

FAMILIENWANDERUNG

Mit Kindern über Stock und Stein

Kilometerlange Wanderungen mit den Kindern kommen nicht infrage? Aber einen Spaziergang mit der ganzen Familie in der Natur, das gelingt bestimmt. Lesen Sie, wie Sie die Kleinen für eine gemeinsame Tour begeistern



Kinder bewegen sich von Grund auf gerne. Doch bei langen Wanderungen kommt schnell Langeweile auf. Damit das Unterwegssein mit den Kids für alle zu einem schönen Erlebnis wird, gibt es im Vorfeld ein paar Dinge, die Eltern und Großeltern beachten sollten:

Kinder in die Vorbereitung einbeziehen

Kündigen Sie zum Beispiel am Sonntagmorgen nicht plötzlich einen Spaziergang an. „Setzen Sie sich zusammen hin und nehmen Sie eine Landkarte zur Hand, um einen Plan zu erstellen. Auf diese Weise lernen Kinder auch, eine Karte zu lesen“, rät Agnes van den Berg, Umweltpsychologin und Professorin für Naturerfahrung an der Universität Groningen. „Es liegt in der Natur des Menschen, dass wir es nicht mögen, wenn man uns etwas aufzwingt. Wandern oder Spazierengehen sollte sich daher wie eine gemeinsame Entscheidung anfühlen. Lassen Sie Ihrem Kind diese Wahl.“ Für Kinder bis zum Alter von sechs Jahren gilt eine andere Empfehlung. „Für sie würde ich den Spaziergang einfach ankündigen, denn Rücksprachen stiften bei Kleinkindern oft nur Verwirrung.“

Berücksichtigen Sie, was das Kind körperlich kann

Eltern sind gut beraten, wenn sie ihren Ehrgeiz beim Wandern herunterschrauben. „Ein Erwachsener läuft durchschnittlich fünf Kilometer pro Stunde, ein Kind drei bis dreieinhalb Kilometer“, sagt Van den Berg. Auf vielen Wander-Internetseiten gilt die Regel, dass das Alter des Kindes die maximale Kilometerzahl einer Wanderung angibt. So kann ein 7-Jähriger eine Strecke von maximal sieben Kilometern zurücklegen. Zwischendurch wird wahrscheinlich häufig

mal eine Pause eingelegt wegen eines Käfers oder eines Baums, der wie ein Monster aussieht. „Das sollten Eltern nicht zum Problem machen“, meint Van den Berg. „Lassen Sie die großen Pläne, eine bestimmte Strecke zu laufen, fallen, wenn Sie merken, dass dies nicht geht. Das Wichtigste ist nämlich, dass man als Eltern Freude und nicht Frustration ausstrahlt.“



Schauen Sie vorab nach, was Sie beim Wandern sehen

Mit der kostenlosen App „Vogelwelt“ des Naturschutzbundes kann man zuvor nachsehen, welche Vögel in einem bestimmten Gebiet leben. Werden wir ein Storchennest sehen? Oder einen Specht? Manchmal finden Kinder solche Dinge spannender als beispielsweise die digitale Welt des „Pokémon Go“.

Fangen Sie schon in jungen Jahren an

Forschungen haben gezeigt, dass Kinder, die früh mit dem Wandern beginnen, das auch als Erwachsene weitermachen. Das ist nicht nur wegen der körperlichen Bewegung gut, sondern man erweist unserem Planeten damit auch einen Dienst. Man weiß, dass Kinder, die viel Zeit in der Natur verbracht haben, später motivierter sind, diese zu schützen. Umgekehrt gilt das übrigens auch: Je weniger sie über die Natur wissen, desto weniger kümmern sie sich um die Umwelt.

Setzen Sie für den Tag ein paar Ziele

Für Kinder ist es schön und übersichtlich, ein Ziel zu haben. Egal, ob das nun ein kleiner See oder ein Pfannkuchenrestaurant ist. „Man kann auch zusammen auf den Schrittzähler schauen, das hat eine motivierende Wirkung“, sagt Van den Berg. ▶





Kinder freuen sich über die Vesperzeit

Ein Erlebnispfad oder ein rauschender Wildbach sind für Kinder ebenfalls ein attraktives Abenteuer. Geeignete Wanderrouten für Familien findet man im Internet auf den Seiten des Deutschen Wanderverbandes oder auch des Deutschen Alpenvereins.

Machen Sie ein gemeinsames Spiel daraus

Um Kinder zu begeistern, kann man das Wandern zum Spiel machen. Von den Berg: „Machen Sie unterwegs ein kleines Wettrennen, wer zuerst den nächsten Pfahl erreicht. Lassen Sie sich auf das Wandergefühl ein und singen Sie Lieder. Beauftragen Sie

Ihr Kind damit, die Wanderroute mit Fotos festzuhalten. So lässt sich die Strecke später zu Hause noch einmal erleben.“

Noch ein paar Tipps: Geben Sie Ihrem Kind einen leeren Eierkarton, in dem jedes Fach eine eigene Farbe hat, die Sie zum Beispiel mit einem Filzstift markieren. Lassen Sie es während der Wanderung etwas einsammeln, das zur jeweiligen Farbe passt. Oder basteln Sie Pfeil und Bogen oder eine Schleuder aus Stöcken am Wegesrand. Für Jugendliche, die sich schnell langweilen, kann die App „Geocaching“ eine Lösung sein: Wenn man den Anweisungen oder den GPS-Koordinaten folgt, lassen sich Schätze



finden, die andere dort versteckt haben, zum Beispiel einen Schlüsselanhänger. Sie selbst ersetzen diesen Schatz durch einen anderen Gegenstand.

Nehmen Sie Essen und Getränke mit

Erwachsene können gut drei Stunden wandern, ohne etwas zu essen und zu trinken. Kinder haben einen anderen Energiehaushalt. „Das Hungergefühl kann plötzlich auftreten, dann müssen die Kinder etwas essen“, so Van den Berg. Machen Sie einfach aus der Not eine Tugend und picknicken Sie unterwegs an einem schönen Ort. Bei warmem Wetter ist es für Kinder besonders wichtig, viel zu trinken. Das ist etwas, dass sie selbst schon mal gerne vergessen, weil sie mit anderen Dingen beschäftigt sind.

Und zum Schluss: Wandern Sie nicht zu lange

Wichtig zu wissen, ist: Wie die Wanderung endet, entscheidet darüber, wie die Kinder die Aktivität in Erinnerung behalten. Laufen Sie lieber kürzer als zu lange. So stellen Sie sicher, dass die Kinder neugierig bleiben und nicht mit Mühe und Not die Ziellinie erreichen. Denn dann ist es natürlich weit weniger verlockend, nächstes Mal wieder zu wandern oder einen Spaziergang zu machen.