

# Spiele ist gesund!

**Wenn Kinder spielen, tun sie genau das, was sie für ihre gesunde Entwicklung brauchen. Und was ihnen am meisten Freude macht.**



© Photocase

## **Spiele ist ein kindliches Grundbedürfnis**

Für Erwachsene ist Spielen meist nur ein unterhaltsamer Zeitvertreib - für ein Kind ist Spielen die "Hauptsache".

Spiele ist ein Grundbedürfnis von Kindern und für die kindliche Entwicklung so wichtig wie Schlafen, Essen und Trinken. Und das gilt für jedes Kind gleichermaßen, unabhängig von Kultur und Herkunft und davon, ob es eine Behinderung hat: Im Spiel sammelt es grundlegende Erfahrungen, erlebt Gefühle wie Stolz, Enttäuschung, Freude und Wut. Spielen ist der natürliche Weg eines jeden Kindes, sich mit der Welt vertraut zu machen, sie zu begreifen und auf sie einzuwirken. Spielen ist der kindliche Zugang zur Welt.

## **Spiele "trainiert" das Gehirn**

Das Gehirn des Kindes ist bei der Geburt noch nicht vollständig ausgereift. Vor allem während der ersten Lebensjahre bilden sich wichtige Nervenverbindungen erst noch aus, indem das Gehirn beispielsweise lernt, die über Augen oder Ohren gelieferten Informationen zu verarbeiten. Andere Verknüpfungen entstehen durch Anforderungen und Denkleistungen, wie beispielsweise durch Beobachten und Reagieren. Beim Spielen machen Kinder vielfältige Erfahrungen und bekommen eine Vielzahl von Anregungen. Je vielschichtiger und häufiger die Anregungen sind, desto besser unterstützen sie die kindliche Gehirnentwicklung. Mit fünf Jahren haben Kinder etwa 80 Prozent ihrer Intelligenz entwickelt!

## **Spiele bringen in Bewegung**

Spiele sind gesund - nicht nur für den Geist, sondern auch für die körperliche Entwicklung des Kindes, denn Spiele bringen in Bewegung.

- Spielend üben Kinder ihre körperlichen Fähigkeiten und entwickeln dabei Freude an Bewegung und körperlicher Anstrengung.
- Spielend lernen Kinder ihren Körper kennen und beherrschen, schulen ihre Wahrnehmung und üben Geschicklichkeit.

Dabei hat die Bewegung beim Spielen wenig mit dem gemein, was Erwachsene unter "Sport" verstehen: Kinder "trainieren" in der Regel nicht über längere Zeit eine "Bewegungsart", sondern sie verhalten sich beim Spielen spontan, erfinden ständig neue Arten und Weisen, sich zu bewegen und wechseln zwischen ihnen hin und her.

Auf spielerische Weise werden so Herz und Kreislauf, die Atmungsorgane und Muskeln trainiert, Knochen und Gelenke festigen sich. Zudem trägt ausreichend Bewegung dazu bei, langfristig krank machendes Übergewicht zu verhindern. Spielen und Bewegung - insbesondere an frischer Luft - sorgt außerdem für gesunden Appetit und tiefen Schlaf. Deshalb: Viel nach draußen gehen - toben, rennen, klettern und balancieren lässt es sich ohnehin draußen am besten!

## **Spiele sind Nahrung für die Seele**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit nicht nur als körperliches, sondern auch als seelisches Wohlbefinden. Damit sich auch die Seele wohlfühlt, braucht sie "Nahrung", genau wie der Körper.

Die Eindrücke, die ein Kind sammelt, seine Erlebnisse und Erkenntnisse - all dies bildet Nahrung für die Seele. Doch auch sie kann entweder "bekömmlich" oder "unverdaulich" sein. Es kann zu viel oder zu wenig davon geben. Wichtig ist hier also das richtige Augenmaß an Anregungen, aus denen sich das Kind selbst die Erfahrungen suchen kann, die seinem Alter und Entwicklungsstand entsprechen.

Über das spielerische Umgehen mit Dingen und Menschen "begreift" das Kind im buchstäblichen Sinne die Welt und verarbeitet zugleich seine Erlebnisse und Eindrücke - schöne, aber auch traurige oder beängstigende. Zugleich können im Spiel auch heftige oder zwiespältige Gefühle abgebaut und bewältigt werden.

Im Spiel erkennt und erlebt das Kind auch sich selbst: wie es sich im Spiel darstellen kann, welche Ideen es verwirklichen und welche Gefühle es erleben kann. Es erkennt seine wachsenden Fähigkeiten, entwickelt Stolz und Selbstvertrauen und begreift seine Grenzen: Nicht alles gelingt, und oftmals braucht es noch Hilfe.

## **Spiele öffnet den Weg zum Du**

Die Fähigkeit, Beziehungen zu knüpfen und zu erhalten, ist wesentlich für das Wohlbefinden von Menschen. Die Grundlagen für diese Fähigkeit werden schon sehr früh gelegt. Beim gemeinsamen Spielen erleben Kinder Nähe und Vertrauen und üben soziales Verhalten ein:

- Sie lernen, die Folgen ihrer Handlungen für andere kennen, und entwickeln Einfühlungsvermögen, Verständnis für andere und Gemeinschaftsgefühl.
- In Konfliktsituationen lernen sie, einen eigenen Standpunkt einzubringen, Konflikte auszutragen und Kompromisse zu finden.
- Sie lernen, sich anzupassen und gegenüber ihren Mitmenschen abzugrenzen.

All diese Fähigkeiten sind auch für die Beziehungen in ihrem späteren Leben wichtig.

## **Spiele tut einfach gut!**

Wenn Kinder spielen, sollten sich Eltern und Erwachsene nicht immer gleich fragen: "Was nutzt ihm das? Was lernt sie dabei?" Spielen heißt, sich auseinanderzusetzen, gemeinsam zu lachen, entspannt und fröhlich zu sein.

Kinder erleben im Spiel Glück und Freude. Vor allem in Verbindung mit Bewegung wirkt sich Spielen auf das innere Gleichgewicht aus und hilft, Stress zu vermeiden oder abzubauen. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus - nicht nur bei den Kleinen! Deshalb: Lassen Sie sich doch öfter mal durch gemeinsames Spielen und Toben von der Spontaneität und Lebensfreude Ihres Kindes anstecken: Spielen tut auch Eltern gut!