

Spielen, spielen, spielen – eine Einladung an uns alle

Kinder verbringen heute deutlich weniger Zeit draussen, als noch vor wenigen Jahrzehnten. Während sich viele Erwachsene an lange Nachmittage im Freien erinnern, werden kindliche Spielräume zunehmend knapper. Verdichtete Lebensräume, durchstrukturierte Freizeit und fehlende Begegnungsorte im Quartier erschweren spontanes Spielen im Alltag. Gleichzeitig zeigen aktuelle Studien, wie wichtig soziale Beziehungen, Bewegung und selbstbestimmte Erfahrungen für die Entwicklung junger Menschen sind.

Wenn im Quartier wieder gehämmert, gelacht und geklettert wird, wenn Holzstäbe geschleppt, Seile gespannt und aus losen Teilen neue Welten gebaut werden, dann ist es Spielzeit. Mit den ersten warmen Tagen kehrt der Frühling zurück und mit ihm die Frage, die wir uns als Gesellschaft ehrlich stellen müssen:

Geben wir Kindern wirklich noch Zeit und Raum fürs wichtige Spielen?

Kinder in der Schweiz verbringen heute durchschnittlich rund 90 Minuten pro Tag draussen. Das zeigt eine Schweizer Erhebung aus dem Jahr 2023 mit über 1'000 befragten Eltern. Gleichzeitig wissen viele Erwachsene aus eigener Erfahrung, wie prägend Zeit im Freien ist. Auch die aktuellen Zahlen der Jugendstudie der Pro Juventute machen deutlich, unter welchem Druck junge Menschen heute stehen: Schul- und Leistungsstress sind zentrale Belastungsfaktoren, insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen. Ein Drittel der Jugendlichen sorgt sich zudem um die eigene Zukunft, während das Gefühl, Probleme selbst bewältigen zu können, abnimmt. Diese Entwicklung betrifft jedoch nicht erst Jugendliche, sie beginnt bereits im Kindesalter, wo zentrale Grundlagen im freien Spiel entstehen. Gerade diese Form des Spielens, draussen, selbstbestimmt und unbeschwert, kann einen wichtigen Gegenpol bilden.

Spielen ist kein Zeitvertreib

Die positiven Wirkungen des freien Spiels sind belegt: Naturverbundenheit, Widerstandskraft, besserer Schlaf, gesteigertes Wohlbefinden, weniger Bildschirmzeit.

Die Erziehungswissenschaftlerin Christiane Richard-Elsner zeigt: Kinder, die regelmässig frei spielen, bewegen sich mehr und fördern ihre körperliche Gesundheit, Motorik und ihr Immunsystem. Bewegung gilt als wichtige Grundlage für zentrale Entwicklungsprozesse des Gehirns. Bewegungsmangel steht mit gesundheitlichen Risiken und eingeschränkter Entwicklung in Zusammenhang. Im freien Spiel erwerben Kinder zudem zentrale soziale und kommunikative Kompetenzen. Sie verhandeln Regeln, lösen Konflikte, üben Kooperation und entwickeln Empathie. Untersuchungen zeigen, dass Kinder, die häufig frei und in anregungsreichen Umgebungen spielen, sozial kompetenter sind und weniger aggressives Verhalten zeigen.

In seinem Werk *Free to Learn* (dt. Befreit lernen) betont der amerikanische Psychologe Peter Gray: Freies Spiel ist die natürliche Form, in der Kinder lernen, ihr Leben selbst zu gestalten. Im Spiel entscheiden sie, was gespielt wird, welche Regeln gelten und wann neu begonnen wird. Sie scheitern ohne Bewertung und versuchen es wieder. Sie trainieren Problemlösefähigkeit, Selbstregulation, Flexibilität und Selbstvertrauen. Kinder, die viel frei spielen, kommen besser mit schwierigen Situationen zurecht. Sie werden stark, weil sie Herausforderungen erleben und bewältigen – gemeinsam mit anderen. Genau solche Erfahrungen gelten als zentrale Grundlage für die Entwicklung von Resilienz.

Warum freies Spiel verschwindet

Viele Eltern vermuten Bildschirme, Wetter oder Sicherheitsbedenken als Hauptgründe. Doch Forschungsergebnisse zeigen: Der Freundeskreis hat einen starken Einfluss. Kinder gehen dorthin, wo andere Kinder sind. Fehlen lebendige Treffpunkte im Quartier, fehlt auch das spontane Spiel.

Kinder brauchen Erfahrungsräume, die nicht vollständig organisiert und funktionalisiert sind. „Playful learning“ mit klarer Zielvorgabe ist kein freies Spiel – es bleibt angeleitete Aktivität. Freies Spiel hingegen ist zweckfrei. Es entsteht im Moment. Es gehört den Kindern.

Hier setzt das Programm MitSpielplatz von Chindernetz Kanton Bern an. MitSpielplätze sind keine betreuten Freizeitangebote im klassischen Sinn. Sie beleben öffentliche Räume durch gemeinsames Tun. Freiwillige MitSpielpatinnen und MitSpielpaten laden ein, stellen Material bereit, ermutigen und überlassen das Spiel den Beteiligten.

Ein Beispiel ist der gemeinsam aufgebaute Livingdome: eine mobile Holzkonstruktion, die nur entsteht, wenn viele Hände mitwirken. Kinder halten Stangen, Erwachsene sichern Verbindungen, Grosseltern helfen beim Fixieren. Niemand ist Zuschauerin oder Zuschauer. Das Spiel beginnt bereits beim gemeinsamen Bauen.

MitSpielplätze stärken sowohl Kinder als auch Quartiere. Eltern kommen ins Gespräch. Nachbarinnen und Nachbarn lernen sich kennen. Vertrauen entsteht. Gerade in einer Zeit, in der viele Kinder und Jugendliche unter Druck stehen und soziale Unsicherheiten zunehmen, gewinnen solche Begegnungsräume an Bedeutung. Beziehungen gelten als einer der wichtigsten Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit junger Menschen

Kinderlärm ist Ausdruck von Lebendigkeit und keine Störung

Der Frühling lädt uns ein, öffentliche Räume wieder zu entdecken: als Erfahrungsräume, als Begegnungsorte, als Spielräume. Kinder können klettern, bauen, beobachten. Erwachsene sind eingeladen, als Mitspielende und nicht als Kontrollinstanz.

Denn gemeinsames Spiel ist gelebte Gemeinschaft. Es ist Beziehungsarbeit und ist eine Investition in eine widerstandsfähige Gesellschaft.



MitSpielplatz Spiez; Quelle: Chindernetz Kanton Bern



MitSpielplätze beleben durch gemeinsames Spiel öffentliche Räume und ermöglichen durch die Belegung soziale Beziehungen. Seit dem Projektstart im Jahre 2017 haben über 6000 Kinder mit ihren Bezugspersonen in 20 Gemeinden im Kanton Bern davon profitiert. Finanziell wird das Angebot durch die Kirchgemeinden Bern, Jura, Solothurn unterstützt.

Nächste MitSpielplätze:

- 07. April Zollikofen, Spielplatz Schäferei
- 09. April Aarwangen
- 22. April Spiez, Längestein (Reformierte Kirche)
- 22. April Schwarzenburg, Schulhaus Albligen
- 6. Mai Zollikofen, Ofenhüsli/Neudörfliplatz
- 6. Mai Trimstein
- 18. Mai Spiez, Hondrich
- 20. Mai Kehrsatz
- 27. Mai Biel
- Mehr Mitspielplätze siehe: [Agenda](#)

Über Chindernetz Kanton Bern

Chindernetz Kanton Bern begleitet mit vielfältigen Angeboten Kinder, Jugendliche und Familien auf dem Weg zu selbst- und sozialverantwortlichen Persönlichkeiten. Im Zentrum steht die Gemeinschaft. Die Organisation fördert Chancengerechtigkeit, stärkt Selbstwirksamkeit und vernetzt Fachstellen, Behörden und Partner:innen, um Lebensräume gemeinsam zu gestalten.

Weitere Informationen: www.chindernetz.be

Kontakt:

Chindernetz Kanton Bern, Jacqueline Zimmermann, jacqueline.zimmermann@chindernetz.be,
031 300 20 52

Literaturhinweise:

Gray, P. (2015). Befreit Lernen. Wie Lernen in Freiheit spielend gelingt. Drachen Verlag. Klein Jasedow.

Gray, P. (2021): Learning Through Play. TheNewSchools. Podcast. Episode 27. Abgerufen am 03.03.26 unter: https://youtu.be/DX_D9H6Yu94

Gath, M. (2024). Schweizer Kinder und ihre Outdoor Zeit. Studie. Abgerufen am 14.04.2024 unter: [namuk Studie – Schweizer Kinder und ihre Outdoor-Zeit | namuk CH](#)

Pro Juventute (2025). Jugendstudie. Umgang mit Stress, Krisen, Mediennutzung und Resilienz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz. Zürich. Abgerufen am 21.01.2026 unter: [Wie geht es den Jugendlichen in der Schweiz? | Pro Juventute](#)

Richard-Elsner, Ch. (2017). Draussen spielen: Lehrbuch. Weinheim: Beltz Juventa.

Wilkinson, R.& Marmot, M. (2003); siehe auch Bericht Hämmig O. (2016): Soziale Beziehungen und Gesundheit im Kanton Zürich. Zürich: Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich