



© Victoria\_Borodina auf Pixabay

# Kompetenzbooster Natur

Die Natur ist ein idealer Entwicklungs- und Erfahrungsraum sowohl für Kinder als auch Erwachsene. Draußen erspielen sich Kinder ihre Lebenskompetenzen, indem sie Erfahrungen sammeln und sich Herausforderungen stellen müssen.

**S**ie lernen beim Draußen-Spielen Probleme zu lösen und fühlen sich dadurch selbstwirksam. Die gewonnenen Erkenntnisse führen wieder zu neuen Ideen und weiteren Lernerfahrungen. Deshalb macht Spielen in der Natur auch schlau.

Draußen fällt es leichter, seine Kompetenzen zu fördern, weil die Natur einen sehr hohen Aufforderungscharakter hat, der Kinder und Erwachsene anregt, sich zu bewegen und ins Tun zu kommen. Gleichgewicht, Motorik, Koordination und Sinneswahrnehmung werden ganz nebenbei trainiert. Außerdem kann man draußen leichter Dampf ablassen und seinem Bewegungsdrang nachgehen. In Studien konnte sogar gezeigt werden, dass bei Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) das Draußensein genauso gut wirken kann wie Medikamente zur Aufmerksamkeitssteigerung.

Natur wirkt sich deshalb positiv auf das Verhalten aus, weil die naturnahe Umgebung, anders als in geschlossenen Räumen, kindgerechte Reize bietet. Das senkt das Erregungslevel und den Stress, so dass Kinder und Erwachsene zur Ruhe kommen und in einer Tätigkeit versinken können.

## Der Mensch als Teil der Natur

Weil der Mensch ein Teil der Natur ist und von seiner natürlichen Umgebung geprägt wird, lernt er, sich an die Rahmenbedingungen der Natur anzupassen. Diese Anpassungsleistung ist für eine gesunde Entwicklung notwendig. Ist zum Beispiel ein Stein für einen Staudamm zu schwer, muss man einen Kompromiss finden, um den Staudamm fertigzustellen. Eventuell muss ein kleinerer Stein genommen werden, Hilfe geholt oder ein anderer Plan verfolgt werden. Mit Widerständen umzugehen, bietet viele Lernerfahrungen und fordert Problemlösungsstrategien. Für viele Kinder, aber auch Erwachsene ist das eine große Herausforderung, weil sie nicht mehr daran gewöhnt sind, sich anzustrengen. Durch das Spielen in der Natur lernen sie mit Herausforderungen umzugehen und sich an die Gegebenheiten anzupassen. Kopf, Körper und alle Sinne werden dabei gefordert und gefördert. Zum Beispiel muss sich auch das Auge an unterschiedliche Lichtverhältnisse und Entfernungen anpassen und wird so optimal trainiert. Kurzsichtigkeit als Folge steigenden Bildschirm-Konsums und eines überwiegenden Aufenthaltes in geschlossenen Räumen bei künstlichem Licht kann so vorgebeugt werden.

Der Aufenthalt in der Natur wirkt sich auch positiv auf das soziale Miteinander aus. Gemeinsame Erlebnisse in der Natur helfen, Stress zu reduzieren, eigene Grenzen zu erkennen, sich selbst anzunehmen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten (wieder) zu entdecken und sich achtsam gegenüber Tieren und Pflanzen zu verhalten.

## „TherapieRaum Natur“

Hier setzt das Konzept „TherapieRaum Natur“ an. Die Kinder-Ergotherapeutin Dr. Angelika Reichartzeder, MEd, MSc und die Naturpädagogin und Green Care Absolventin Mag. biol. Elisabeth Peschek-Tomasi, Bacc., MSc entwickelten vor über 10 Jahren ein familienzentriertes Therapiekonzept in der Natur für Kinder und deren Eltern. Die Gruppe ist für Kinder mit motorischen, sprachlichen, kognitiven oder sozialen Entwicklungsauffälligkeiten und deren Familien gedacht.

- Das Konzept TherapieRaum Natur basiert auf verschiedenen Wirkfaktoren.
- Dem Wirkfaktor Natur, weil die Reize der Natur der kindlichen Aufmerksamkeitsspanne entsprechen und dadurch die Informationsaufnahme

und –verarbeitung im Gehirn leichter möglich ist.

- Dem Wirkfaktor Spiel, weil gemeinsames Spiel in der Natur Stress abbaut und beziehungsfördernd wirkt. Im Spiel lernt das Kind die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die es für seine Entwicklung braucht.
- Dem Wirkfaktor Gruppe, weil sich die Kinder beim Spielen miteinander verständigen und absprechen müssen und dabei ihre soziale Kompetenz und ihre Kommunikationsfähigkeit trainieren.
- Dem Wirkfaktor Familie, weil durch die Teilnahme der Eltern und Geschwisterkinder an der Gruppe die erlernten Fähigkeiten und veränderten Verhaltensweisen direkter in den familiären Alltag übertragen werden können.
- Dem Wirkfaktor Reflexion, weil es für Kinder und Erwachsene wichtig ist, das Erlebte und Erfahrene zu reflektieren, um die positiven Erfahrungen in den Alltag zu übertragen.

Ziel ist nicht nur die Förderung der Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes,

sondern auch, den Familien ein Handwerkszeug mit auf den Weg zu geben, mit dem sie den Alltag meistern können. Kinder und Erwachsene lernen dabei die Natur als Entwicklungsraum zu nutzen.



### Natur ist überall

Oft gibt es den Einwand, dass vielen Familien im Alltag kein naturnaher Raum zur Verfügung steht, der spontan und jederzeit genutzt werden kann. Natur ist jedoch nicht nur der unberührte Wald, die Blumenwiese oder der Bach. Natur findet sich auch im Kleinen, wie in einer Mauerritze, einer Regenlacke, einem Hinterhof oder einem Balkonkisterl.

Kinder sind von diesen Orten fasziniert und verweilen oft sehr lange dort. Erwachsene müssen wieder lernen, diese „natürlichen“ Momente zuzulassen und Kindern dort Raum und Zeit zu geben, um Erfahrungen zu sammeln und Neues ausprobieren zu können.

### Freiräume und Zeit für selbstbestimmtes Spiel

Eltern und Pädagog\*innen müssen in der Natur kein Event inszenieren, um die Kinder optimal zu fördern. Mehr Freiräume und Zeit für ihr selbstbestimmtes Spiel in der Natur reichen aus, um Kinder in ihrer Entwicklung zu fördern.

Leider bewegen sich Kinder immer weniger im Freiraum – und das im doppelten Sinne des Wortes. Zum einen sind sie körperlich inaktiver, weil sie weniger als die Generationen vor ihnen im naturnahen Raum springen, rennen und toben. Zum anderen ist ihr Bewegungsradius, in dem sie unbeaufsichtigt frei spielen und ihren Interessen nachgehen können, stärker eingeschränkt, als es früher der Fall war.



Ein möglicher Grund dafür ist, dass Eltern ihre Kinder immer weniger alleine nach draußen lassen, aus Angst, ihr Kind könnte sich verletzen oder mögliche Gefahren nicht richtig einschätzen. Auch wollen die Eltern ihre Aufsichtspflicht nicht verletzen. Ein weiterer Grund für weniger Bewegungsfreiheit ist der oft volle Terminkalender vieler Kinder. Ein durchstrukturierter und -organisierter Tagesablauf lässt kaum Zeit für spontanes, freies Spiel. Viele Eltern glauben, dass ihr Kind mit angeleitetem Sport- und Musikunterricht eine optimale Förderung erhält. Sie erhoffen sich davon eine optimale Förderung des Kindes, übersehen dabei aber, dass Kompetenzen wie Konzentration, Problemlösungsstrategie, Flexibilität, Teamfähigkeit, Empathie, Frustrationstoleranz und Stressresistenz am besten ohne Druck, Stress und Zwang bei selbstbestimmten Spielen in der Natur entwickelt werden können.

### Lehrgang Wirkraum Natur

Nicht nur durch die Corona-Zeit, sondern auch schon davor konnte ein wachsender Bedarf und eine steigende Nachfrage an Therapie in der Natur wahrgenommen werden. Kinder und Erwachsene suchen nach Unterstützung und Begleitung, um wieder zu lernen, wie ein entspanntes Draußensein funktioniert. Daher wurde ein Lehrgang entwickelt, der Menschen aus dem therapeutischen, pädagogischen und sozialen Bereich jene Kompetenzen vermittelt, die notwendig sind, um Kinder und Erwachsene mit Entwicklungsschwierigkeiten in der Natur ressourcenorientiert zu begleiten und zu unterstützen. Dabei wird darauf geachtet, alle Teilnehmenden nachhaltig in ihrer Handlungskompetenz (Empowerment)

zu fördern und zu stärken. Sie lernen, die Natur in ihrer pädagogischen und therapeutischen Arbeit zu nutzen und damit zu arbeiten. Es werden Methoden vermittelt, die mit den eigenen Ressourcen verbunden werden können. Dies ermöglicht Therapeut\*innen und Pädagog\*innen in unterschiedlichen Arbeitsfeldern, Anlässe für das Erleben in der Natur zu planen, anzuleiten und zu begleiten.

Das Konzept ist theorie – und forschungsbasiert und kombiniert auf einzigartige Weise Naturpädagogik und prozessorientiertes Arbeiten in Therapie und Pädagogik.

Folgende Aspekte werden im Lehrgang vermittelt:

- die spezielle Kombination aus Therapie und Naturpädagogik
- Natur als Erfahrungs- und Entwicklungsraum, nicht als Event-Location, Sportplatz oder Abenteuerspielplatz
- Die Möglichkeit, Natur auch auf kleinstem Raum zu nutzen
- die positive Wirkung der Natur im Sinne von Green Care gezielt einzusetzen
- ein systemischer, familienzentrierter Ansatz: die Kompetenz der Familie anerkennen und fördern sowie Eltern als kompetente Partner\*innen sehen
- ein ressourcenorientierter und stärkender Ansatz zu familiärer Gesundheitsförderung

Der Lehrgang „Wirkraum Natur – naturgestützte Interventionen in Therapie und Pädagogik“ wird ab März 2023 gemeinsam mit dem Bildungszentrum St. Virgil Salzburg und der ProJuventute Akademie angeboten (nähere Informationen zu Modulen, Inhalten und Referent\*innen auf [www.wirkraum-natur.at](http://www.wirkraum-natur.at)).



© Elisabeth Peschek-Tomasi

### Elisabeth Tomasi, Mag.<sup>a</sup> biol., Bacc., MSc

*Magisterstudium der Ökologie an der Universität Salzburg; Studienlehrgang Nachhaltigkeit, Recht und Kommunikation im Umweltschutz an der Universität Rostock; Lehrgang Outdoor Education am ifau Steyr; Masterstudium Green Care an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik. Selbständige Tätigkeit als Naturpädagogin im Bereich Naturvermittlung, Umweltbildung und Bildung für Nachhaltige Entwicklung, Referentin in der Aus- und Weiterbildung. Naturvermittlung für Kleinkinder, Kindergärten, Schulen, Studierende, Familien, Menschen mit Beeinträchtigungen, Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten im Raum Salzburg und Umgebung, OÖ, Tirol, Südtirol, Deutschland.*  
[www.naturwirkt.com](http://www.naturwirkt.com);  
[www.wirkraum-natur.at](http://www.wirkraum-natur.at).



© Aaron Seitz

### Angelika Reichartzeder, Dr.<sup>in</sup>, MEd, MSc

*Kinderergotherapeutin in eigener Praxis, Psychologin, Erziehungswissenschaftlerin. MSc in Childdevelopment, Familycounselling (Jesper Juul), Sensorische Integrationstherapeutin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Universität Salzburg – Fachbereich Erziehungswissenschaften. Seit 1997 freiberuflich in eigener Kinderpraxis tätig. Schwerpunkte: SI, Entwicklungsförderung im Kindes- und Jugendalter; Begleitung von Familien, Referentin in der Aus- und Weiterbildung.*  
[www.reichartzeder.at](http://www.reichartzeder.at);  
[www.wirkraum-natur.at](http://www.wirkraum-natur.at)



© Angelika Reichartzeder