

2. Einleitung

Wälder begleiten den Menschen in seiner Lebensgeschichte. Die Verbundenheit mit dem Wald war bis ins späte Mittelalter sehr hoch, lieferte er doch fast alles, was der Mensch zum Überleben benötigt.

Der Wald war als Nahrungslieferant von großer Bedeutung. Früchte, Beeren, Samen und Knospen waren sowohl für Menschen als auch für Tiere wichtig. Mit der Jagd eröffneten sich unseren Vorfahren große Nahrungsressourcen, so dass die Populationen sich vergrößern konnten. Mit Holz als Brenn- und Baumaterial war auch ein Leben in kälteren Regionen möglich. Mit Hilfe der Naturmedizin wurden Krankheiten behandelt. Auch heute sind diese Erkenntnisse von großer Bedeutung und werden immer mehr wieder ins Bewusstsein gerückt.

Die Lebenswelten unserer Kinder in der heutigen Zeit unterscheiden sich wesentlich von den Lebenswelten unserer Vorfahren. Ökonomische Aspekte prägen unsere Städte und Dörfer, Kommunikationssysteme und Infrastrukturen werden rasant weiterentwickelt. Die Entwicklung von Maschinen und Geräten wird gezielt an die Bedürfnisse des menschlichen Fortschritts angepasst. Heute wachsen in den Industriestaaten Kinder in einer von Menschenhand geprägten Lebenswelt auf, die weitestgehend von einer natürlichen Umgebung abgekoppelt ist.



Abbildung 8: Lebenswelt Seoul

Welche Kinder haben noch die Möglichkeit, zu Fuß in den Kindergarten zu kommen oder selbständig ihren Sozialraum zu erobern? Oft haben die Eltern einen eng getakteten Alltag, und das Kind wird aus zeitlichen Gründen mit dem Auto in den Kindergarten gefahren. Ein weiterer Grund ist, dass Grünflächen und Wälder für die Kinder nicht mehr selbständig erreichbar sind. Hinzu kommt, dass die virtuelle Welt immer mehr an Bedeutung gewinnt. Dass das Spielen in der Natur von TV, PC und Internet abgelöst wird, ist uns längst bekannt. Künstliche Spielgeräte, die tönen und blinken, werden schon Kleinkindern angeboten. Das Handy der Eltern haben mehr die Kinder in Benutzung, und erstaunlicherweise stellen sich die Kinder im Umgang damit ganz geschickt an, was wiederum bei den Eltern dazu führt, dass sie in ihrem Kind ein kleines „Genie“ erkennen. Entwicklungsthemen, wie zum Beispiel das Sozialverhalten, kommen so zu kurz bzw. werden verlagert.

Ein dominierender Aufenthalt in den virtuellen Welten kann zu einer Dynamik führen, so dass der Bezug zur natürlichen Umwelt immer mehr verloren geht. Internetuser haben Hunderte virtuelle Follower / Freunde, aber in der Realität keinen Freund, mit dem sie sich treffen und losziehen können. Dieser Verlust hat weitreichende Folgen für die Empathiefähigkeit und die damit verbundenen Interaktionsprozesse zwischen dem Einzelnen und seiner Umwelt.

Wie der Gehirnforscher Gerald Hüther immer wieder betont, ist der Mensch auf Kooperation ausgelegt. Erst durch die Interaktion mit uns bedeutsamen Personen werden die Spiegelneuronen aktiviert. Spiegelneurone sind „Nervenzellen, die im eigenen Körper ein bestimmtes Programm realisieren können, die aber auch dann aktiv werden, wenn man beobachtet oder auf andere Weise¹ miterlebt, wie ein anderes Individuum diese Programme in die Tat umsetzt.“ (Bauer 2006, 23) Oder anders formuliert, „deshalb fühle ich, was du fühlst“.

Das Bauen von Baumhäusern, das gemeinsame Erkunden eines Baches oder das Bestaunen eines Ameisenbaues, gibt dem gemeinsamen Handeln einen Sinnbezug, der im heutigen Alltag des Kindes essentiell ist. Auch das ausgiebige Spielen und Toben stärkt die Kinder psychisch und physisch. Das Ausleben des unbefriedigten Bedürfnisses nach Bewegung in geschlossenen

¹ Anmerkung des Lektorats: Es bleibt zu hoffen, dass die in Coronazeiten ins Virtuelle ausgelagerte Kommunikation zumindest vorübergehend diese „andere Weise“ darstellen kann, wie in diesem Zitat erwähnt. Anderenfalls könnten die psychosozialen Auswirkungen auf unsere Gesellschaft enorm sein.

Räumen kann sogar dazu führen, dass die Bewegungsfreude zu den bekanntesten ADHS-Verdachtsfällen führt.

In der Regel verursachen Bewegungen Geräusche. Es ist allgemein bekannt, dass gerade im Kindergarten und Schulbereich ein extrem hoher Geräuschpegel herrscht. Untersuchungen haben ergeben, dass es in der Kita bis zu 117 Dezibel (dB) laut wird. Zum Vergleich: Ein in 100 m Entfernung startender Düsenjet ist „nur“ 100 dB laut (vgl. https://www.focus.de/finanzen/karriere/berufsleben/worklife/stress/stress-erzieher-leisten-schwerstarbeit_aid_354368.html). Dieser Lärm hat sich als Stressfaktor Nummer 1 etabliert und führt wiederum zur extremen Belastung aller Beteiligten. Beim Versuch, diesen Lärmpegel zu senken, werden verschiedene Methoden mehr oder weniger erfolgreich eingesetzt und dabei die Bewegungsfreude eingedämmt.

Die gesundheitlichen Folgen des Bewegungsrückgangs sind uns allen bekannt, viele Kinder haben Übergewicht. Laut Robert Koch-Institut sind in Deutschland über 15 Prozent der zwischen 3- und 17-Jährigen dick und knapp sechs Prozent von ihnen sogar stark übergewichtig (vgl. Robert Koch-Institut 2018). Eine komplette Ausbildung der koordinativen, motorischen und sensomotorischen Kompetenzen ist nicht mehr gewährleistet. Diesem Defizit wird dann wieder durch gezieltes Training in Physio- und Ergotherapiepraxen begegnet. Durch diese zusätzlichen Termine wird wiederum der Alltag der Familie weiter begrenzt, der Stress und Zeitdruck erhöht. Wie zu erkennen ist, ist dies ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt.

Dieses Buch soll daher ein Plädoyer sein für die Wiederentdeckung der Natur und speziell des Waldes. Es ist an der Zeit, uns und unsere Kinder wieder der Natur zuzuführen.²

² Gerade in der Coronakrise zeigte sich, dass die Menschen scharenweise den Kontakt zur Natur wieder bewusst suchten – vielleicht ein hoffnungsvolles Zeichen.



Abbildung 9: Tipi

Das in Abbildung 9 dargestellte Tipi ist ein passendes Symbol für das Leben des Menschen in und mit der Natur.