

Welches Kind klettert heute noch auf Bäume, baut Dämme oder beobachtet Kaulquappen und Frösche? Unser Autor Andreas Weber diagnostiziert einen verhängnisvollen Rückzug der **Kinder** aus der Natur. Weil die Sprösslinge die Begegnung mit Tieren und Pflanzen brauchen, um gesund und vital zu bleiben, fordert er alle Eltern auf: Schickt eure Kinder

# ab nach draußen

VON ANDREAS WEBER UND FRANCK COURTÈS (FOTOS)





Beim Spielen in der Wildnis gelten nicht die Regeln des Wettbewerbs. Die Natur fördert **Kreativität** und **Fantasie**. Dennoch verbringen viele Kinder heute einen Großteil ihrer Zeit drinnen. Sie erleben die Welt virtuell: vor dem **Fernseher** oder am **Computer**



**In den ersten Frühlingstagen hat es geregnet. Auf dem lehmigen Boden des Baugrundstückes steht Wasser in großen Lachen. Noch ragt das Haus unfertig empor. Die Besitzer sind nicht da. Statt ihrer haben sich nach Schulschluss die Kinder der Nachbarschaft eingefunden. Mädchen und Jungen zwischen sechs und zwölf Jahren geben sich den Elementen hin: Im Schlamm kniend heben sie Kanäle aus, mit den Händen modellieren sie Staubecken und graben Kaskaden, über die das Wasser rinnt.**

Satzfetzen und Lachen fliegen hin und her. Die Kinder sind in Bewegung, als tanzen sie ein aquatisches Ballett. Sie kratzen Rinnen, blockieren Abflüsse und beobachten gespannt, wie winzige Risse in den Wehren sich weiten und von trüben Fluten fortgerissen werden. Kleider und Gesichter sind von Krusten getrockneten Schlamms bedeckt. Die Kleinen sind schmutzig – und sie sind tief ins Dasein versunken.

Eine typische Szene, könnte man denken. Doch was noch vor einer Generation dem für die Wäsche zuständigen Elternteil einen Schauer über den Rücken gejagt hätte, ist heute eher unüblich. Kinder machen sich weniger schmutzig. Denn sie verlassen seltener das Haus. Wer ein paar von ihnen auf einem Matschgrundstück toben sieht, sollte die Szene genießen: Sie hat Raritätswert.

Kinder, die „einfach nur so“ draußen spielen, scheinen eine aussterbende Spezies zu sein. Viele Er-

wachsene, eingespannt in ihr Terminkorsett, haben das vielleicht nicht einmal bemerkt. Aber wer sich draußen auf die Suche macht, in den Straßen städtischer Wohnviertel ebenso wie auf den Feldern ländlicher Siedlungen, der begreift: Das Abenteuer einer Kindheit, in der nach der Schule und den Hausaufgaben Stunden voller Neugier und Ungebundenheit begannen, gehört auf weiten Strecken der Geschichte an.

Zunehmend wachsen Kinder – inzwischen über die Hälfte weltweit – in städtischen Umgebungen auf. Technik und Verkehr dominieren ihren Alltag derart, dass viele nicht mehr allein vor die Haustür gehen, geschweige denn durch eine wilde Umgebung stromern. Mehr als die Hälfte der deutschen Stadtprösslinge spielt fast ausschließlich in geschlossenen Räumen – daheim oder im Kindergarten.

Selbst dort, wo urwüchsige Areale erreichbar wären, geht keiner mehr hin. Auch Landkinder streunen kaum noch durch die Umgebung. Statt draußen Fantasiewelten zu kreieren, versinken Jungen wie Mädchen in den Kunstszenerien elektronischer Medien. In Deutschland starren Kinder zwischen drei und 13 Jahren fast anderthalb Stunden täglich in den Fernseher und fast ebenso lange auf den Computerschirm – die Touchscreens ihrer Smartphones nicht eingerechnet. In den USA löschen elektronische Medien sogar sechseinhalb Stunden der täglichen Lebenszeit aus. Ein Neunjähriger, vom Umweltjournalisten Richard Louv befragt, wo er seine Freizeit verbringe, antwortete: „Ich spiele lieber drinnen. Da sind die Steckdosen.“



Mit dem Schwinden des ungezügelter Spiels droht den Kleinen etwas Unerzetzliches verloren zu gehen. Hirnforscher und Kognitionspsychologen glauben: Das unbeaufsichtigte Spiel in der Natur ist für die kognitiven und emotionalen Bedürfnisse heranwachsender Menschen essenziell. Kinder brauchen eine Welt, die aus sich heraus entstanden ist und nicht von Erwachsenen künstlich gefertigt wurde, sonst verkümmern nicht nur Fantasie, Kreativität, Lebensfreude, sondern auch Empathie und kindliche Bindungsfähigkeit.

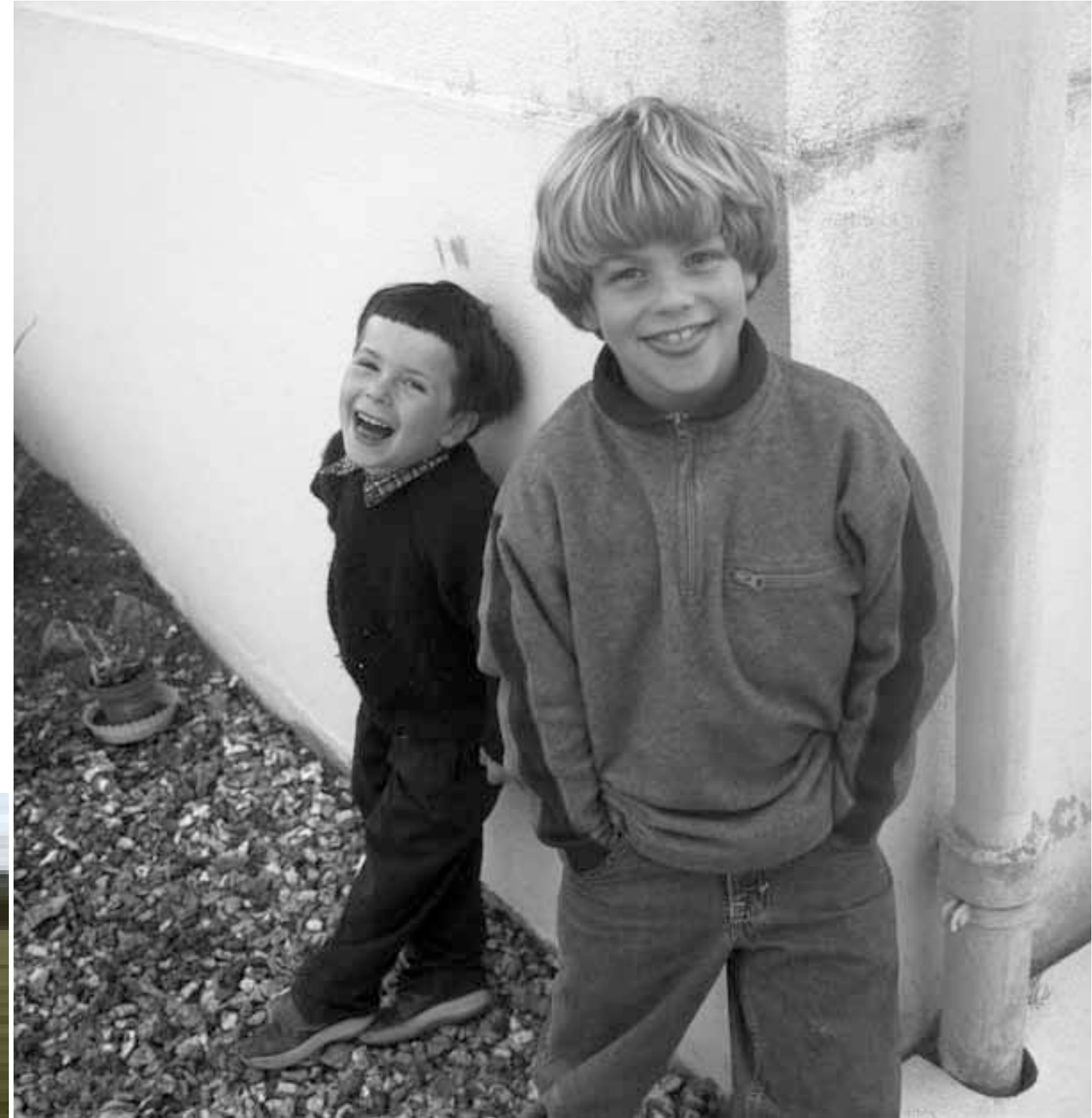
**Der Exodus der Kinder aus der Landschaft ist vielfach belegt. So schilderte die englische „Daily Mail“ vor kurzem diese Entwicklung am Beispiel einer Familie aus Sheffield. Der Urgroßvater war in den 1920ern schon mit acht Jahren mehrere Meilen weit zum Angeln marschiert. Dessen Schwiegersohn durfte in den 50er-Jahren, ebenfalls mit acht, eine Meile entfernt im örtlichen Wald spielen. Seiner Tochter stand es 20 Jahre später immerhin frei, mit ihrem Rad durch die Nachbarschaft zum Schwimmen zu fahren. Ihr eigener Sohn jedoch darf allein nur bis ans Ende der Straße – und wird mit dem Auto zur Schule kutschiert.**

Die Mobilität von Kindern wurde innerhalb von 20 Jahren so stark beschränkt, als lauerten Heckenschützen hinter jedem Müllcontainer. 1971 gingen noch 80 Prozent der Sieben- bis Achtjährigen allein zur Schule, 1990 waren es nur noch neun Prozent. Wenn Eltern heute den Kleinen gestatten, Rollschuh oder Rad zu fahren, dann sind die Kinder mit Schutzkleidung gepanzert, als zögen sie in die Schlacht. Früher verboten Eltern ihren Sprösslingen, drinnen herumzutoben. Heute untersagen sie ihnen, vor die Tür zu gehen. In Amerika gaben 71 Prozent aller Mütter mit Schulkindern an, dass sie selbst regelmäßig draußen gespielt haben. Aber nur ein Viertel ihrer eigenen Kinder darf das noch.

Fragt man Eltern, warum sie ihren Kindern das Leben bis zur Erfahrungstauglichkeit erleichtern, so lautet die Antwort meist: Angst. Angst, dass die Kleinen sich beim Toben im Freien verletzen. Angst, dass sie entführt werden. Und vor allem Angst, dass ihnen im Verkehr etwas zustoßen könnte. Selbst wenn draußen genügend Spielmöglichkeiten zur Verfügung stehen, sehen Eltern ihre Kinder lieber zu Hause – oder im geschützten Fond eines schweren Wagens.

Wie Reisende mit Flugphobie entwickeln Erwachsene auch dort Panik, wo in Wahrheit kaum Bedrohung besteht. Die gefühlte Gefahr durch Sexualverbrecher etwa ist um Zehnerpotenzen höher als das wirkliche Risiko. Viel wahrscheinlicher ist eine Verletzung in der Sporthalle oder beim Reiten. Statistisch betrachtet müsste ein Kind 600.000 Jahre an einer Ecke stehen, bis es entführt wird.

Eltern und Gesellschaft sind in den Wahn verfallen, alle Risiken kontrollieren zu wollen. Heute müssen viele Kinder, wollen sie den Bus benutzen, ihr Handy dabei haben. So können sie Hilfe herbeitelefonieren oder den elterlichen Fahrdienst bestellen. Umgekehrt wissen Papa und Mama jederzeit, wo sich ihr Kind befindet und können alle Aktivitäten



Den Kleinen fehlt das unbeaufsichtigte Spiel, Freiheit, Nervenkitzel. Um dieses **Glück** zu ermöglichen, sollten Eltern ihren Kindern **mehr zutrauen**



## Wer in der **Kindheit** die Natur intensiv erfahren hat, wird sie später **schätzen und schützen**

überwachen. Selbst eine GPS-gestützte „Fußfessel“ in Form einer Armbanduhr ist schon auf dem Markt. Das Gerät meldet via SMS, wenn ein Kind den voreingestellten Bereich verlässt und macht die „Fluchtroute“ per Satellit nachvollziehbar.

Je weniger Kinder in einer Gesellschaft heranwachsen, umso größer scheint der Wunsch, sie zu behüten. Stärker noch als vor einer Generation hat sich die Mentalität durchgesetzt, die – guten wie schlechten – Wechselfälle des Lebens nicht als Schicksal zu betrachten, sondern als Erfolge oder Misserfolge, für die man verantwortlich ist. In einer solchen Atmosphäre laufen Eltern Gefahr, im Unberechenbaren der Natur und des selbstbestimmten Spiels ausschließlich die Risiken für ihre Kinder zu wittern. Aber die Erwachsenen selbst sind es, die sich vor Zecken gruseln, vor dem Fuchsbandwurm, vor herabfallenden Ästen. In den USA werden auf Spielplätzen bereits Schaukeln und Rutschen entfernt – sie gelten vielen Müttern und Vätern als zu gefährlich.

Es ist gerade das Unvorhersehbare, das Kinder beim Spiel im Freien fasziniert. Es gewährt ihnen Autonomie – und somit die Reifung zur eigenständigen Persönlichkeit. Sein Fehlen engt die kindliche Existenz ein, trotz bester Vorsätze. Mit der Bewegungsfreiheit wird den Kindern die freie Erfahrung entzogen – eine von niemandem vorgegebene Weise, sich selbst zu erleben. Mit möglicherweise gravierenden Folgen: Unsere Zivilisation läuft Gefahr zu vergessen, welche Spielarten der Neugier und Begeisterung überhaupt existieren.

**Aber nicht nur Selbsterfahrung verwehren wir unseren Kleinen. Festgeschnallt an sichere Rücksitze, alleingelassen vor Spielkonsolen und Touchscreens, verlernen sie auch, was es heißt, ein Gegenüber zu haben, das ganz anders ist als man selbst. Der ganze nichtmenschliche Rest der Schöpfung kommt ihnen abhandeln. Sie verzichten auf die Nähe anderer Tiere und Pflanzen, auf die Fülle einer belebten, aber nicht allein vom Menschen abhängigen Welt. Immer weniger Kinder spüren Sand und Wasser, Wind und Staub auf ihrer Haut. Immer weniger lassen sich von hakeligen Spinnen faszinieren, von tanzenden Schmetterlingen verzaubern, von Disteln und Dornen zerkratzen, suchen Bäume zum Klettern und Gebüsche zum Verstecken. Aus dem Leben unserer Sprösslinge schwindet die Natur – und mit ihr die Lebendigkeit.**

Dabei wird jedem klar, der werdende Menschen beobachtet: Intuitiv folgen Kinder einem eingebauten Suchprogramm für andere Lebensformen. Sobald ein Tier die Bildfläche betritt, streben Kinder darauf zu. Ein Hund im Park zieht unweigerlich das Interesse der Kleinen auf sich, die dort ihre Gehversuche machen. Labortests ergaben: Säuglinge ziehen immer ein echtes Kaninchen einem Holzspielzeug vor. Kaum

ein Kind, das sich nicht ein Haustier wünscht. Die Namen anderer Geschöpfe sind überall auf der Welt unter den ersten Wörtern, die ein Krabblender in der frühesten Kindheit an ‚Tier‘ eine ontologische Basiskategorie“, folgert daraus die amerikanische Kognitionsforscherin Susan Carey.

„Biophilie“ nennt Edward O. Wilson diese Faszination des Lebendigen. Der US-Evolutionsforscher glaubt, dass eines der wichtigsten seelischen Bedürfnisse des Menschen in der Sehnsucht nach anderen Wesen besteht. Durch Jahrmillionen gemeinsamer Evolution mit Tieren und Pflanzen, so Wilson, bräuchten wir diese als symbolischen Spiegel, an dem sich unsere Gedanken und Gefühle orientieren.

Und tatsächlich finden Kognitionspsychologen in der Fantasie der Kinder überwältigend viele Spuren der Natur. So bevölkern Tiergestalten 85 Prozent aller Geschichten, die Fünfjährige erzählen. Bei Rorschach-Tests sehen Kinder signifikant häufiger als Erwachsene die Umrisse von Tieren aus Farbklecken hervortreten. „Animalische Charaktere sind das Rohmaterial, aus dem Kinder ein Gefühl für ihr Selbst konstruieren“, meint die amerikanische Entwicklungspsychologin Gail Melson. Und das in allen Kulturen zu allen Zeiten: Das älteste erhaltene Spielzeug ist eine bronzezeitliche Tonrassel, besetzt mit Fuchsköpfen, Vögeln, Hunden und hölzernen Krokodilen, tausend Jahre vor Christus in Ägypten gefertigt.

Die Sehnsucht nach Tieren hat einen biologischen Sinn. Deren Gegenwart macht nachweislich gesund, und sie steigert das Kognitionsvermögen. Das ist vielfach nachgewiesen. Schon die schlichte Präsenz eines Haustiers senkt den Blutdruck der Anwesenden – im Gegensatz zur Gegenwart von Menschen, selbst nahestehenden, die ihn stets erhöhen. Bei Kindern in Stresssituationen beruhigt ein Hund die Herzfrequenz. Schüler, die mit ihrem Haustier viel Zeit zubringen, sind messbar weniger ängstlich und zurückgezogen als der Durchschnitt und häufig auch beliebter. Außerdem zeigen sie signifikant mehr Empathie. ➤





Mittlerweile vermuten Psychologen und Neurowissenschaftler, dass Heranwachsenden, denen Selbsterfahrung in der Gegenwart anderer Wesen vorenthalten wird, mehr verloren geht als ein bisschen Feinmotorik beim Rennen über unebene Äcker. „Das Gehirn ist ein Sozialorgan“, meint etwa der Göttinger Hirnforscher Gerald Hüther. Es wächst und stellt neue Verbindungen her, wenn ein Kind Erfahrungen macht. Je komplexer die Umgebung, je vielfältiger die Beziehungen, die es in ihr eingehen kann, desto intensiver das kognitive Wachstum. Und bei jeder neu gebahnten Nervenverbindung schüttet das Hirn beglückende Botenstoffe aus.

„Leben ist ein erkenntnisgewinnender Prozess“, zitiert Hüther den Verhaltensforscher Konrad Lorenz. „Und je verschiedener ein Gegenüber ist, in dem sich ein Kind bei diesem Prozess spiegeln kann, umso vollständiger wird das Bild von sich selbst, umso tiefer geht die Selbsterkenntnis.“

Der amerikanische Kognitionspsychologe Gregory Bateson vergleicht das Gewebe der Natur unmittelbar mit dem Beziehungsgeflecht im Hirn: Hier wie dort gibt es eine unendliche Zahl von Verbindungen, die eine unermessliche Vielfalt von Formen und Situationen hervorbringen. Indem Kinder die ökologische Fülle mit allen Sinnen erleben, vermehren sie die Verflechtungen in ihrem Teil dieser Beziehungsökologie – nämlich im eigenen Hirn. Sie erfahren die Natur quasi als Außenseite des eigenen Denkens und Fühlens, als einen geistigen Beziehungskosmos, der sich ihnen als berührbar und veränderbar offenbart.

Wer diese Beziehungen nicht zu erwidern lernt, läuft Gefahr, Schaden an der Seele zu nehmen. Vielleicht ist es kein Zufall, dass gerade in den letzten zwei Jahrzehnten, in denen Kinder so viele Freiräume verloren haben, die Zahl ihrer psychischer Krankheiten sprunghaft zunahm. Dem Freiburger Psychologen Wolfgang Bauer zufolge leiden in Deutschland knapp über 50 Prozent der Jugendlichen an chronischen psychosomatischen Beschwerden. Ein knappes Sechstel aller Kinder erkrankt an Depressionen, Angst- und Essstörungen, jedes Fünfte quält sich mit dem Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom ADHS durch die Schule. Allein zwischen 2005 und 2008 stieg die Zahl der Verschreibungen des ADHS-Mittels Ritalin um ein Viertel.

Der Natur ausgesetzt zu sein, erweist sich für viele dieser Kinder als zweite Geburt. Dieser Effekt ist experimentell nachweisbar: So können sich kleine



## Abenteuer, die Kinder draußen erleben, werden zu unvergesslichen Erinnerungen

Entfremdung von den emotionalen Wurzeln unserer animalischen Wesensart?

Diesem Verdacht folgend hat der Hirnforscher Hüther ein Pilotprojekt angestoßen: Alljährlich im Sommer verbringen mehrere kleine ADHS-Patienten einige Wochen auf einer Hütte im Schweizer Hochgebirge – umgeben von Weite und Geröll, von winzigen Pflanzen, die während der kurzen Vegetationszeit aus dem Boden kriechen, vom Geschrei der Alpendohlen und dem Duft nach Mineral und Schnee.

Zur Elementarnatur kommt das Gruppenleben, in dem alle ihre Pflichten haben. Auf einmal gehört jeder, ob er es will oder nicht, zu einer Gemeinschaft. Proviant muss den Berg hinaufgeschleppt, Feuerholz gegen die Kälte gespalten

ADHS-Patienten nach einem Spaziergang im Park besser konzentrieren. Es ist fast so, als würden Tiere und Pflanzen, wie der amerikanische Journalist Richard Louv meint, eine Art »natürliches Ritalin« bereitstellen.

Brauchen somit zehntausende Jungen und Mädchen, die in Deutschland psychiatrisch behandelt werden, gar keine Medikamente, sondern ein Lebensumfeld, das nicht von Game-Konsolen und Verkehrsarterien, sondern von atmen und freien Wesen, von Sonne und Sand, Bächen und Blättern geprägt wird? Sind Depressionen und psychische Störungen bei Heranwachsenden ein zentrales Symptom der

werden. Plötzlich zählen existenzielle Dinge. Der Kühlschrank füllt sich nicht mehr von allein. „Manche Kinder blühen schnell auf, andere sind so weit in sich zurückgezogen, dass sie eine Weile brauchen“, erzählt ein Betreuer. Aber fast alle stoßen für die Zeit des Aufenthaltes den Panzer ihres Leidens ab.

In Wahrheit ist diese Therapie gar nicht besonders neu. So manch kleiner Zappelphilipp wurde in der Vergangenheit durch die Kräfte der Natur von seiner Unrast geheilt. Wie etwa der legendäre amerikanische Landschaftsfotograf Ansel Adams, der 1902 in San Francisco zur Welt kam. Dessen Eltern fuhren mit ihrem unruhigen Kind immer wieder an die See. Die weit offenen Gestade, der Donner des ozeanischen Atems bliesen die Rastlosigkeit des kleinen Ansel fort. Die Erfahrung der Wildnis hinterließ unauslöschliche Spuren: Adams wurde zum berühmtesten Naturfotografen, den seine Generation hervorbrachte.

Folgt man der „Pleistozän-Hypothese“ des Ökophilosophen Paul Shepard, so ist die Epidemie von ADHS und anderen Entwicklungsstörungen kaum verwunderlich. Shepard zufolge sind Kinder kognitiv immer noch Urmenschen – in ihren Bedürfnissen, Sehnsüchten und Fähigkeiten darauf eingestellt, in der Wildnis zu leben. Die dort nötige Wachheit und Neugier haben freilich in der rasend getakteten Leistungs- und Ablenkungswelt immer weniger Platz.

Statt sich zu bemühen, dieses Ungleichgewicht zurechtzurücken, verstärkt das Bildungssystem es noch: Die wahre Katastrophe besteht nicht in einem schlechten PISA-Ranking, sondern darin, dass die Schulen Hunderttausende von ADHS-Patienten entlassen. Denn in den Lernfabriken wird beinahe nur theoretische Performance gefordert – Wahrnehmungstiefe stellt oftmals ein Leistungshindernis dar.

„Unser abstraktes Denken füllt nur eine winzige Bandbreite der uns zur Verfügung stehenden Wahrnehmungskanäle“, gibt der amerikanische Naturpädagoge Jon Young zu bedenken. Der Amerikaner ist treibende Kraft hinter einer Renaissance der Pädagogik, die nicht auf eingetrichtertes Faktenwissen setzt – aber ebensowenig daran glaubt, wie es in der reformierten Pädagogik gerade Mode ist, dass Kinder kleine Forscher seien, die beim Spielen ständig physikalische Experimente machen.

In Wahrheit geht es in den Erfahrungen, auf die Kinder am wenigsten verzichten können, nicht um Haben, sondern um Sein. Es ist dieses Sein, das beim schulischen Lernen immer stärker in Vergessenheit gerät und für das in der übrigen Zeit immer weniger Platz ist. „Es gibt eine Zeit im Alter zwischen fünf und zwölf Jahren“, sagte der amerikanische Schriftsteller und Pulitzer-Preisträger Wallace Stegner, „wenn ein Eindruck, der nur ein paar Sekunden dauert, für das ganze Leben eingebraunt werden kann. Wenn man ein Kind in dieser sensiblen Phase einer bestimmten Umgebung aussetzt, wird es sie bis zu seinem Lebensende im Herzen behalten.“

Es kommt bloß darauf an, ob die prägenden Sekunden in einer lebendigen Umgebung stattfinden – oder vor einem Bildschirm-Setup.

# Tipps für Eltern

## 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 in einer Seitenstraße des Hamburger Schanzenviertels verbringen, in denen 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.



Von unserem Autor Andreas Weber erscheint am 11. März das Buch: **Mehr Matsch! Kinder brauchen Natur.** Ullstein 2011, 256 Seiten, 18 Euro

## 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

Schicken 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. 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 im Wasser am Ufer eines Sees. Lassen Sie sich auf einem einsamen See im Boot treiben, das ist für alle eine intensive Erfahrung. Kampieren 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 es, wenn es mit dem Fahrrad durch die Felder radeln will. 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.



### FRANCK COURTÈS

Unsere Fotos stammen aus der Serie „Family Secrets“ von Franck Courtès. Der französische Fotograf wurde 1964 in Paris geboren. Er arbeitet für verschiedene Magazine und hat sich vor allem mit seinen Porträts bei internationalen Ausstellungen einen Namen gemacht