008). Die Erfahrung von Natur aus der Sicht moderner Hirnforschung. In: Schemel HJ, Wilke T (Bearb.): *Kinder und Natur in der Stadt*. Spielraum Natur: Ein Handbuch für Kommunalpolitik und Planung sowie Eltern und Agenda-21-Initiativen. BfN-Skripten 230. Eigenverlag BfN. Bonn: 15–26.

Kaplan S (1995). The restorative benefits of nature. Towards an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*. 15: 169-182.

Kaplan R, Kaplan S (1989). *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. University Press. Cambridge /USA.

Kuo FE, Sullivan WC (2001). Aggression and violence in the inner city – Effects of environment via mental fatigue. *Environment and Behavior*. 33(4): 543-571.

Reidl K, Schemel HJ, Blinkert B (2005). Naturerfahrungsräume im besiedelten Bereich. Ergebnisse eines interdisziplinären Forschungsprojektes. *Nürtinger Hochschulschriften* Nr. 24/2005. Hochschulbund Nürtingen/Geislingen e.V.. Nürtingen.

Schemel HJ (2008). Das Konzept der Städtischen Naturerfahrungsräume. In: Schemel HJ, Wilke T (Bearb.). *Kinder und Natur in der Stadt*. Spielraum Natur: Ein Handbuch für Kommunalpolitik und Planung sowie Eltern und Agenda-21-Initiativen. BfN-Skripten 230. Eigenverlag BfN. Bonn: 79-92.

Van den Berg AE, Maas J, Verheij RA, Groenewegen PP (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social Science & Medicine*. 70: 1203-1210.