Mehr Draußenspiel im Kindergartenalter stärkt die psychische Gesundheit

geschrieben von Redakteur | Juni 8, 2026



Schon ein zusätzlicher Tag draußen pro Woche kann laut einer Langzeitstudie Kinder nachhaltig schützen

Kinder, die zwischen ihrem zweiten und vierten Lebensjahr häufiger draußen spielen, entwickeln deutlich seltener emotionale und Verhaltensprobleme im späteren Kindesalter. Zu diesem Ergebnis kommt eine neue Langzeitstudie der University of Exeter, die im renommierten *Journal of Child Psychology and Psychiatry* veröffentlicht wurde. Die Forschenden fanden heraus, dass bereits ein zusätzlicher Tag mit Outdoor-Spiel pro Woche die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass Kinder bis zum Alter von acht Jahren eine stabile psychische Gesundheit aufweisen. Demnach kann freies Spielen im Freien ein entscheidender Baustein für die seelische Entwicklung von Kindern sein.

Über 4.000 Kinder über mehrere Jahre begleitet

Für die Untersuchung werteten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Daten von 4.151 Kindern aus der schottischen Langzeitstudie „Growing Up in Scotland“ aus. Dabei wurde erfasst, wie häufig die Kinder im Alter von zwei, drei und vier Jahren draußen spielten. Anschließend untersuchten die Forschenden ihre psychische Gesundheit im Alter von vier, fünf, sechs und acht Jahren.

Berücksichtigt wurden sowohl sogenannte externalisierende Probleme wie Aggressivität, Impulsivität und Hyperaktivität als auch internalisierende Schwierigkeiten wie Ängste, Sorgen oder depressive Symptome. Die Auswertung zeigte einen klaren Zusammenhang: Kinder, die häufiger draußen spielten, gehörten deutlich häufiger zu jener Gruppe, die während der gesamten Kindheit nur sehr geringe psychische Belastungen aufwies. Je nach Alter erhöhte jeder zusätzliche Tag mit Draußenspiel pro Woche die Wahrscheinlichkeit für einen günstigen psychischen Entwicklungsverlauf um sechs bis 14 Prozent.

Einfach, wirksam und kostengünstig

Besonders bemerkenswert ist, dass die Forschenden zahlreiche andere Einflussfaktoren statistisch herausrechneten. Berücksichtigt wurden unter anderem Geschlecht, ethnische Zugehörigkeit, Bildungsniveau der Familie, körperliche Erkrankungen des Kindes, die Erwerbstätigkeit der Eltern sowie der Zugang zu Grünflächen oder einem eigenen Garten.

Trotz dieser Kontrolle blieb der Zusammenhang zwischen Draußenspiel und psychischer Gesundheit bestehen. Das spricht dafür, dass das Spielen im Freien selbst eine eigenständige Rolle für die seelische Entwicklung von Kindern spielen könnte.

Studienleiterin Professorin Helen Dodd von der University of Exeter betont die gesellschaftliche Bedeutung der Ergebnisse. Sie erklärt: „Unsere Ergebnisse legen nahe, dass mehr Möglichkeiten zum Spielen im Freien eine einfache und kostengünstige Möglichkeit sein könnten, die psychische Gesundheit von Kindern zu fördern.“ Zugleich fordert sie Investitionen in Spielplätze, Parks und frei zugängliche Grünflächen. Gerade Familien ohne eigenen Garten seien auf solche öffentlichen Räume angewiesen.

Warum draußen spielen so wichtig sein könnte

Die aktuelle Studie untersuchte nicht die genauen Ursachen des Zusammenhangs. Frühere Forschungsarbeiten liefern jedoch einige plausible Erklärungen.

Draußen bewegen sich Kinder meist intensiver, erleben vielfältige Sinneseindrücke und kommen häufiger mit anderen Kindern in Kontakt. Gleichzeitig bietet die Natur Raum für selbstbestimmtes, kreatives und oft auch risikoreiches Spiel. Solche Erfahrungen fördern nachweislich Selbstwirksamkeit, Problemlösefähigkeiten und emotionale Regulation. Zudem berichten viele Studien von positiven Effekten auf Stressbewältigung, Konzentration und Resilienz. Und nicht zuletzt sorgt Bewegung auch für körperliche Fitness.

Insbesondere das freie, nicht durch Erwachsene vorstrukturierte Spiel gilt als wichtiger Entwicklungsraum. Hier lernen Kinder, Konflikte auszuhandeln, Risiken einzuschätzen und eigene Entscheidungen zu treffen – Kompetenzen, die langfristig auch ihre psychische Stabilität unterstützen können.

Fachleute sehen Handlungsbedarf

Auch außerhalb der Wissenschaft stoßen die Ergebnisse auf große Zustimmung. Marguerite Hunter Blair, Vorsitzende des britischen Children’s Play Policy Forum, bezeichnet die Studie als wichtigen Beleg für den langfristigen Nutzen früher Spielerfahrungen.„Diese Ergebnisse zeigen deutlich die Bedeutung spielbasierter Frühinterventionen für die psychische Gesundheit von Vorschulkindern.“, erklärt Blair. Aus ihrer Sicht sollten Regierungen und Kommunen deutlich stärker in attraktive Spielräume investieren und Kindern mehr Möglichkeiten für freies Spielen im Freien schaffen.

Bewertung der Studie

Die neue Untersuchung gehört zu den bislang aussagekräftigsten Arbeiten zum Zusammenhang zwischen Outdoor-Spiel und psychischer Gesundheit im Kindesalter. Besonders hervorzuheben sind die große Stichprobe von mehr als 4.000 Kindern, der bevölkerungsrepräsentative Ansatz sowie die mehrjährige Nachbeobachtung.

Ein weiterer Pluspunkt besteht darin, dass zahlreiche familiäre und soziale Einflussfaktoren berücksichtigt wurden. Dadurch wird die Aussagekraft der Ergebnisse deutlich erhöht.

Gleichzeitig handelt es sich um eine Beobachtungsstudie. Sie kann daher keine endgültige Ursache-Wirkungs-Beziehung beweisen. Es bleibt möglich, dass weitere bislang nicht erfasste Faktoren eine Rolle spielen. Dennoch fügen sich die Ergebnisse sehr gut in die wachsende internationale Forschung ein, die die Bedeutung von Naturerfahrungen, freiem Spiel und regelmäßigem Aufenthalt im Freien für die gesunde Entwicklung von Kindern hervorhebt.



SPIEL und SELBSTBILDUNG
Kitas brauchen eine pädagogische Revolution
Autor: Krenz, Armin
22,00 €
Verlag: ObersteBrink
ISBN: 9783963046162

Mehr Zeit draußen könnte eine einfache Präventionsmaßnahme sein

Die Studie liefert einen bemerkenswert einfachen Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern: mehr Zeit zum Spielen im Freien. Während viele Präventionsprogramme aufwendig und kostenintensiv sind, könnte bereits regelmäßiges Draußenspiel einen wichtigen Beitrag dazu leisten, emotionale Probleme und Verhaltensauffälligkeiten langfristig zu reduzieren.

Für Familien, Kindertageseinrichtungen und Kommunen ergibt sich daraus eine klare Botschaft: Kinder brauchen vor allem ausreichend Zeit, Platz und Freiheit zum Spielen unter freiem Himmel.

Quelle: University of Exeter; Dodd HF et al. (2026): *Early outdoor play predicts trajectories of child mental health in a population-based cohort*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.

Weitere Informationen zur Studie rund ums Draußenspielen.

Gernot Körner