

A close-up photograph of two children, a boy and a girl, who are completely covered in thick, brown mud. They are both smiling and looking towards the camera. The background is a clear blue sky and a sandy beach. The mud is smeared across their faces, hair, and necks, with some areas appearing more saturated than others. The boy is on the right, and the girl is on the left.

»Kinder sind Kinder«

Anke Schleußer

Kinder lieben Abenteuer

Wilde und echte Erlebnisse für 6- bis 12-Jährige

 reinhardt



Anke Schleußer

Kinder lieben Abenteuer

Wilde und echte Erlebnisse für 6- bis 12-Jährige

Mit 41 Fotos

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Vorwort: Kinder und das Abenteuer Leben	6
1 Sich die Welt durch Abenteuer aneignen	9
Die Lebensphase der 6- bis 12-Jährigen	10
Das Wesen des Abenteuers	12
Märchen und Geschichten	14
Selbstwirksamkeit zwischen Verbundenheit und Autonomie	16
Gefühlswelten zwischen Angst und Vertrauen	21
Natur- und Wildnisabenteuer	23
Gesundes Aufwachsen: Salutogenese und Resilienz	25
2 Abenteuer Elternsein im Wandel der Gesellschaft	29
Wie Kinder heute aufwachsen	32
Spannungsfelder zwischen Grundbedürfnissen und Konsumwelten	34
Virtuelle Welten und Ersatzabenteuer	38
Wertewandel für eine nachhaltige Entwicklung	40
Die Rolle der Eltern bei den Abenteuern der Kindheit	44
Sicherheit und Haftungsfragen	46
3 Abenteuer Natur: lebendige Spiel- und Lernräume	53
Elementare Naturbegegnungen	55
Wetter und Klima als Herausforderung	60
Abenteuer mit Feuer, Erde, Wasser und Luft	63
Im Kreislauf der Jahreszeiten	83
Licht und Dunkelheit	95
Rhythmen und Zeitdimensionen	99
Natürliche Lebensräume und Lebensvielfalt	103

4	Abenteuerwelten der Kindheit als Erfahrungsschatz	108
	Sammler und Jäger sein	110
	Ein eigenes Haus bauen	112
	Ernährung und Heilkunst	115
	Die Bedeutung von Tierbegegnungen	119
	Die Welt erforschen und erfinden	122
	Abenteuer Kunst	125
	Handwerken, Tauschen, Handeln	128
	Bewegung und Gleichgewicht	130
	Abenteuer Gemeinschaft und Freundschaft	133
	Fantasiewelten und Spielgeschichten	137
	Unterwegs zu neuen Ufern	141
	Naturabenteuer mit Jungen und Mädchen	144
	Serviceteil	148
	Fachbegriffe leicht erklärt	149
	Weiterführende Links	152
	Literatur	154
	Sachregister	158

Vorwort: Kinder und das Abenteuer Leben

Was macht unser Leben lebenswert? Was sind die schönsten Erinnerungen, wenn wir an unsere Kindheit zurückdenken? Woraus schöpfen wir ein Leben lang Kraft und Zuversicht, wenn wir mit neuen Herausforderungen umgehen müssen? Was möchten wir als Eltern unseren Kindern an wertvollen Erfahrungen mit auf den Weg geben?

Kinder sind für viele ein Geschenk des Lebens an die Zukunft und Eltern haben die Verantwortung, sie liebevoll zu begleiten. Sie bewegen sich in ihrer Entwicklung zwischen den polaren Grundbedürfnissen nach Verbundenheit und Autonomie, zwischen der Sehnsucht nach Zugehörigkeit, Geborgenheit und Sicherheit auf der einen und der Sehnsucht nach Wachstum, Freiheit und Identität auf der anderen Seite. Die Freude, lebendig zu sein, das Mitgefühl und die Liebe zu anderen Lebewesen*, die schöpferische Kraft und spielerische Lust, sich als eigenständige Person zu entwickeln, die Offenheit, die Neugier und der Mut, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, sowie die Ausdauer und Zuversicht, Probleme zu lösen, sind angeborene Fähigkeiten, die gesunde Kinder von Natur aus mitbringen. Allerdings sind sie auf Resonanz angewiesen: auf liebevolle Bezugspersonen, die sie darin unterstützen, diese Fähigkeiten zu nutzen und vertiefen zu können. Das Urvertrauen, getragen und gehalten zu sein, und der Glaube an eine hoffnungsvolle Zukunft sind die emotionalen Grundlagen, die ein Kind regelmäßig sowohl sinnlich als auch körperlich erfahren muss, um

wieder neue Schritte in die Autonomie wagen zu können. Um sich aufs offene Meer zu wagen, braucht man das Vertrauen, in der Not einen sicheren Hafen erreichen zu können.

In diesem Buch wird der Fokus auf die größeren Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren gelegt. Für diese Altersgruppe sind die Zeiträume und Möglichkeiten für das freie Spiel mit anderen Kindern und für selbstgestaltete reale Abenteuer draußen in und mit der Natur durch Verstädterung, den Verlust an vielfältigen Naturräumen, fremdbestimmte Schulalltage, Konsum- und Medienwelten oftmals stark eingeschränkt. Die moderne globalisierte Welt im Wandel ist für Eltern häufig eine besondere Herausforderung. Es stellt sich die Frage, wie Kindern trotzdem vielfältige Selbstwirksamkeitserfahrungen in dieser Kindheitsphase ermöglicht und sie in ihrer Lebendigkeit* gestärkt werden können, sodass sie mit Eigeninitiative und Kreativität, Mut, Ausdauer und Zuversicht die Abenteuer der Pubertät bewältigen und zu verantwortungsbewussten WeltbürgerInnen heranwachsen können.

Was Kinder vor allem brauchen, ist lebendig sein zu dürfen und sich zu der individuellen Person entfalten zu können, die sie sind, ohne bewertet, fremdbestimmt und instrumentalisiert zu werden. Die innere Freiheit, zu wachsen sowie authentische Beziehungen aufzubauen, wird in unserer hochtechnologischen, konsumorientierten Gesellschaft vielfach bedrängt. Das Buch möchte daher ermutigen, sich auf das zu besinnen, was Kinder wirklich brauchen, und sie zu stärken, indem Erwachsene ihnen echte Abenteuer mit allen Sinnen, Herz, Hand und Verstand* in enger Beziehung mit anderen Lebewesen in ihrer Umwelt ermöglichen.

Im ersten Kapitel wird erläutert, worum es bei den Abenteuern der Kindheit geht, und warum insbesondere echte Abenteuer in Natur und Wildnis für eine gesunde Entwicklung wichtig sind. Auf die Abenteuer der Kindheit haben Eltern noch einen großen Einfluss und spielen für ihre Kinder eine bedeutsame Rolle, auch wenn diese zunehmend selbstständig werden. Die Herausforderung, ein gutes Gleichgewicht zwischen authentischen Anregungen durch gemeinsame Familienabenteuer und Freiräumen für selbstbestimmte Abenteuer mit anderen Kindern zu gestalten, stellt ein spannendes Abenteuer für Eltern dar. Wie dies in einer zunehmend globalisierten Welt einzuordnen ist, wird im zweiten Kapitel thematisiert. Dazu finden sich in den Kapiteln drei und vier viele praktische Anregungen und Beispiele für einfach umsetzbare und kostengünstige Abenteuer. Dazu werden weniger Materialien als vielmehr Fantasie und Offenheit, Gefühl, Vernunft und Lust gebraucht. Im Mittelpunkt all dieser Abenteuer stehen immer das gemeinsame, intensive Erleben und kreative Experimentieren. Viel Freude dabei!

München, im Oktober 2015
Anke Schlehofer

A young boy is hanging upside down from a thick rope, smiling broadly. He is wearing a blue t-shirt and grey shorts. The background shows a grassy hill under a blue sky with scattered white clouds. The image is part of a larger graphic with a green background and white text boxes.

Sich die Welt durch Abenteuer aneignen

Wenn in der frühen Kindheit sichere Bindungen in der Familie entstanden sind, streben Kinder ab dem Schulalter ganz natürlich, vertrauensvoll und abenteuerlustig in die Welt hinaus. Sie sind offen und neugierig und wollen das ganze Leben und auch sich selbst handelnd erforschen und begreifen.

Wenn sich Kinder die Welt durch echte Abenteuer aneignen können, erleben sie sich selbst und ihre Mitwelt intensiv mit allen Sinnen, Hand, Herz und Verstand. In der Gemeinschaft mit Anderen Herausforderungen selbstständig zu meistern, stärkt die Erfahrung von Selbstwirksamkeit, das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl. In der Kindheit kann sich das Kind einen wertvollen Erfahrungsschatz an Handlungsmöglichkeiten aufbauen und durch Erleben und Tun wesentliche Werte und Gewohnheiten verinnerlichen, auf die es in Krisenzeiten zurückgreifen kann.

Die Lebensphase der 6- bis 12-Jährigen

In diesem Buch steht die mittlere und späte Kindheit im Mittelpunkt, die Zeit zwischen Einschulung und Pubertät, die sich in der Altersstufe der 6- bis 12-Jährigen abspielt. Diese Jahre werden oft als relativ stabile Phase erlebt, die Kinder werden selbstständiger und sind zugleich vorwiegend offen, interessiert, leicht zu begeistern, unternehmungslustig, lernfreudig, kooperativ, belastungsfähig. Es ist eine körperlich vitale und kreative Lebensphase, die in ihrer Bedeutung nicht unterschätzt werden sollte. In diesen Jahren werden viele Handlungspotenziale entwickelt und Gewohnheiten geprägt, auf die sich ein Leben lang zurückgreifen lässt. Hier geht es um menschliche Grundbildung, die so ganzheitlich* wie möglich sein sollte.

*„Kinder im Schulalter erfahren ihre Autonomie und ihre Individualität durch ihre Freunde und durch ihre Aktivitäten. (...) Sie erfahren ihre Kompetenz, indem sie ihre Interessen und Talente entdecken. Sie brauchen eine Privatsphäre und viel physischen Raum, zugleich benötigen sie auf ihrem Weg in die Welt noch viel Unterstützung und Begleitung. (...) Wenn wir ihnen, in dieser Zeit, in der sie nach Freiheit und Eigenständigkeit streben, helfen wollen, ihr Gleichgewicht zu finden, ist es notwendig, dass wir eine tiefe Verbindung zu ihnen aufrechterhalten.“
(Kabat-Zinn 2006, 248)*

In dieser Phase eignen sich Kinder die Welt vor allem durch handelndes Erforschen an, sie experimentieren mit ihren Fähigkeiten. Von Natur aus bringen sie Lust und Neugier mit, die Welt aus eigener Erfahrung zu begreifen, und stellen im direkten Umgang mit einzelnen Phänomenen viele spannende Fragen, die auch Erwachsene inspirieren können, die Welt mit neuen Augen zu betrachten.

In ihrem Bedürfnis zu wachsen und sich selbst zu bewähren, sind Kinder sowohl auf die Anerkennung von erwachsenen Bezugspersonen als auch auf enge Kontakte und Freundschaften zu anderen Kindern angewiesen. Es ist das Alter der ersten intensiv prägenden Gruppenerfahrungen und Freundschaften, die auch durch gemeinsame Abenteuer ein Leben lang wahren können.

Das Wesen des Abenteurers

Das Wort Abenteuer (franz. l'aventure, lat. aventura) bezeichnet ein „Ereignis“ mit Aufforderungscharakter, ein „Wagnis“, das aktiv und eigenverantwortlich eingegangen wird, ein gewisses Risiko sowie die Möglichkeit des Scheiterns beinhaltet und ergebnisoffen ist. „Es umfasst einen Zeitraum, dessen Charakteristikum ein Handlungs- und Spannungsbogen ist.“ (Lang 2006, 30). Die Spannung entsteht durch die Polarität zwischen Angst und Lust: Die Komfortzone des gewohnten Umfelds, der vertrauten und haltenden Bezugspersonen wird verlassen, um sich in einer neuen Gemeinschaft als eigenständige Person bei einer neuen Herausforderung zu bewähren.

Kinder brauchen klar begrenzte Freiräume, um selbstbestimmte Wagnisse einzugehen.

Für Kinder im Alter zwischen 6 und 12 Jahren hat jeder neue Schritt zu mehr Freiheit Abenteuercharakter. Der jeweilige Rahmen für die Abenteuer der Kindheit wird von begleitenden Erwachsenen definiert, die klare Grenzen vorgeben sollten, damit trotz Risiken keine ernsthaften Schäden entstehen. Doch die Entwicklung von Autonomie und Selbstverantwortung beinhaltet auch, dass Kinder konstruktiv mit möglichst selbstgewählten Risiken sowie eigenen Fehlern und eventuellem Scheitern umgehen lernen.

Das echte Abenteuer in der realen Welt fordert die ganze Person mit allen Sinnen, sowohl körperlich, emotional als auch kognitiv in ihrer vollen Präsenz. Das bedeutet ein intensives Sich-Selbst-Erleben im Kontakt und Austausch mit der Außenwelt. Das Kind fühlt sich dabei ganz lebendig. Abenteuer sollten in der Lernzone zwischen Unterforderung und Überforderung stattfinden und intensive Glücks- und Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen. Der Psychologe und Glücksforscher Mihály

Csikszentmihályi 1996 beschreibt das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit bzw. in der „Funktionslust“, die gelingende Abenteuer ermöglicht, auch als Flowerlebnis*.

Ergänzend zum echten Abenteuer, das das Kind im realen Leben aktiv mitgestaltet, erlebt es auch gern Abenteuer aus zweiter Hand durch Erzählungen anderer Menschen und das Lesen von Büchern. Abenteuergeschichten können emotional tief berühren und eröffnen dem Kind neue Erfahrungswelten, ersetzen aber niemals die echten, selbsterfahrenen Abenteuer im unmittelbaren Kontakt mit anderen Lebewesen. Die Verbindung beider Abenteuerwelten kann Kinder innerlich wachsen lassen, wenn die von Erwachsenen ausgewählten Abenteuergeschichten zum Entwicklungsstand passen und eine wünschenswerte Welt beschreiben.

Das natürliche Bedürfnis von Kindern nach Spiel, Freude, Spannung und Abenteuer wird seit Jahren von einem wachsenden Markt an „durchgeplanten“ Abenteuerwelten genutzt, die von kommerziell orientierten Vergnügungsparks bis hin zu Abenteuercomputerspielen reichen. Einige dieser Angebote können dann als Scheinabenteuer bezeichnet werden, wenn die Eigenverantwortung und Kreativität auf ein Minimum reduziert, die Abenteuer nicht individuell gestaltbar sind und sich beliebig oft mit vergleichbarer Erlebnisqualität wiederholen lassen. Aus ihnen erwachsen kaum eigene Kompetenzen wie bei echten Abenteuern, die alle Sinne und viele individuelle Fähigkeiten ansprechen (Lang 2006).

Märchen und Geschichten

Damit Kinder gut aufwachsen können, sollten reale Abenteuer möglichst positiv erlebt werden. Es stärkt das Selbstvertrauen, wenn sich die Erfahrung einprägt, Lebensaufgaben erfolgreich und selbstständig bewältigen zu können. Märchen, Sagen und Geschichten können diesen Prozess unterstützen. Geschichten stellen als vermittelte Abenteuer einen Zugang zu einer größeren Welt dar als die, welche Kinder unmittelbar erleben können, und beinhalten oft Überlieferungen wichtiger Lebenserfahrungen unserer Vorfahren. Sie können zu echten Abenteuern anregen oder dem Nachsinnen und Verarbeiten von eigenen Abenteuern dienen. Durch das Erzählen von Märchen und Geschichten im vertrauten Zuhause kann das Kind Entwicklungsschritte antizipieren oder schwierige Erfahrungen in einer schützenden Gemeinschaft psychisch verarbeiten.

Die Grundform der klassischen Märchen und Sagen entspricht der des echten Abenteuers. Märchen sind ein Schatz an gemeisterten Abenteuern jeder Art. Kinder lieben und brauchen Märchen (Bettelheim 2006), weil sie in ihnen psychische Modelle finden, um in sich lebenswichtige emotionale Fähigkeiten und Potenziale reifen zu lassen, die sie für das echte Leben brauchen. Märchen können eine Brücke zur realen Welt aufbauen und die psychische Vorbereitung auf reale Abenteuer ermöglichen. Förderliche Geschichten vermitteln menschlich wichtige Werte, um das Abenteuer Leben meistern zu können. Die Helden sind meistens ganz gewöhnliche Kinder oder Tiere. Mit den Superhelden aus manchen modernen Geschichten können sich viele Kinder weniger gut identifizieren. Für ihre Entwicklung ist es oft förderlicher, Geschichten im klassischen Sinne zu wählen, bei denen die Helden

**Altersgerechte
Märchen fördern die
Lebendigkeit des
Kindes.**

sogar häufig die Kleinen und Schwachen sind, die auf sich selbst vertrauen und ihre Aufgaben in der Gemeinschaft anderer Lebewesen meistern. Sie brauchen dafür vor allem lebensfördernde positive Eigenschaften wie Mut, Ehrlichkeit, Vertrauen, Gemeinsinn, Offenheit, Humor etc. Kinder können durch das (Vor-)Lesen von Geschichten und Märchen Vertrauen ins Leben aufbauen, um Hindernissen und Widrigkeiten offen zu begegnen. Die Märchensprache ist eine symbolische, sinnbildliche Sprache, die innere Bildwelten anregt, und somit lebendiges Erleben und Kreativität ermöglicht.

Beispiel

Beide Welten im Spiel verbinden

Nutzen Sie besondere Gelegenheiten wie den Geburtstag Ihres Kindes, um eine Schatzsuche oder Abenteuer-Rallye draußen in der Natur zu organisieren. Bekannte Märchen oder

selbsterfundene Geschichten können die Rahmengeschichte dafür bilden. Abenteuer-Spielgeschichten sind bei 6- bis 12-jährigen Kindern sehr beliebt (Kap.4, Fantasiewelten und Spielgeschichten)

Selbstwirksamkeit zwischen Verbundenheit und Autonomie

Was erfüllt einen mit Freude und Stolz, wenn man an die eigene Kindheit zurückdenkt? Was waren lebensprägende Erfahrungen, die immer wieder Zuversicht gegeben haben, schwierige Situationen und Krisenzeiten selbstständig zu meistern? Für Menschen, die das Glück hatten, mit der Abenteuerwelt Astrid Lindgrens aufzuwachsen, sind es oft intensive Erlebnisse in und mit der Natur: kleine und große Abenteuer an naturbelassenen Orten im Dorf oder in der Stadt – zusammen mit Freunden, Geschwistern, den Eltern oder anderen erwachsenen Bezugspersonen. Sie haben ein positives Grundgefühl mitgeprägt, das sich mit Begriffen wie Lebendigkeit, Freude, Kraft, Vertrauen, Zuversicht, Glück, Verbundenheit, Dankbarkeit und Liebe zum Leben beschreiben lässt. Körperliche Erfahrungen von Kraft und Stärke können besonders nachhaltig wirken (Abb.1).



Abb.1: Sich stark wie die Berge fühlen

Beispiel

Schlüsselerlebnis aus der Kindheit

„Ich war damals etwa 11 Jahre alt. Wir waren in den Sommerferien mit zwei Familien einige Wochen in den Alpen. Dieses Jahr hatten wir unsere Zelte hoch oben auf über 2000 m an einem wunderschönen Bergsee aufgebaut und unternahmen von dort aus Tages-touren. Als nach einigen Tagen unser Lebensmittelvorrat aufgebraucht war, fragte mich mein Vater, ob ich bereit wäre, mit ihm 1000 m ins Dorf hinab-zusteigen, um Nachschub zu besorgen. In meiner Erinnerung ist heute vor al-lem das besondere Gefühl lebendig, das ich beim nächtlichen Aufstieg vom Dorf zurück zu unserem Lagerplatz hatte. Es wurde allmählich dunkel und plötzlich sehr kalt. Der Rucksack war unglaublich schwer, und da wir keine Taschenlam-

pen hatten, sahen wir kaum noch den Weg. Wir gingen schon eine längere Zeit schweigsam dahin und ich zweifel-te langsam, ob ich den langen Aufstieg schaffen würde. Plötzlich stieg der Vollmond hinter einem Bergrücken hervor und tauchte die Berglandschaft in ein blaues geheimnisvolles Licht. Von einem Augenblick auf den ande-ren fühlte ich mich wie verzaubert: unendlich kraftvoll, lebendig, glücklich und dankbar, dass ich etwas so Schönes zusammen mit meinem Vater erle-ben durfte! Es war ein Gefühl großer Nähe und Geborgenheit und zugleich von Freiheit und Zeitlosigkeit. Beides zusammen, Geborgenheit und Freiheit, fühlte ich damals bis in jede Zelle mei-nes Körpers. Es war das, was für mich Leben bedeutete.“

Dieses Schlüsselerlebnis aus der eigenen Kindheit hat zusam-men mit anderen Erfahrungen die Selbstwirksamkeit und Zu-versicht in die persönlichen Fähigkeiten geprägt und wirkt wie ein positiver, tief im Körpergedächtnis verwurzelter Anker. Selbstwirksamkeitserwartung ist ein zentrales Grundgefühl, das Menschen durch das Leben trägt, wenn sie in ihrer Kindheit genügend Gelegenheiten hatten, aus eigenem Antrieb, Neues zu wagen und subjektiv erfolgreich zu meistern.