



## **Weniger Druck, mehr Spiel!**

**Unsere Welt braucht Kinder, die Widerstandsfähig sind, nicht nur um dem Leistungsdruck standzuhalten, sondern auch um sich selbst für sich und die Gemeinschaft einzusetzen. Dieser Beitrag betont die Bedeutung des freien Spiels zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit von Kindern auf. Er fokussiert auf die Förderung von Resilienz sowie die Entwicklung wichtiger Fähigkeiten für das Meistern der alltäglichen Herausforderungen.**

Draussen scheint die Sonne, Kinder und Familien bewegen sich gerne an der frischen Luft. Nur, haben wir dafür überhaupt noch Zeit? Werden wir nicht überrannt von spannenden Freizeitangeboten, Sporttraining, Smartphone, entwicklungsfördernden Kurse und Terminen für Abklärungen und Nachhilfe?

Gemäss der Zahlen aus der Stresstudie von 2021 der Pro Juventute fühlen sich über 30% der Kinder und Jugendlichen gestresst. Das Beratungsangebot 147 hat so viele Anrufe wie noch nie. Der Beratungsaufwand stieg um 40% und über 160mal musste die Polizei oder Sanität aufgebeten werden für eine Krisenintervention.

Diese Zahlen stimmen traurig und der Blick in die Zukunft scheint nicht wirklich optimistisch.

Es ist höchste Zeit etwas zu ändern. Der Druck auf unsere Kinder wird immer grösser, trotz den Erkenntnissen aus der Wissenschaft, dass sich zu hoher psychischer Druck negativ auf die Gesundheit auswirkt. Resilienz ist seit der Pandemie vielen bekannt, aber es ist eben mehr als ein schönes Wort.

Kinderschutz Schweiz bezeichnet Resilienz als Fähigkeit, mit schwierigen Lebenssituationen und Krisen umzugehen, dabei ein gutes Selbstwertgefühl zu bewahren und sich weiterzuentwickeln.

Resilienz stärkt die Widerstandskraft welche als wichtiger Schutzfaktor wirkt. Aber wie kann die Resilienz bei Kinder gestärkt werden? Wichtig ist, dass die Kinder erfahren, dass sie selber etwas bewirken können, das ist die Selbstwirksamkeit. Ein weiterer Punkt ist die Beziehung zu unterschiedlichen Menschen, zu Hause, in der Schule sowie in ihrer Freizeit dort lernen sie soziale Kompetenzen und erkennen, wie wichtig ein tragfähiges Netzwerk ist. Vertraute und verlässliche Bezugspersonen stärken das Gefühl von Akzeptanz und Sicherheit.

### **Freies Spiel stärkt die Resilienz**

Freies Spiel bietet Kindern die Möglichkeit, Herausforderungen und Schwierigkeiten zu erleben und zu meistern, ohne dass dabei ein konkretes Ziel oder eine Bewertung im Vordergrund steht. Kinder können im Spiel verschiedene Rollen und Perspektiven ausprobieren, Entscheidungen treffen und ihre Kreativität und Fantasie ausleben. Dadurch können sie Fähigkeiten wie Problemlösungskompetenz, Selbstregulation, Flexibilität, Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen entwickeln. Das Spielen ermöglicht Kindern auch, ihre eigenen Emotionen und die von anderen besser zu verstehen und zu regulieren. Wenn Kinder im Spiel scheitern, lernen sie, mit Frustration und Enttäuschungen umzugehen und neue Strategien zu entwickeln, um ihr Ziel zu erreichen. Durch das Wiederholen dieser Erfahrungen im Spiel können sie ihre Resilienz trainieren und verbessern. Studien haben gezeigt, dass Kinder, die viel Zeit mit freiem Spiel verbringen, tendenziell resilienter sind und besser in der Lage sind, mit Stress und Belastungen umzugehen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Spiel eine wichtige Rolle dabei spielen kann, die Resilienz von Kindern zu fördern



Im Buch "Befreit Lernen" betont Peter Gray (2015) die Bedeutung des freien Spiels für Kinder. Er nennt insbesondere folgende zentrale Punkte:

1. Freies Spiel fördert intrinsische Motivation: Gray argumentiert, dass Kinder im freien Spiel aus intrinsischem Interesse handeln, nicht aus äußerem Druck oder Belohnung. Sie wählen ihre Aktivitäten selbst, folgen ihren Interessen und sind motiviert, ihre Fähigkeiten zu verbessern.
2. Kreativität und Vorstellungskraft: Beim freien Spiel können Kinder ihre Vorstellungskraft einsetzen und kreative Szenarien erschaffen. Sie können Rollenspiele spielen, Geschichten erfinden, sich in verschiedene Charaktere versetzen und ihre Fantasie nutzen.
3. Selbstregulierung und Problemlösung: Im freien Spiel haben Kinder die Möglichkeit, selbstständig Probleme zu identifizieren und Lösungen zu finden. Sie lernen, Konflikte zu bewältigen, Kompromisse einzugehen und ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.
4. Soziale Fähigkeiten: Beim freien Spiel interagieren Kinder mit Gleichaltrigen und lernen soziale Fähigkeiten wie Zusammenarbeit, Kommunikation, Konfliktlösung und Empathie. Sie lernen, mit anderen zu kooperieren, sich abzuwechseln und Regeln zu vereinbaren.
5. Emotionaler Ausdruck und Stressabbau: Freies Spiel bietet Kindern die Möglichkeit, ihre Emotionen auszudrücken und mit Stress umzugehen. Durch das Spiel können sie ihre Ängste, Frustrationen oder Sorgen verarbeiten und positive Emotionen erleben.

### **Lernorte für die Erfahrungen der Selbstwirksamkeit**

Auch Chindernetz Kanton Bern ist überzeugt, dass durch das gemeinsame Spielen die Widerstandskraft gestärkt wird. Im Spiel gibt es so viele Lernmomente, ohne dass sie als solche bezeichnet werden. Kinder müssen im Spiel entscheiden, was sie spielen, sie müssen aushandeln, einstecken können und aufeinander Acht geben. Sie lachen, sind unbeschwert und erfahren im Spiel eine heitere Gelassenheit – auch Humor stärkt die Resilienz.

«Das Spielen im Quartier verbindet Kinder und Familien und trägt dazu bei, Gemeinschaft zu erleben über Kultur-, Sprach- und Religionsgrenzen hinweg. Am Schluss des Spielens bleibt eine grosse Freude und Dankbarkeit, gemeinsam etwas erlebt zu haben.»

Matthias Hunziker, Refbejusso, Bereich Sozial-Diakonie.

### **Teilhaben und Dazugehören**

Eingebunden und ein Teil einer Gemeinschaft zu sein gibt ein Gefühl der inneren Stärke. Besonders in schwierigeren Zeiten ist dieses füreinander da sein unterstützend und wertvoll.

Mit dem Angebot MitSpielplatz wird diese Teilhabe an der Gesellschaft und das gemeinsame Spiel gestärkt. Freiwillige MitSpielpatinnen und MitSpielpaten fördern das Zusammensein auf öffentlichen Plätzen. Eltern treffen sich, knüpfen neue Kontakte und Kinder können unbeschwert herumtoben. Dieser nahe Spielraum ermöglicht Erfahrungen der Selbstwirksamkeit und die niederschwellige Möglichkeit zu mehr Austausch fördert persönliche Beziehungen. Die starke Nachbarschaft wird zum tragfähigen Netzwerk nicht nur für die Kinder, sondern für die ganze Familie.

Es ist daher wichtig, Spiel als einen integralen Bestandteil der kindlichen Entwicklung anzuerkennen und ausreichend Raum und Zeit dafür zur Verfügung zu stellen, um die Widerstandsfähigkeit und somit die Resilienz von Kindern und Familien zu fördern.

Retten wir gemeinsam das Spiel für mehr spielerische Lebendigkeit, Leichtigkeit und Lebenslust – und für starke Kinder!



MitSpielplatz mit Livingdome Schwarzenburg

MitSpielplätze beleben durch gemeinsames Spiel öffentliche Räume und ermöglichen durch die Belegung soziale Beziehungen. Über 4000 Kinder mit ihren Bezugspersonen in 12 Gemeinden im Kanton Bern haben davon profitiert. Finanziell wird das Angebot durch die Kirchgemeinden Bern, Jura, Solothurn unterstützt.

Weitere Informationen: [www.chindernetz.be](http://www.chindernetz.be)

Kontakt:

Chindernetz Kanton Bern, Jacqueline Zimmermann, [jacqueline.zimmermann@chindernetz.be](mailto:jacqueline.zimmermann@chindernetz.be), 031 300 20 52