

# 15 Tipps für Eltern

greenpeace magazin 2.11

## 1. Die Wildnis nach Hause einladen

Lassen Sie Wildnis in Ihrer Lebensumgebung zu. Erlauben Sie die Unordnung, die damit einhergeht. Denn Wildnis zulassen heißt: Freiheit zulassen. Wenn Sie einen Garten haben: Nicht alle Flecken müssen gemäht und gestutzt werden. Akzeptieren Sie, dass sich Ihr Kind schmutzig macht. Ermuntern Sie es sogar, sich einmal richtig dreckig zu machen. Sie werden sein staunendes Gesicht Ihr Leben lang nie vergessen.

## 2. Die Wildnis nebenan suchen

Wenn Sie keinen Garten haben: Machen Sie Brachen ausfindig und ermuntern Sie Ihr Kind und seine Freunde, dort zu tun und zu lassen, was sie wollen. Erlauben Sie ihm einen weiteren Radius, zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Ja, fassen Sie sich ein Herz. Statistisch gesehen ist es höchst unwahrscheinlich, dass ihm etwas zustößt.

## 3. Sich der Wildnis ganz hingeben

Gehen Sie mit Ihrem Kind auf Abenteuerfahrt. Leihen Sie sich ein Kanu und paddeln Sie für zwei oder drei Tage kleine Seen oder Flüsse hinunter, übernachten Sie auf den dazugehörigen provisorischen Biwakplätzen und schauen Sie aus Ihrem Schlafsack gemeinsam in die Sterne. Übernachten Sie einfach mal im Wald oder am Strand. Unternehmen Sie eine 3-Tages-Bergtour mit Hüttenübernachtung. Aber machen Sie kein Überlebenstraining daraus, keine abschreckende Härteprüfung. Es geht nicht um Gefahr und Schmerz, sondern darum, einmal ganz der Gegenwart von Natur ausgesetzt zu sein.

## 4. Gehen lernen

Gehen Sie hinaus. Machen Sie Spaziergänge, und fangen Sie damit schon bei Ihrem Säugling an. Aber fordern Sie keinen Gewaltmarsch: Wenn Ihr Kind beschließt, nach den ersten fünf Metern Weg für die nächsten anderthalb Stunden von einem Regenwurm fasziniert zu sein, halten Sie es aus, bleiben Sie geduldig, unterstützen Sie sein Interesse. Spaziergänge sind nicht dazu da, Strecke oder Höhenmeter zu machen, sondern sehen zu lernen: Der Weg ist das Ziel. Es kommt weniger darauf an, dass Sie in einer perfekten Naturumgebung wandern. Sie können mit Ihrem Kind auch zwei hinreißende Stunden auf einem Gehweg in Berlin-Mitte verbringen, wo es die Mikrowildnis der Großstadt erkundet. Teilen Sie die Begeisterung jener primären Erkenntnisse, die Ihr Kind dabei macht. Erleben Sie die Welt durch seine Augen.

## 5. Im Freien speisen

Picknicken Sie öfter! Kein Kind kann dem Gedanken widerstehen, irgendwo an einem Bach, einem Feldrain oder auch nur draußen auf der Parkwiese auf einer Decke zu speisen. Machen Sie keine großen Umstände: Es muss nicht der Schrankkorb mit Silberbesteck und Sherry-Flasche sein. Butterbrote, ein Stück Bio-Salami, ein paar hartgekochte Eier, eine Flasche Wasser, ein Apfel – draußen schmeckt alles anders und besser. Nehmen Sie eine schöne Decke mit, ein Taschenmesser, das Sie Ihren Kindern zum Nachttisch für ein paar Schnitt- oder Schnitz-Arbeiten ausleihen – und schon ist das Traumziel einer kleinen Wanderung fertig.

## 6. Gärtner werden

Richten Sie ein Beet ein. Kaufen Sie im Frühjahr, wenn Ihr Kind im Laden von selbst vor den bunten Ständern mit Sämereien stehen bleibt, ein bisschen Saat und helfen Sie ihm beim Einsäen. Gut und meistens problemlos gedeihen Kopfsalat, Möhren, Radieschen, Borretsch, Dill, Bohnen, Zucchini, Gurken, Tomaten. Setzen Sie einen

Obstbaum. Pflanzen Sie eine Reihe Erdbeeren. Erlauben Sie Ihrem Kind, immer davon zu naschen. Machen Sie den Garten oder Balkon zu einem Stück fruchtbare Natur, nicht zu einer von Erwachsenen verwalteten Tabuzone.

### **7. Welpengeschwister zulassen**

Bringen Sie andere Lebewesen in Ihre Nähe. Erlauben Sie ein Haustier oder auch mehrere. Je besser das Tier mit dem Menschen kommuniziert, umso wichtiger. Am besten ist ein Hund (der wird auch von Kindern am meisten gewünscht). Er befriedigt wilde Kameradschaft und zärtliches Anschmiegen zugleich. Halten Sie Hühner, und wenn es nur zwei sind. Sie sind bei Kindern sehr beliebt, lassen sich anfassen, sind robust und viel interessanter als Stubenvögel – und legen außerdem auch noch Eier. Aber auch schon ein Aquarium bringt die Gegenwart von anderem Leben in die Wohnung – und macht nachweislich gesünder.

### **8. Forscherwerkzeug weckt Lust**

Schaffen Sie gemeinsam mit dem Kind eine naturkundliche Ausrüstung an. Im Natur-Koffer ist immer schon Draußenstimmung. Hier hinein gehören etwa: Bestimmungsliteratur, ein Fernglas, Lupen, Notizblock, ein gutes Taschenmesser (kein stumpfes Spielzeug), ein Insektennetz und/oder Kescher, einige Becher mit Deckeln und Luftlöchern, Pinzetten, Papiertüten, Handschuhe.

### **9. Kleine Abenteuer aufflackern lassen**

Machen Sie öfter mal ein Feuer. Gestatten Sie Ihrem Kind unbedingt, mitzumachen und nach Herzenslust zu kokeln – Stöcke zu verbrennen, Stockbrot zu grillen, mit grünen Blättern Rauchzeichen zu geben. Erlauben Sie Ihrem Kind, wenn Sie in der Nähe sind, selbst ein Feuer zu entfachen und zu versorgen. Ein Feuer lebt und wärmt und verbindet – und verlangt, weil es gefährlich ist, von den Kleinen erste eigene Umsicht und Verantwortung.

### **10. Bäume sind zum Klettern da**

Erlauben Sie Ihrem Kind (zuerst mit diskreter Assistenz), die Welt oberhalb der Köpfe seiner Eltern zu erkunden. Gehen Sie in den Wald oder zum Feldrain und suchen Sie einen schönen Kletterbaum. Lassen Sie Ihr Kind in Ihrem Garten, wenn Sie einen haben, die Steigfestigkeit der Bepflanzung ausprobieren. Gestatten Sie ihm, ein Baumhaus zu konstruieren. Lassen Sie es im Park, während Sie mit Ihren Freunden plaudern, losklettern, auch wenn Sie nicht direkt danebenstehen. Geben Sie sich einen Ruck, und lassen Sie Ihr Kind allein oder mit seinen Kumpels zum Bäumeklettern ziehen – obwohl es sich für uns Eltern alle gruselig anfühlt, ist das Risiko geringer, als Sie denken. Ihr Kind weiß meist, für sich selbst zu sorgen.

### **11. Kein Wesen ist zu gering**

Schauen Sie mit Ihren Kindern auch das kleinste Lebewesen genau an, das Sie finden. Versuchen Sie, Ihren Ekel zu überwinden, falls Sie welchen empfinden. Kinder grausen sich von Natur aus kaum vor Krabbeltieren. Um die Komplexität und Schönheit der Lebewesen zu erfassen, muss man keine Tropensafari buchen, keinen Nationalpark besuchen und auch nicht Biologie studiert haben. Legen Sie einen Halt bei den Feuerwanzen ein, die sich am Fuße eines verwitterten Pfahles tummeln. Suchen Sie Blattläuse und betrachten Sie mit Ihrem Kind, wie winzig sie sind – und dass sie doch auch vieles haben, was wir besitzen: Augen, Glieder, einen Leib voller empfindlicher Organe.

### **12. Kinder können draußen spielen**

Lassen Sie Ihr Kind bei Sonnenschein aus dem Haus. Nicht nur wer einen Garten hat kann die Kleinen bei schönem Wetter stets zum Spielen vor die Tür schicken. Aber auch Regen und besonders Schnee können

spannend sein. Bestehen Sie nicht darauf, dass Ihr Kind mit sauberer Kleidung zurückkehrt – und erlauben Sie ihm, die nähere und auch weitere Umgebung zu erkunden. Wenn Sie es so einrichten, dass Ihr Kind an jedem Nachmittag eine oder zwei Stunden nach draußen gehen muss, solange es nicht gerade akut gewittert, dann wird es diesen Zwang bald als Normalität akzeptieren – wie Zähneputzen – und auf kreative Weise das Beste daraus machen. Man nennt das auch Spielen.

### **13. Das Glück liegt auf der Straße**

Lassen Sie sammeln. Gerade junge Kinder stecken alles in die Tasche, was sie interessant finden. So machen sich die Kleinen die Natur zu eigen. Ermutigen Sie sie dabei – reservieren Sie eine Kiste, eine schöne Porzellanschüssel, die Fläche einer Kommode für die Funde. Man kann kleine Sachen auch wie Kunstwerke drapieren – Steine und Splitter in beklebten Kästchen, ebenso tot gefundene Insekten auf Nadeln. Systematisieren Sie die Sammlerei: Beginnen Sie mit dem Kind ein naturwissenschaftliches Kuriositätenkabinett.

### **14. Gemeinsamkeit in der Natur suchen**

Machen Sie Naturerfahrungen zur Familienroutine. Gehen Sie spazieren. Waten Sie am Ufer eines Sees im Wasser. Lassen Sie sich auf einem einsamen See im Boot treiben, das ist für alle eine intensive Erfahrung. Kämpfen Sie mit Ihren Kindern draußen. Setzen Sie sich einfach nur auf eine Wiese. Legen Sie sich mit Ihrem Kind auf den Rücken und beobachten Sie gemeinsam die treibenden Wolken. Springen Sie Hand in Hand eine Nordseedüne hinab und lassen Sie sich vom fließenden Sand einfangen. Solche Unternehmungen erhöhen auch die viel zu seltene „quality time“ für die ganze Familie und verstärken Ihr Band zum Kind. Es sind jene Erlebnisse, an die Sie sich wehmütig zurückerinnern werden, wenn Ihr Kind längst erwachsen und von zu Hause ausgezogen ist.

### **15. Eigenständigkeit geben**

Trauen Sie Ihrem Kind insgesamt mehr zu – die Dinge, die es gerne möchte, aber auch die, zu denen es keine Lust hat. Geben Sie ihm die Möglichkeit, seine Selbstständigkeit zu erforschen, im Angenehmen und weniger Angenehmen (denn Selbstständigkeit hat zwei Seiten). Erlauben Sie ihrem Kind, mit dem Fahrrad durch die Felder zu radeln. Ermuntern Sie es, dort auf Abenteuersuche zu gehen, am besten in Begleitung seiner Freunde. Schicken Sie Ihr Kind aber auch allein los, um eine Aufgabe zu erledigen: Einkaufen, etwas Kleines besorgen, zum Sport mit dem Bus oder dem Rad fahren. Lassen Sie sich nicht von Ihrer eigenen Sorge korrumpieren: Ihr neunjähriger Sohn kann sehr wohl zwanzig Minuten auf dem Fahrrad zum Fußball fahren, auch bei Dunkelheit, auch, wenn es nieselt. Es gibt schließlich Regenkleidung.

Lesen Sie auch: **Ab nach draußen!**

Mehr Matsch! Kinder brauchen Natur.

Ullstein 2011, 256 Seiten, 18 Euro