

ABA Fachverband | Clarenberg 24 | 44263 Dortmund

**DRAUSSEN  
KINDER.info**

ABA Fachverband  
Offene Arbeit mit Kindern und  
Jugendlichen e.V.  
[www.aba-fachverband.info](http://www.aba-fachverband.info)

Telefon 0231 / 985 20 53

Kontakt:  
Dr. Christiane Richard-Elsner  
Telefon 0211/7182920  
[christiane.richard-elsner@ABA-Fachverband.org](mailto:christiane.richard-elsner@ABA-Fachverband.org)  
[www.draussenkinder.info](http://www.draussenkinder.info)

---

Bank für Sozialwirtschaft:  
IBAN : DE95370205000007018700  
BIC: BFSWDE33XXX

Sparkasse Dortmund:  
IBAN: DE3344050199041100 5119  
BIC: DORTDE33XXX

**Stellungnahme der Arbeitsgruppe  
Draußenkinder zum Fragenkatalog „Glück und  
Zufriedenheit von Familien“ der  
Enquetekommission „Zukunft der  
Familienpolitik in NRW“ des Landtags NRW,  
Anhörung 23. November 2015**

**Selbstwirksamkeitserfahrungen und körperliche Bewegung als  
vernachlässigte Voraussetzungen für das Wohlbefinden von  
Kindern**

Glück und Zufriedenheit im Leben werden von jedem Menschen angestrebt. Was Glück oder Zufriedenheit genau ist, welche Wege zu ihnen führen, wird seit der Antike diskutiert.<sup>1</sup> Die WHO definiert psychische Gesundheit als einen Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.<sup>2</sup>

Anknüpfend an die WHO-Definition sollen im Zusammenhang mit Kindern Glück und Zufriedenheit in dieser Stellungnahme betrachtet werden sowohl als Wohlbefinden mit der

---

<sup>1</sup> Bucher, A. (2009): Psychologie des Glücks. Weinheim u.a: Beltz, S. 2-10.

<sup>2</sup> WHO (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, <http://www.euro.who.int/de/publications/policy-documents/ottawa-charter-for-health-promotion,-1986>, abgerufen 9.11. 2015.

eigenen Lebenssituation als Kind als auch in Hinsicht darauf, inwieweit die Kindheit Elemente enthält, die ein gelingendes Leben als Erwachsener wahrscheinlich machen. (Frage 1)

Diese Stellungnahme des Projekts Draußenkinder des ABA Fachverbandes bezieht sich auf das Wohlbefinden von Kindern von etwa vier bis vierzehn Jahren. (Frage 8) Ein besonderes Augenmerk wird hier auf Glück und Zufriedenheit durch Bewegung, selbstbestimmtes Spiel und Naturerfahrung gelegt, wo wir deutliche Defizite in der heutigen Kindheit sehen.

### **Selbstauskunft von Kindern zu ihrer Lebenszufriedenheit**

Kinder in Deutschland fühlen sich überwiegend wohl. Zu diesem Ergebnis kommen verschiedene Studien unabhängig voneinander. In der für Deutschland repräsentativen, seit 2007 erhobenen Studie von World-Vision äußern sich konstant über 90% der 6-11-Jährigen positiv zur ihrer eigenen Lebenszufriedenheit.<sup>3</sup> Über 84% der befragten 11-15-Jährigen in Deutschland gaben in der HBSC-Studie 2009/10 eine hohe Lebenszufriedenheit an.<sup>4</sup> In ihren Familien fühlten sie sich durchschnittlich noch wohler als im Allgemeinen. Dieser Wert war konstant. Noch wohler fühlen sie sich nur noch unter Freunden.

Bei der detaillierten Befragung durch die LBS- Kinderstudie, die seit 2006 erst in sechs Bundesländern und seit 2008 deutschlandweit Kinder repräsentativ befragt, fällt auf, dass der Anteil der Kinder, die ihr Allgemeinbefinden mit sehr gut angaben, von 28% 2008 auf 23% 2013 zurückgegangen ist zugunsten des Anteils derer, die sich eher gut oder gut fühlen (Abb.1).<sup>5</sup> Diese Tendenz wurde in den veröffentlichten Auswertungen nicht thematisiert, deshalb ist eine kausale Zuordnung nicht möglich. Hier soll nur darauf hingewiesen werden, dass zeitgleich die Tendenz zur Ganztagsbetreuung in der Schule zugenommen hat und sich die Spielmöglichkeiten in der Wohnumgebung verschlechtert haben. So empfindet die Hälfte der Kinder die Zeit, die sie in der Schule verbringen als zu lang. Ein Drittel der Kinder hat keinen oder nur wenige interessante Treffpunkte in der Wohnumgebung, abwechslungsreiche

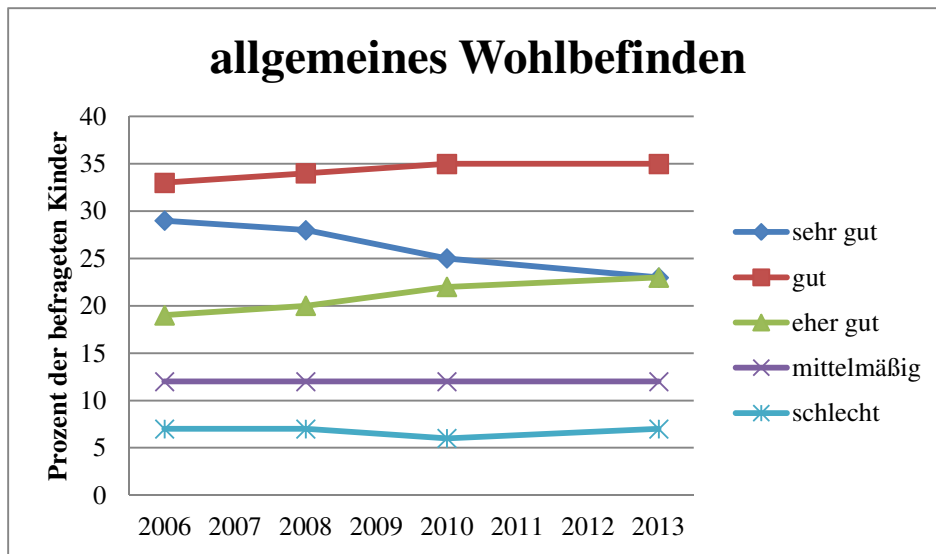
---

<sup>3</sup> Andresen, Sabine; Hurrelmann, Klaus (Hg.) (2013): Kinder in Deutschland 2013. 3. World Vision Kinderstudie; „Wie gerecht ist unsere Welt?“. Weinheim u.a.: Beltz, S. 15.

<sup>4</sup> HBSC-Team Deutschland (2011): Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Lebenszufriedenheit von Kindern und Jugendlichen“. Bielefeld: WHO Collaborating Centre for Child and Adolescent Health Promotion.

<sup>5</sup> s. Fußnote 3.

Plätze sind häufig nicht fußläufig erreichbar. Beides wirkt sich negativ auf das allgemeine Wohlbefinden der Kinder aus.<sup>6</sup>



**Abb. 1:** Allgemeines Wohlbefinden von 9-14-Jährigen in Deutschland (2006 in 6 Bundesländern, ab 2008 deutschlandweit repräsentativ erhoben), Daten LBS-Kinderbarometer, eigene Darstellung.<sup>7</sup>

Ähnliche Ergebnisse fand Bucher in seinen 1998 durchgeführten Befragungen von über 1300 Salzburger Schulkindern. Die Bereiche Natur/Tiere, Freunde/Freiraum, Familie zuhause und aktive Freizeit sorgten am meisten für Glücksempfinden, mehr als Medienkonsum.

### Hinweise auf psychosoziale und körperliche Gesundheitsdefizite

Ist die insgesamt sehr positive Einschätzung von Kindern ihrer eigenen Lebenssituation ein Hinweis darauf, dass Kindheit in Deutschland gute Bedingungen für ihr Aufwachsen vorfinden? Oder weisen die Ergebnisse darauf hin, dass Kinder die Fähigkeit besitzen, sich mental flexibel an gegebene Umstände anzupassen, wie von Fachleuten geäußert wird?<sup>8</sup> Beides dürfte zutreffen. Die meisten Kinder äußerten sich sehr zufrieden über ihre familiäre

<sup>6</sup> Müthing, K.; Riedel, S.; Todeskino, V. (2014): Jetzt reden wir, LBS-Kinderbarometer Deutschland, LBS: Münster, S. 103-112.

<sup>7</sup> Daten aus LBS Kinderbarometer Deutschland 2007, 2009, 2011, <https://www.lbs.de/unternehmen/u/kinderbarometer/index.jsp> und Müthing, K.; Riedel, S.; Todeskino, V. (2014): Jetzt reden wir, LBS-Kinderbarometer Deutschland, LBS: Münster.

<sup>8</sup> z.B Fußnote 6, S. 251;

Situation. Aber immerhin 15-20% der Kinder können ihre Situation nicht als gut umschreiben.

Ärzte beobachten mehr psychisch auffällige Kinder und erstellen immer häufiger die Diagnose Depressionen bei Kindern.<sup>9</sup> 18% der Kinder zwischen 6 und 16 Jahren seien hohem Stress ausgesetzt, reagierten mit psychosomatischen Beschwerden und beklagten sich über zu wenig selbstbestimmte Zeit und über zu viele Anforderungen, die ihnen keine Freude bereiteten. Stressempfinden wirkt sich signifikant negativ auf das Wohlbefinden aus.<sup>10</sup> 15% der Kinder leiden an Übergewicht, was das Wohlbefinden ebenfalls herabsetzt.<sup>11</sup>

### **Selbstwirksamkeit und körperliche Bewegung als Glücksfaktoren**

In der Forschung wird betont, dass das Befriedigen von materiellen Grundbedürfnissen, positive soziale Beziehungen und Selbstwirksamkeitserfahrungen wesentlich sind sowohl für das aktuelle Lebensglück, als auch gute Voraussetzungen für Kinder sind, um auch als Erwachsene ein gelingendes Leben zu führen. Über die ersten beiden Punkte, die Beziehung von Kindern zu ihren Eltern und anderen Bezugspersonen ebenso über die materielle Ausstattung und die Bildungschancen von unterprivilegierten Kindern, wurde in der Fachwelt ausführlich diskutiert. Auch in der Politik sind diese Themen seit Jahren präsent.<sup>12</sup> Deshalb sollen sie hier nicht weiter betrachtet werden.

---

<sup>9</sup> Dobel, S. (2015): Immer mehr Kinder mit Depressionen. In: *Ärztezeitung 2.3.2015 online*. [http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-  
psychiatrische\\_krankheiten/depressionen/article/880455/psychiater-alarmiert-immer-kinder-depressionen.html](http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische_krankheiten/depressionen/article/880455/psychiater-alarmiert-immer-kinder-depressionen.html), abgerufen 9.11. 2015;

DAK, Forsa (Hg.) (2013): Meinungen zur Gesundheit der Kinder in Deutschland. Kinderärzte. Als pdf im Internet abrufbar.

<sup>10</sup> Ziegler, H. (2015): Stresstudie 2015. [http://kinderförderung.bepanthen.de/sozialforschung/stress-studie-  
2015/](http://kinderförderung.bepanthen.de/sozialforschung/stress-studie-2015/), abgerufen 9.11.2015;

s. Fußnote 7, S. 117-123, S. 125;

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2009): 13. Kinder- und Jugendbericht., S. 79.

<sup>11</sup> LBS-Kinderbarometer (2011) s. Fußnote 3, S. 128.

<sup>12</sup> Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2013): 14. Kinder- und Jugendbericht., S. 74-77.

### **Selbstwirksamkeit in sozialwissenschaftlichen Konzepten<sup>13</sup>**

Sozialwissenschaftliche Konzepte, die sich mit Glück, Wohlbefinden und Gesundheit beschäftigen, kommen zu ähnlichen Aussagen: Selbstwirksamkeitserfahrungen führen zu einem höheren Wohlbefinden. Und sie stärken die Lebensbewältigungskompetenzen und sind damit auch ein wichtiger Faktor für zukünftiges Wohlbefinden.

Antonowskys Konzept der Salutogenese untersucht die Ressourcen, die Menschen befähigen, Anforderungen zu bewältigen. Sein Modell war Ausgangspunkt vieler Untersuchungen. Als Kohärenzgefühl oder auch Handlungsbefähigung bezeichnet er die Fähigkeit, die eigenen Ressourcen zu erkennen und die Fähigkeit, sie situationsgerecht zu aktivieren und einzusetzen. Ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl lässt Menschen flexibel auf Anforderungen reagieren. Es vermittelt das Gefühl, Probleme realistisch einschätzen zu können, sie optimistisch mit geeigneten Bewältigungsstrategien angehen zu können und auf Stressoren weniger schnell mit Angst und Panik zu reagieren.

Antonowsky sieht als wichtigen Faktor beim Aufbau des Kohärenzgefühls in der Kindheit die Konsistenz der gemachten Erfahrungen, bewältigbare Anforderungen sowie Erfahrungen von Partizipation. Dazu seien Handlungsräume nötig, in denen Mitwirkung, aktive Gestaltung und Einflussnahme möglich sind.

Der Capability-Ansatz von Sen und Nussbaum betont die Wichtigkeit, Ressourcen zu fördern, die die Handlungsfähigkeit von Personen erhöhen und sie ermächtigen, ihr Schicksal selbst zu bestimmen.

Montessori verlangte, den Kindern Erfahrungsgelegenheiten zu vermitteln, die diese dann ihrem individuellen Entwicklungsstand gemäß nutzen könnten. So eigneten sie sich zum einen Kompetenzen an, die sie für ihr späteres Leben benötigen. Zum anderen sei es eine wesentliche Kompetenz im späteren Leben, selbständig und kreativ mit Dingen umgehen zu können.<sup>14</sup>

In den Sozialwissenschaften wird die Diskussion über Selbstwirksamkeit oder die psychische Gesundheit von Kindern sehr schnell auf soziale Aspekte verengt.<sup>15</sup> So werden sowohl in

---

<sup>13</sup> Eine Zusammenfassung der im Folgenden vorgestellten Konzepte, soweit sie nicht gekennzeichnet sind, findet sich in: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2009): 13. Kinder- und Jugendbericht, S. 56-70.

<sup>14</sup> z.B. in Zimpel, A. (2011): Lasst unsere Kinder spielen! Der Schlüssel zum Erfolg . Göttingen u.a.: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 31-42.

<sup>15</sup> Richard-Elsner, C. (2014): Freies Kinderspiel in der Stadt. Ein blinder Fleck in Forschung, Politik und Stadtentwicklung. In: *Berliner Debatte Initial* 25 (3), S. 62-70.

Bronfenbrenners systemökologischem Modell als auch im transaktionalen Entwicklungsmodell von Sameroff als Lebenskontexte im Wesentlichen die sozialen Bezüge dargestellt. Handlungsbefähigung solle geübt werden durch Partizipation und in Auseinandersetzung mit der sozialen Umwelt.

### **Selbstwirksamkeitserfahrungen durch Draußenspiel und Bewegung**

Die kreative und selbstbestimmte Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, mit Dingen sowie mit der Natur wird selten als eigener Faktor untersucht. Aber gerade Kinder agieren mit ihrem Körper, haben ein höheres Bewegungsbedürfnis als Erwachsene und suchen automatisch nach körperlichen und geistigen Herausforderungen. Beim Gehen fangen sie an zu hüpfen, zu balancieren oder einen Stein zu kicken oder versuchen nicht auf die Ränder der Steinplatten zu treten.

Sie bauen Spannung auf, positiven Stress, agieren körperlich und erhalten so eine Rückmeldung vom Belohnungssystem des Gehirns. Diese Antwort fällt umso positiver aus, je besser sie ihr anvisiertes Ziel erreicht haben. Aus der Stressforschung und Sportwissenschaft wissen wir, dass Stress, positiv wie negativ, entwicklungsgeschichtlich bedingt, am besten über körperliche Bewegung abgebaut wird. Denn der Glückstransmitter Dopamin und das Stresshormon Cortisol zusammen ausgeschüttet, bewirken ein Gefühl von tiefer Befriedigung.<sup>16</sup>

„Dopamin erzeugt eher ein Gefühl transzendenter Euphorie, und wir benötigen zusätzlich Cortisol, um dieses angenehme Gefühl tiefer Befriedigung erleben zu können. Und weil Cortisol vor allem in Belastungssituationen ausgeschüttet wird, führt der Weg zu echter Befriedigung über Mühen und Anstrengungen.“<sup>17</sup> So fasst Berns den Forschungsstand zusammen.

Dies betont auch die Forschung zum Umgang mit Risiken im Kinderspiel.<sup>18</sup> Wenn Kinder spielen, versuchen sie, Neues zu entdecken und ihre Grenzen auszuloten. Es werden nicht nur Situationen gesucht, die garantiert Freude bereiten. Dies ist ein Irrtum von Erwachsenen. Die meisten Gefühle im Spiel werden geäußert, wenn die gesamte Konzentration auf die Bewältigung eines Risikos gerichtet ist, besonders wenn es um die Bewältigung von

---

<sup>16</sup> s. Fußnote 15, S. 65.

<sup>17</sup> Berns, G. (2006): Satisfaction. Warum nur Neues uns glücklich macht. Frankfurt/M., S. 182.

<sup>18</sup> Zusammenfassung des Forschungsstandes s. Richard-Elsner, C. (2013): Risikokompetenz ohne Risikoerfahrung? In: *Unsere Jugend* 65 (10), S. 436–445.

körperlichen Herausforderungen geht. Das Gefühl, etwas Gefährliches geschafft zu haben, die Situation bewältigt zu haben, versetzt Kinder in ausgelassene Freude. Dieses intensive Erleben wird im herausfordernden Spiel gesucht. Dies wurde sowohl beobachtet, als auch in Interviews von Kindern bestätigt. Risikobewältigung ist ein kognitiver Vorgang. Nur durch eigene Erfahrungen lernen Kinder Risikokompetenz. Geglückte Risikobewältigung hat eine angstlösende Funktion.<sup>19</sup>

Damit ist auch erklärlich, dass Kinder sich am wohlsten unter ihren Freunden fühlen, noch wohler als in ihrer Familie<sup>20</sup>: Kinder können unter anderen Kindern ihr Kindsein, ihre Interessen, Vorlieben, Spielwünsche am besten ausleben.

Dass Kinder von Selbstwirksamkeit träumen, spiegeln auch erfolgreiche Kinderbücher wider: In ihnen werden nur aktive Kinder dargestellt, Erwachsene sind Nebensache. Die Protagonisten haben viel mehr Freiraum als im wirklichen Kinderleben, sie haben ideale Spielumgebungen, setzen sich ein auf der Verbrecherjagd oder retten die Welt.<sup>21</sup>

Obwohl der Zusammenhang zwischen Stressabbau, körperlicher Bewegung und der Ausschüttung von Glückshormonen durch körperliche Bewegung lange bekannt ist, wird er im Kontext mit psychischem Wohlbefinden wenig thematisiert. So werden in der vom Bundesgesundheitsministerium initiierten KiGGS-Studie in zwei getrennten Studien die Bereiche Körper und Psyche untersucht. Zusammenhänge können so nicht gefunden werden. Es ist also kein Wunder, wenn als Schlussfolgerungen für die psychische Gesundheit vor allem Maßnahmen formuliert werden, die im sozialen Bereich liegen.<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Sandseter, E.; Kennair, L. (2011): Children's Risky Play from an Evolutionary Perspective: The Anti-Phobic Effects of Thrilling Experiences. In: *Evolutionary Psychology* 9 (2), S. 257–284.

<sup>20</sup> a. Fußnote 8, S. 49.

<sup>21</sup> Richard-Elsner, C. (2015): Abenteuer - nur im Kinderbuch? In: *Unerzogen-Magazin* (2), S. 20–24.

<sup>22</sup> s. Ravens-Sieberer, U.; Wille, N.; Bettge, S.; Erhart, M. (2007): Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse aus der BELLA-Studie im Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS). In: *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz* 50 (5-6), S. 871–878 und Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2009): Motorik-Modul: Eine Studie zur motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Baden-Baden: Nomos;

s. zur Reduktion von Spiel auf den Faktor körperliche Bewegung: Alexander, S.; Frohlich, K.; Fusco, C.: (2012): Playing for health? Revisiting health promotion to examine the emerging public health position on children's play. In: *Health Promotion International* (August 20).

Diese Tendenz schlägt sich auch in der Behandlung von Kindern mit Depressionen nieder. Es wird kritisiert, dass in zu wenigen Therapien der Faktor Bewegung integriert wird.<sup>23</sup>

### **Eingeschränkte Möglichkeiten für Selbstwirksamkeitserfahrungen und die Übernahme von Verantwortung in der modernen Kindheit**

In der Stellungnahme der Arbeitsgruppe Draußenkinder für diese Enquetekommission zum Thema „Zeitwohlstand“ wurde auf die Veränderung der Kindheit in den letzten Jahrzehnten in Richtung Verhäuslichung, Verinselung und Pädagogisierung hingewiesen.<sup>24</sup> Eine wesentliche Quelle von Selbstwirksamkeitserfahrungen, das freie, pädagogisch nicht betreute Spiel im Freien steht Kindern nur sehr eingeschränkt zur Verfügung.

Aufgrund von ungünstiger Raumordnung, des Vorrangs des motorisierten Straßenverkehrs auf Verkehrswegen, der stärkeren Ganztagsbetreuung von Kindern sowie einem starken Sicherheitsbedürfnis von Eltern erleben Kinder weitaus größere Einschränkungen in ihrer persönlichen Bewegungsfreiheit als frühere Generationen.

Auch Selbstwirksamkeitserfahrungen durch Mitarbeit im Haushalt werden immer geringer. Sich nützlich zu fühlen ist ein Faktor, der zum Wohlbefinden beiträgt<sup>25</sup>. Dadurch fehlen Kindern jedoch Basiskompetenzen und Einsichten in wesentliche Alltagsbereiche. Das Gefühl nützlich zu sein, ein verantwortliches Mitglied der Gesellschaft zu sein, wird ihnen so verwehrt. In Gesprächen mit Eltern, Erzieherinnen und Grundschullehrerinnen wird immer wieder an die Arbeitsgruppe Draußenkinder heran getragen, dass immer mehr Kindern selbst früher selbstverständliche Tätigkeiten wie sich selbstständig anzuziehen, Treppen zu steigen, auf unebenem Waldboden zu laufen, Schuhe zu binden, ihre Schulsachen zu sortieren, Wege selbstständig machen zu können, nicht mehr zugemutet werden. Selbstwirksamkeit kann aber nur gelingen, wenn Kinder auf motorischen Basiskompetenzen aufbauen können.

Wir stehen der in der Literatur geäußerten optimistischen Einschätzung, Kinder hätten immer größere Freiräume<sup>26</sup> deshalb sehr skeptisch gegenüber. Zwar werden Kinder weit häufiger an

---

<sup>23</sup> s. Fußnote 10.

<sup>24</sup> Richard-Elsner, C.: Entzerren und Aufbrechen von engen Zeitrastern durch selbständige Alltagsmobilität und selbständiges Spiel von Kindern. Stellungnahme der Arbeitsgruppe Draußenkinder zum Fragenkatalog „Zeitpolitik“ der Enquetekommission „Zukunft der Familienpolitik in NRW“ des Landtags NRW, Anhörung 24. August 2015

<sup>25</sup> s. Fußnote 6, S. 253-255.

<sup>26</sup> z.B. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2009): 13. Kinder- und Jugendbericht, S. 45.



Entscheidungen beteiligt und haben genauso wie Erwachsene – je nach sozialer Lage - Wahlmöglichkeiten in ihren Konsumententscheidungen, die frühere Kindergenerationen nicht hatten. Von daher partizipieren sie an der Sozialwelt der Erwachsenen - aber auch an der Gefahr einer Überforderung durch selbstgestellte und von außen herangetragene Ansprüche. Ebenso sehen wir mit Skepsis, dass Selbstwirksamkeitserfahrungen vor allem im Hinblick auf die Teilhabe an kognitiven Entscheidungsprozessen diskutiert werden. Die Teilnahme am Schulfach Glückskunde, in dem kognitiv Wege zu Glück und Wohlbefinden vermittelt werden, erhöhte zumindest nicht das Wohlbefinden von Kindern. Die Sensibilität für die eigenen negativen Lebensumstände nahm zu. Die Kinder spürten deutlicher den Widerspruch zwischen ihren Wünschen und der Realität.<sup>27</sup>

Fehlende Freiräume für Kinder machen auch das Elternsein anstrengend. Eltern und Kinder sind Individuen mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Räume, in denen sich Kinder und Eltern zwanglos begegnen können, aber ebenso ihren eigenen Tätigkeiten nachgehen können, sorgen für Wohlbefinden auf beiden Seiten.<sup>28</sup>

### **Glücksbegünstigende Voraussetzungen schaffen durch Freiräume für Selbstwirksamkeitserfahrungen und Bewegung**

Die Arbeitsgruppe Draußenkinder hält folgende Maßnahmen für erforderlich, um Kindern Selbstwirksamkeitserfahrungen zu ermöglichen, die in der Kindheit für Wohlbefinden sorgen, wesentlich sind für ein gelingendes Leben als Erwachsene und auch Eltern entlasten.<sup>29</sup>

#### **1) Freiräume für selbstbestimmtes Spiel und Bewegung zur Verfügung stellen**

Die Wohnumgebung und die Außengelände von Schulen und Kindertagesstätten sollten spiel- und bewegungsfreundlich sein. Kinder sollten die Möglichkeit haben Spielorte und andere Ziele aus eigener Kraft erreichen zu können. Kinder in Kindertagesstätten und Schulen sollten Freiräume außerhalb ihrer Einrichtungen nutzen können, denn die vorhandenen Außengelände sind zu klein für die große Kinderzahl. Rückzug, Erholung und selbstversunkenes Spiel sind kaum möglich. Spiel- und bewegungsfreundlich heißt, dass vor

---

<sup>27</sup> Straßmann, B. (2011): Unter der Honigdusche. Rund hundert Schulen bieten schon Glücksunterricht an. Wie sieht der aus? Macht er wirklich glücklich? Die Zeit online. <http://www.zeit.de/2012/01/Gluecksunterricht/komplettansicht>, abgerufen 9.11.2015.

<sup>28</sup> s.a. Fußnote 25.

<sup>29</sup> s.a. Fußnote 6: S. 252-255.

allem naturnahe und definitionsoffene Strukturen vorhanden sein sollten. Während Jungen sich auch auf gepflasterten Flächen Bewegungsräume schaffen, bewegen sich Mädchen lieber in vielfältigen Umgebungen.

Freiraum bedeutet hier vor allem, dass die Tätigkeit und die Zielstellung ausschließlich der intrinsischen Motivation der Kinder entspringt, nicht pädagogischen Vorgaben.<sup>30</sup>

## **2) Kindgerechte Risiken ermöglichen**

Kinder sollten eigenständige Erfahrungen mit Risiken ermöglicht werden. Dazu tragen vielfältige Spielumgebungen bei. Ein Wechsel von Spielorten muss möglich sein. Es sollte Kindern zugetraut werden, Wege allein zu machen. Entsprechend muss sich die Gesellschaft darauf einstellen, dass Räume auch von Kindern genutzt werden.

## **3) Basiskompetenzen und Verantwortung**

Kinder benötigen Basiskompetenzen in der alltäglichen Lebensführung, auf denen sie aufbauen können, um weitere Selbsterfahrungen machen zu können. Sie müssen in Alltagstätigkeiten einbezogen werden, um ein Gefühl zu entwickeln, nützlich zu sein. Hier können auch Abenteuerspielplätze, Kinderbauernhöfe oder Schulgärten hilfreich sein.

## **4) Berücksichtigung des physischen Lebensraums in der sozialwissenschaftlichen Forschung**

In der sozialwissenschaftlichen Forschung muss der Zusammenhang von körperlicher, geistiger und psychosozialer Gesundheit mit Wohlbefinden mehr Berücksichtigung finden. Die Lebenswelt des Kindes ist auch der physische Raum und nicht nur der soziale Raum.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> s. hierzu aus Sicht von Neurobiologie und Psychologie auch: Schiffer, E. (2010): Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Anstiftung gegen Sucht und Selbsterstörung bei Kindern und Jugendlichen. 10. Aufl. Weinheim, Basel: Beltz;

s.a. Fußnote 15.

<sup>31</sup> s. Fußnote 16.