



# "ICH PASS AUF MICH SELBER AUF!"

**Was muss ein Kind können, damit Eltern das glauben dürfen? Wann sollten wir dem Nachwuchs mehr Freiraum geben? Und wann ist noch das volle Schutzprogramm angesagt? Ein Interview mit Herbert Renz-Polster.**

Dr. Herbert Renz-Polster ist Kinderarzt, Autor, Vater von vier Kindern und Wissenschaftler. Am Mannheimer Institut für Public Health forscht er vor allem zum Thema „Gesundheitsförderung im Kindesalter“. Seine These: Wenn wir starke und gesunde Kinder wollen, also Kinder, die körperlich fit sind, die mit Wut und Enttäuschungen klar kommen und die Mitgefühl für andere empfinden können, dann müssen wir ihnen vor allem drei Dinge geben. Erstens uns selbst: verlässlich, liebevoll und echt in

unseren Beziehungen. Zweitens die Möglichkeit, mit anderen Kindern zusammen zu sein. Und drittens den Freiraum, ohne Aufsicht von Erwachsenen zu spielen – im Wald, im Park, in der Spielstraße oder auf dem Hinterhof.

**Herr Dr. Renz-Polster, viele Eltern möchten ihren Kindern mehr Freiraum geben. Sie trauen sich aber nicht – aus Angst, den Kindern könnte etwas Schlimmes zustoßen, sobald sie sie nicht mehr im Blick haben. Woran erkennen Eltern, was sie ihrem Nachwuchs wann zutrauen können?**

Das ist von drei Sachen abhängig: vom Entwicklungsstand des Kindes, von seinem Persönlichkeitstyp und ganz stark von seiner Umwelt, also vom Umfeld, in dem es lebt. Der Entwicklungsstand eines Kindes lässt sich übrigens nicht zwingend an seinem Alter ablesen. Deswegen kann ich hier auch nicht sagen: „In diesem Alter klappt ganz sicher dies.“ Was ich sagen kann ist, dass die meisten Kinder gut gerüstet sind, früh und relativ selbstständig verschiedene Dinge zu machen, aber nur unter bestimm-

---

ten Bedingungen. Zu diesen Bedingungen gehört, dass sie eingesponnen sind in eine lose Überwachung durch Erwachsene oder eine Horde größerer Kinder.

**Sagen wir, meine Tochter ist zwei Jahre alt und motorisch eher ein Spätzünder. Sie möchte gern allein laufen, fällt dabei aber häufig auf die Nase...**

Uns Großen erscheint das Hinfallen oft unheimlich gefährlich. Besonders auf Asphalt. Dabei veranschlagen wir aber unsere Fallhöhe. Wenn Kinder fallen, ist das etwas anderes. Sie sind dem Boden viel näher und es drücken nur zehn bis fünfzehn Kilo Körpergewicht auf ihre Knie. Zudem ist das Fallen Teil ihres natürlichen Entwicklungsprogramms. Deshalb verletzen sie sich dabei eher selten. Und wenn, nur leicht. Im Normalfall läuft die Sache ja so: Hinfallen, Aufstehen, Weiterlaufen.

**Und wenn sie beim Hinfallen im Wald mal nach Heidelbeeren greift und davon nascht?**

Die Chance, im Wald durch Verzehr von Beeren et cetera einen Fuchsbandwurm zu bekommen, ist in etwa so hoch, wie die, während des Spaziergangs vom Förster erschossen zu werden.

**Und wie halte ich es mit dem 8-jährigen klettererfahrenen Sohn, der das Springen von Bäumen und Klettergerüsten für sich entdeckt hat, und der die Absprunghöhe täglich ein Stück nach oben treibt, ganz nach dem Motto: „No risk, no fun“?**

Unsere Kinder tragen in sich etwas, dass ich „Gefahrenbewältigungsprogramm“ nenne. Das heißt, beim Springen oder „hoch Schaukeln“ treiben sie sich immer etwa in die Zone, die sie gerade noch bewältigen können. Das ist dann auch die Zone, die sie optimal weiterbringt in ihrer Entwicklung. Kinder kalkulieren beim Springen von Bäumen und Gerüsten sogar ein, wie der Untergrund beschaffen ist. So was kann gefährlich sein, wenn da Matten unter einem Gerüst liegen und die Kinder denken, die wären weich. In solchen Fällen springen sie viel zu hoch ab und verletzen sich eher.

 Lesetipps



Herbert Renz-Polster, Gerald Hüther  
**Wie Kinder heute wachsen: Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Denken und Fühlen.**

Beltz Verlag, ISBN 978-3-407-85953-2, Preis: 17,95 Euro

Die Natur ist der optimale Entwicklungsraum für Kinder, denn sie befriedigt ihre Grundbedürfnisse. Warum das so ist und warum es sich so richtig lohnt, dass Eltern ihre Kinder raus schicken, das erzählen der Kinderarzt Herbert Renz-Polster und der Neurobiologe Gerald Hüther in „Wie Kinder heute wachsen“. Das Buch ist unterhaltsam geschrieben, zeigt anschaulich, was Kinder für eine gesunde Entwicklung brauchen und regt zum Nachdenken an. Außerdem stellt und beantwortet es eine ganz wichtige Frage: „Wie soll ein Kind lernen, Risiken einzuschätzen, wenn es keine Risiken eingehen darf?“



Andreas Weber mit Emma und Max  
**Das Quatsch-Matsch-Buch: Das Aktionsbuch: großstadtauglich und baumhausgeprüft.**

Kösel-Verlag, ISBN: 978-3-466-30983-2, Preis: 15,99 Euro

Das Quatsch-Matsch-Buch richtet sich an Eltern, Lehrer und Kinder, die nicht mehr hinnehmen wollen, dass immer mehr Parks und Straßen zu kinderfreien Zonen werden. Dass der Autor nicht nur Biologe, sondern auch Philosoph ist, merkt man den Buchteilen an, die er für Erwachsene geschrieben hat: Manches ließe sich kürzer sagen. Und etwas weniger kompliziert. Dennoch ist das Buch lesenswert. Auch wenn ich als Mutter streckenweise empört bin: Steht da doch folgende Aufforderung an alle Kinder: „Ignoriert Betreten-verboten-Schilder. Schwänzt die Schule und haltet die Füße in das Wasser des nächstgelegenen Bachs [...]“. Aber dann erzählt der Autor auch wieder ganz tolle Sachen. Wie man ein Baumhaus baut oder den heimischen Garten in eine Abenteuerzone verwandeln kann. Allerdings würde ich es meinen Kindern nicht in die Hand drücken, ohne ihnen zu sagen, dass Ge- und Verbote durchaus ihren Sinn haben. Schließlich können Baugruben nicht nur tolle Spielorte sein, sondern auch Todesfallen.

Generell gilt: In strukturierten Umwelten lauern mehr Gefahren für Kinder als in der Natur, sie verunglücken häufiger im Haushalt oder im Straßenverkehr als im Wald.

**Heißt das, ich kann meinen klettererfahrenen 8-jährigen allein in den Wald lassen?**

Wenn er das will und den Wald kennt, ja. Und unter der Voraussetzung, dass Sie ihren Sohn bisher so erlebt haben, dass er Risiken kennt und einigermaßen einschätzen kann. Oft gehen die Kinder aber mit einem Trupp anderer Kinder los. Und da wäre es gerade für die Kleineren wichtig, dass auch ältere Kinder mit dabei sind, denn wenn wir mal die 4- oder 5-jährigen betrachten, dann ist das Konkurrenzverhalten unter ihnen oft recht stark. Die treiben sich dann gerne gegenseitig die Bäume hoch, auch über ihre Grenzen hinaus. In der gemischten Truppe hingegen gibt es immer einen Älteren, auf den die Kinder gern hören, wenn er sagt: „Das lass mal lieber. Das ist jetzt zu hoch!“

**Und was ist, wenn trotzdem was passiert?**

Jemand aus der Truppe kann Hilfe holen. Heute sogar per Handy. Was Schrammen angeht: Die heilen bei Kindern viel schneller als bei Erwachsenen. Aber: Sie als Eltern sind die Experten für Ihr Kind. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie Ihren Sohn gehen lassen können, dann gönnen Sie ihm doch die Freiheit, gehen Sie außer Sichtweite, bleiben aber in Rufnähe. Kinder brauchen Abenteuer für ihre Entwicklung. Und die wichtigsten Dinge passieren nun mal, wenn die Eltern nicht dabei sind. Kindern Abenteuer zu verwehren, sie von natürlichen Risiken abzuschneiden, ist aus meiner Sicht ein echtes Risiko.

**Warum?**

Weil sie die selbst angezettelten Erfahrungen mit sich selber für ihre Entwicklung brauchen. Und auch deshalb, weil die Kinder sonst gar nicht lernen können, wie man mit gefährlichen Situationen umgeht. Denn ein ganz wichtiger Schutz für Kinder ist ja körperliche Kompetenz. Unsichere Kinder, die kaum balancieren können, fallen eher mal unglücklich hin. Sie sollten also unbedingt

dafür sorgen, dass Ihr Kind sich bewegt, dass es seinen Körper „beüben“ kann. Suchen Sie mit ihm kleine Herausforderungen. Beobachten Sie es beim Sprung vom Treppenabsatz. Schauen Sie, ob Sie dem Kind beim Balancieren wirklich die Hand halten müssen. Haben Sprünge an der Hand gut geklappt, dann lassen Sie ruhig zu, dass ihr Kind allein von der Mauer springt. Medizinisch gesehen ist eine Kindheit ohne Bewegung das größte Risiko für unseren Nachwuchs. Da drohen ja immerhin Übergewicht, Diabetes, Schlaganfall ...

**Gibt es noch etwas, das Sie als „echt gefährlich“ für Kinder erachten?**

Den Straßenverkehr, zum Beispiel. Und es gibt kaum etwas Gefährlicheres als zwei Wochen lang Ski zu fahren. Um an die Verletzungen heranzukommen, die da locker möglich sind, muss man schon viele Wälder durchqueren.

**Wie steht es mit dem Spielen an natürlichen Gewässern?**

Reißende Flüsse sind selbstverständlich Tabu für alleinspielende Kinder. Ansonsten liegt es immer an den Eltern, sich das Umfeld genau anzusehen und ihre Kinder über mögliche Gefahren aufzuklären, bevor sie sie ziehen lassen. Wenn Kinder ertrinken, dann in Gewässern, in die sie hineinfallen

und aus denen sie anschließend nicht wieder herauskommen. Ein tiefes Gewässer mit Steg sollten Kinder also erst aufsuchen dürfen, wenn sie gut und sicher schwimmen können. Spiele am knöchel- bis kniehohen Bächlein, in dem es keine Strudel gibt, sind auch für Nichtschwimmer okay. Da dürfen sie Dämme bauen und Schiffchen fahren lassen. Aber auch nicht allein, sondern immer nur in Begleitung von mindestens einem weiteren Kind.

**Mein 11-jähriger Sohn möchte mit zwei Freunden ins Schwimmbad. Kann ich die Jungs allein gehen lassen?**

Das ist vor allem fertigkeitabhängig. Das heißt, Ihr Sohn muss gut und sicher schwimmen können. Er muss die Baderegeln kennen. Er muss wissen, wie man Hilfe holt. Und Sie müssen wissen, ob Ihr Kind und seine Freunde sich gut an Regeln halten können oder ob sie gern mal über die Stränge schlagen. Ist Letzteres der Fall, ist es ratsam, wenigstens einen älteren Begleiter mitzuschicken. Das kann ja auch der coole 19-jährige Cousin sein.

**Meine Tochter hat Angst vor Hunden, möchte aber allein mit Freunden in den Wald. Was tun?**

Üben Sie den Umgang mit Hunden. Erklären Sie Ihrer Tochter, was Hunde mögen

und was nicht. Zeigen Sie ihr außerdem, wie sie sich verhalten soll (ruhig stehen bleiben, auf keinen Fall wegrennen!), wenn ein fremdes Tier auf sie zustürmt. Üben Sie dieses Verhalten bei Familienspaziergängen ein. Lassen Sie Ihre Tochter vorlaufen und beobachten sie, wie sie auf freilaufende Hunde reagiert. Klappt alles wie vereinbart? Zeigt Ihre Tochter keine Angst mehr? Haben Sie keine Angst? Dann könnten Sie einen Versuch wagen.

**Wie schätze ich genau ab, ab wann ich meine Kinder allein auf den Spielplatz lassen kann?**

Ich habe schon erlebt, dass ein 4-Jähriger und ein 7-Jähriger das wunderbar zusammen gemacht haben. Allerdings in einem dörflichen Umfeld und in einer Zone, die fast frei war von Autoverkehr. Das ist auch durchaus entwicklungsgerecht, wenn der Spielplatz und sein Umfeld bekannt sind – sowie frei von finsternen Gestalten. Und, wenn die Kinder wissen, was sie dürfen und was nicht, und das auch einhalten. All das müssen Sie im Vorfeld klären. Besuchen Sie den Spielplatz also zunächst viele Male mit den Kindern gemeinsam. Beobachten Sie, wer sich dort regelmäßig aufhält. Schauen Sie sich die Verkehrs-Situation an. Erklären Sie Ihren Kindern bestimmte Sicherheits- und Verhaltensregeln. Beobachten Sie Ihre Kinder beim Spielen. Sie haben das Gefühl alles läuft gut? Die Umgebung erscheint Ihnen sicher? Und Ihre Kinder wollen unbedingt allein sein? Dann können Sie sich verabschieden. Kehren Sie zunächst nach kurzer Zeit auf den Spielplatz zurück. Dann, sofern alles gut läuft, in länger werdenden regelmäßigen Abständen. Fragen Sie Ihre Kinder hin und wieder, wie sie sich fühlen und ob alles okay ist.

**Und was tue ich, wenn das Umfeld, in dem ich lebe, so etwas nicht zulässt? Etwa, weil ich an einer Hauptstraße wohne oder in einem total verbauten Stadtteil...**

Sie könnten versuchen, eine Pfadfindergruppe oder Ähnliches für Ihr Kind zu finden. Ansonsten ist das wirklich ein Problem.

Hier können wir nur von Politik und Gesellschaft fordern, unsere Kitas, Straßen und Schulhöfe entsprechend auszustatten – mit Gärten und gerätefreien Plätzen zum Spielen. Das größte Hindernis aber sehe ich nicht im Mangel an Natur. Ich sehe es in unserem Bildungsziel „wirtschaftlich verwertbare“ Kinder groß zu ziehen. „Die sollen lernen, nicht spielen!“, heißt es vielfach. Aber das ist falsch. Kinder müssen frei spielen können, wenn sie in einer Leistungsgesellschaft seelisch und körperlich gesund bleiben sollen.

**Können Erstklässler alleine Bus fahren?**

Die können das, wenn die Strecke vorher mit ihnen eingeübt worden ist, wenn sie die Haltestellen kennen und wissen, was zu tun ist, wenn sie zu weit gefahren sind. Und wenn sie ein Handy dabei haben, um Mama oder Papa anzurufen. Es kann ja immer sein, dass ein unvorhergesehenes Problem auftaucht, das sie allein nicht lösen können.

**Kann ich ein Vor- oder Grundschulkind auch mal eine Stunde allein zu Haus lassen, um an einem Elternabend teilzunehmen? Oder um flott den Wocheneinkauf zu erledigen?**

Nach Absprache mit dem Kind ist das möglich. Aber nur, wenn das Kind bereits telefonieren kann, wenn es sich das Alleinbleiben selbst zutraut und es sicher weiß, an wen es sich wenden darf, wenn es Angst bekommt. Kinder in diesem Alter haben häufig Angst vor der Dunkelheit und vor Einbrechern. Früher war es so, dass die Leute, die in einer Straße wohnten, sich gut kannten. Da konnte man Kindern eine kurze Angstzeit eher zumuten, weil ja die vertraute Fallsicherung da war: Die Nachbarin ums Eck.

Noch einmal zurück zur Absprache, die sehr wichtig ist: Teilen Sie Ihrem Kind immer mit, wenn Sie es allein lassen wollen. Fragen Sie es unbedingt nach seiner Meinung, bevor Sie gehen. („Was meinst du, schaffst du das?“) Zeigt Ihr Kind sich unsicher, Ihnen ist die kurze Zeit allein aber wichtig, können Sie versuchen, eine Brücke zu bauen: „Versuch es mal. Es wäre eine gute Hilfe

---

für mich. Aber wenn es nicht geht, ist das auch gut, dann rufst du mich einfach an.“ Scheitert dieser Versuch, ist das kein Problem, wenn Sie Ihr Kind loben und trösten: Durch eine kurze Zeit der Angst hat das Kind keinen Schaden genommen, weil es die Beziehung durchgängig als verlässlich wahrnehmen konnte. Das Wichtigste in solchen Fällen ist, dass die Kinder sich nicht allein gelassen fühlen und dass sie sich – auch in der „Gefahrenzone“ – als Mitgestalter erleben.

**In Kürze: Wann dürfen Mamas und Papas ihre Kinder freien Herzens loslassen? Und wann ist doch noch mehr Schutz angesagt?**

Loslassen dürfen sie, wenn die Kinder in ihrer Umwelt gut abgesichert sind. (Geschützte Steckdosen...) Wenn sie die Kinder als kompetent für den jeweiligen Aktionsbereich empfinden und wenn sie merken: die Kleinen fühlen sich wohl und zeigen keinerlei Angst.

Mehr Schutz ist nötig, wenn Eltern feststellen, dass ihre Kinder sich zu etwas gezwungen fühlen, was sie eigentlich nicht wollen. Unter Gleichaltrigen benehmen sich viele Kinder oft „älter“ als sie sind und als es ihnen gut tut. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern und Kinder sich regelmäßig austauschen, dass sie immer im Gespräch bleiben über das, was sie so am Tag erleben. Bei kleineren Kindern gilt sowieso, dass Eltern zwischendurch immer wieder nach ihnen schauen sollten und die Leine erst nach und nach länger werden lassen. ✨

Die Fragen stellte Anke Gasch



**Anke Gasch** ist freie Autorin und schreibt Glossen, Geschichten, Artikel und Interviews für verschiedene Zeitschriften. Mit ihrem Mann, den drei gemeinsamen Kindern und ganz vielen Büchern lebt sie in der Nähe von Düsseldorf.

---