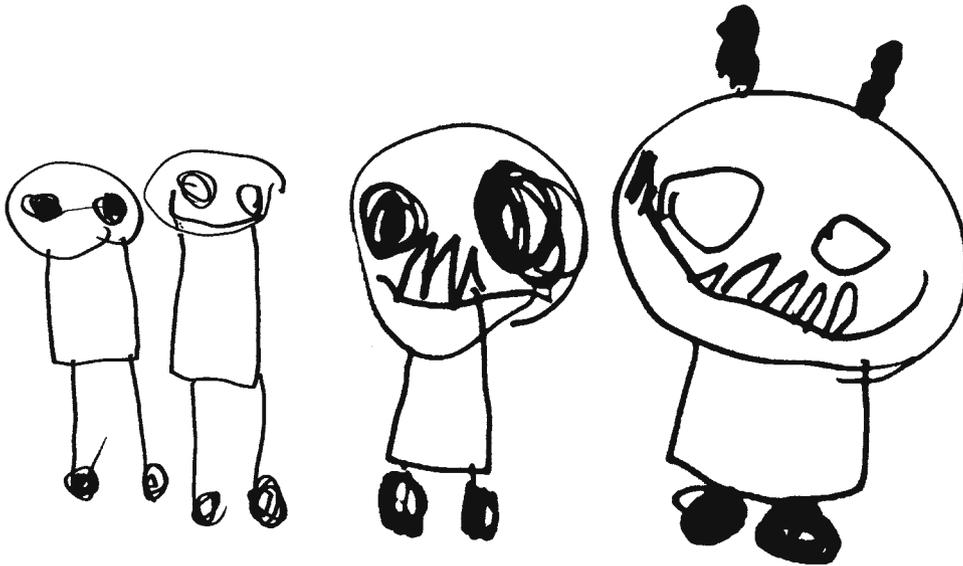




denkraum  
für die  
jugendarbeit

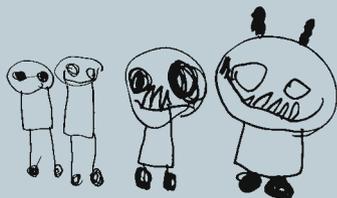


"Familie", von Moritz, 4 Jahre



## Cover

Jeder hat ein anderes Bild von Familie. Wir gaben verschiedenen Kindern die Möglichkeit, „Familie“ zu malen. Diese Grafik kommt von Moritz (wir hätten aber auch jede andere Zeichnung nehmen können ☺)



## „Wir, der Alpenverein,...

...sehen uns als Familienverein! Familienarbeit geht über Grenzen und wird als Basisarbeit im Alpenverein gesehen.“ (siehe [www.alpenverein.at](http://www.alpenverein.at) – Familienangebote) Schon in den Statuten des Oesterreichischen Alpenvereins §3 ist festgeschrieben, dass unser Vereinszweck insbesondere durch die Heranbildung der Jugend, die sich nach eigenen Richtlinien organisiert, sowie durch die Förderung einer umfassenden Jugend, Familien- und Seniorenarbeit verwirklicht wird.

In einer zunehmend technisierten und überwiegend auf (individuelle) Indooraktivitäten ausgerichteten Gesellschaft kommt dem Alpenverein/ der Alpenvereinsjugend insbesondere in der Familienarbeit eine besondere gesellschaftspolitische Rolle und Verantwortung zu: Kindern und Familien eine intensive Naturbeziehung zu ermöglichen. Unser Anspruch an die Familienarbeit ist hierbei ein umfassender und schließt alle möglichen Familienstrukturen – Klassische, Alleinerziehende, gleichgeschlechtliche Partnerschaften, Großeltern, Verwandte, Freunde – egal ob jung oder alt, Männlein oder Weiblein, mit oder ohne Handicap, ein. Dabei entwickeln wir unter dem Blickwinkel „Nicht wir nehmen unsere Kinder mit auf die Berge, sie nehmen uns mit“ neue Angebote und entsprechende Ausbildungen.

Wir, die Alpenvereinsjugend, sind die zentrale Institution, die mit der Entwicklung und Umsetzung der Jugend- und Familienarbeit im Alpenverein betraut ist und freuen uns mit diesem 3D-Special eine aktuelle Bestandsaufnahme zum Thema präsentieren zu können.

Ich wünsche euch zahlreiche unvergessliche und unfallfreie „Tage\*Draußen“, viel Spaß beim Schmökern im 3D und freue mich auf kreative Rückmeldungen

LG euer Gerald  
stolzer Vater von Timeon und Lilith

### IMPRESSUM

**Medieninhaber:** Oesterreichischer Alpenverein, Olympiastraße 37, in 6020 Innsbruck, Telefon +43 (0)512 59547-55, Fax +43 (0)512 575528, Mail: [jugend@alpenverein.at](mailto:jugend@alpenverein.at)  
ZVR-Zahl: 989190235

**Redaktion:** Thimo Fiesel (Ch.-Red.), Matthias Pramstaller, Jürgen Einwanger, Hanna Moser, Sybille Kalas

**Abo- und Adressverwaltung:** Daniela Wimmer

**3D Special:** Neben dem regelmäßig erscheinenden Magazin gibt es Specials, die bestimmte Themen der Jugendarbeit vertieft behandeln.

**Korrektur:** Magdalena Tropper

**Illustrationen:** Georg Sojer

**Gestaltung und Produktion:** Werbeagentur Alexander Ingenhaeff-Beerenkamp · A-6067 Absam · [www.ingenhaeff-beerenkamp.com](http://www.ingenhaeff-beerenkamp.com)

**Blattlinie:** 3D ist ein Fachmagazin für Jugendarbeit. Jugendarbeit wird dabei als breites und vielschichtiges Thema betrachtet – offene, verbandliche Arbeit, jugendbezogene Themen und Jugendliche selbst finden Berücksichtigung. 3D ist überparteilich und konfessionell nicht gebunden.

**Fotos:** Fotos ohne Bezeichnung stammen aus dem Archiv

**Gendergerechte Formulierung:** 3D überlässt es den AutorInnen, ob sie für LeserInnen, Leser und -innen oder Leser bzw. Leserinnen schreiben. Gemeint sind beide Geschlechter.

Gefördert vom



Ein Plädoyer für die Selbstständigkeit  
Buchautor – Herbert Renz-Polster 5



Familien und Kinder mit besonderen Bedürfnissen  
Ulrike Schwarz 28



Überforderung von Kindern –  
die Kunst das eigene Ego zu zügeln!  
Martin Schwiersch 22



36 Spiele und Übungen – mit Familien unterwegs  
Birgit Kluibenschädel

## VORWORT

**EIN PLÄDOYER FÜR  
DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT**  
Buchautor – Herbert Renz-Polster 5-8

## THEMA

**DAS GEMÜSESCHIFF –  
EINE METAPHER FÜR FAMILIENARBEIT  
IM ALPENVEREIN**  
Sybille Kalas 9-11

## BERGSPORT

**BERGSPORT MIT KINDERN –  
EIN ÜBERBLICK**  
Gerhard Mössmer 12-17

## RISIKO

**WIE RISKANT IST SICHERHEIT?  
ÜBER DIE HERAUSFORDERUNG  
EIGENVERANTWORTUNG  
ZUZULASSEN.**  
Jürgen Einwanger 18-21

## ÜBERFORDERUNG

**ÜBERFORDERUNG VON KINDERN –  
DIE KUNST DAS EIGENE EGO  
ZU ZÜGELN!**  
Martin Schwiersch 22-23

## RÜCKBLICK

**REVIEW FAMILIENARBEIT –  
MÜTTER UND TOCHTER BERICHTEN  
20 JAHRE SPÄTER!**  
Karin und Julia Mauracher 24-27

## INTEGRATIV

**FAMILIEN UND KINDER MIT  
BESONDEREN BEDÜRFNISSEN –  
INTEGRATION**  
Ulrike Schwarz 28-30

## REZENSIONEN

**HILFREICHE BÜCHER...** 31

## PRAXISWISSEN

**KLETTERSTEIG MIT KINDERN –  
UPDATE**  
Robert Schellander 32-35

**SPIELE UND ÜBUNGEN MIT KINDERN  
UND FAMILIEN UNTERWEGS**  
Birgit Kluibenschädel 36-39

## FAQ

**FAMILIENARBEIT**  
Matthias Pramstaller 40-41

## BÜCHER UND LINKS

**LITERATUR UND WEBTIPPS**  
Thimo Fiesel 42

# Wie werden Kinder selbstständig?

Herbert Renz-Polster

**A**lle Eltern wünschen sich das: selbstständige Kinder. Schließlich müssen sie später einmal in der Welt ihren Mann oder ihre Frau stehen! Auch der Familienalltag ist entspannter, wenn die Kleinen auch ein Stück weit für sich selber sorgen können. Und im großen Schema der Dinge ist Selbstständigkeit ja sowieso der Geschäftszweck des Groß-Werdens – schließlich sind alle Eltern dieser Erde im wahrsten Sinn des Wortes Auslaufmodelle.

Wie aber werden Kinder selbstständig? Wenn das Auf-den-eigenen-Beinen-Stehen die eigentliche Erfüllung der Kindheit ist – sollten die Kleinen das dann nicht automatisch erlernen? So wie sie ja auch das Laufen auf den eigenen Beinen erlernen – und zwar selbst dann, wenn ihnen da niemand eine Anleitung gibt, sie zwingt oder mit ihnen übt?

Oder sind die Kinder von Natur aus eher zufrieden, wenn sie gut versorgt im Nest der Eltern hocken? Und kommen erst dann auf Trab, wenn man sie – sanft aber entschlossen – aus dem bequemen Nestchen drängt? So manchem Vögelchen muss ja zum Fliegen ein bisschen nachgeholfen werden...

## Früh anfangen?

Eine populäre Annahme unter Eltern ist ja die: sie könnten ihre Kinder rasch auf den Weg zur Selbstständigkeit bringen, indem sie ihnen schon als Babys beibringen, ihre Angelegenheiten selbst zu regeln. Selbst einschlafen, sich selbst trösten, wenn sie weinen, früh schon im eigenen Zimmer schlafen – all das sei ein Schritt in die Unabhängigkeit. Das größte Hindernis für die Entwicklung der Selbstständigkeit sei schließlich die Verwöhnung – also dass die Kleinen sich daran gewöhnen, alles zu kriegen, was sie fordern.

Und sie fordern ja einiges, in der Tat – insbesondere ganz viel Nähe! Wenn es nach den Kleinen geht würden sie am liebsten

- ... immer gestillt werden, wenn sie hungrig sind (auch dann, wenn die letzte Mahlzeit vielleicht erst eine oder zwei Stunden zurück liegt)
- ... gerne auch dann an den Körper eines Großen, wenn sie sich mal erschrecken oder ihnen sonstwie das Leben nicht geheimer ist
- ... viel getragen werden
- ... nachts bei ihrer Mutter schlafen
- ... überhaupt viel Nähe und Zuwendung abbekommen!

Das volle Verwöhnprogramm also! Wie sollen die so „nach Wunsch“ versorgten Kleinen denn jemals groß werden!

## Ein Rätsel der Evolution

Ein Rätsel in der Tat. Evolutionsbiologen nennen es das „Näheparadox“. Die Wissenschaft von der Evolution des Menschen weist tatsächlich auf ein Dilemma hin. Sie betrachtet ja die menschliche (und damit auch die kindliche...) Entwicklung aus Sicht der Menschheitsgeschichte. Sie geht dabei von dem Grundgedanken aus, dass sich Kinder keineswegs willkürlich entwickeln – dass sie vielmehr auch heute noch in ihrer Entwicklung einem Muster folgen, das sich aus den Lebensbedingungen der Vergangenheit ableitet. Tatsächlich hat sich ja auch bei Homo sapiens, wie bei den anderen Lebewesen auch, von Generation zu Generation eine Art Entwicklungsplan eingeschliffen. Dieses Gerüst hat sich als Antwort auf die Herausforderungen gebildet vor denen die Kinder in der Geschichte immer wieder gestanden sind. Das ist das Prinzip der Evolution.

Tatsächlich mussten die Kinder auf ihrem Weg durch die Menschheitsgeschichte all das perfektionieren, was einem kleinen, unreifen Men-

schen hilft, ein großer, erfolgreicher Erwachsener zu werden. Sie mussten lernen, wie man die vielen Kurven ins Erwachsenenleben am besten nimmt, eine Kehre nach der nächsten. Die kindliche Entwicklung stellt damit eine Auswahl dessen dar, was FUNKTIONIERT hat. Und diese Wurzeln bilden auch heute noch das Fundament des Großwerdens. Kinder brauchen heute das gleiche Maß an Bewegung, um gesund zu bleiben, wie vor Tausenden von Jahren. Sie brauchen dieselben Zutaten, um ihr Urvertrauen auszubilden.

Sie bilden ihr „soziales Rückgrat“ nicht anders als Kinder früherer Generationen. Ja, selbst ihre berühmten Verhaltensweisen – von der Gemüseverweigerung der Kleinkinder, bis hin zur Trotzphase, ja, zu den Wirren der Pubertät – lassen sich nur verstehen, wenn man die Bedingungen in Rechnung stellt, unter denen Kinder in ihrer evolutionären Vergangenheit groß geworden sind.

Und diese Bedingungen waren zu 99Prozent der menschlichen Geschichte an das Leben als Jäger und Sammler geknüpft. Bis die Menschen sesshaft wurden (das passierte in Mittel- und Nordeuropa erst vor etwa 4000 bis 5000 Jahren) lebten die Menschen diesen Lebensstil.

### Verwöhnung durch Nähe?

Und er hatte einen unverhandelbaren Kern: die Nähe zu den kleinen Kindern! Das war ihr

Ticket zum Überleben, und es war unverhandelbar. Nehmen wir nur ihren Schlaf: Ein Kind, das ohne zu zögern alleine unter den viel besungenen Sternlein am Himmel eingeschlafen wäre, wäre spätestens am nächsten Morgen ein totes Baby gewesen. Es wäre von Hyänen verschleppt, von Nagetieren angeknabbert oder bei einem nächtlichen Temperatursturz unterkühlt worden. Bis die Menschen sesshaft waren – die paar Tausend Jahre, die seither vergangen sind, sind im evolutionären Maßstab nur ein Augenblick – war

der einzige sichere Schlafplatz für leckere kleine Geschöpfe dicht bei einem vertrauten Erwachsenen.

Auch dass kleine Kinder viel getragen wurden, dass sie häufig, nach Bedarf und lange gestillt wurden – all das war Teil des normalen Aufwachsens unter arttypischen Lebensbedingungen. Ganz einfach: Nähe bedeutete Schutz – und davon konnten Kinder in einer Zeit als noch die wilden Tiere ums Lager schlichen und es noch keine Dreifachglasfenster und Zentralheizungen gab, nicht genug bekommen!

Dass Kinder durch das Gewähren von Nähe verwöhnt oder in ihrer Entwicklung zur Selbstständigkeit behindert würden, ist damit aus Sicht der Evolution nicht plausibel. Unsere Kinder stammen aus einer Welt, in der es lebensgefährlich gewesen wäre, ihnen Nähe vorzuenthalten.

### Beobachtungen aus anderen Ländern

Auch kulturvergleichende Beobachtungen sprechen gegen die Annahme, dass Säuglinge dadurch selbstständig würden, dass sie schon früh von verlässlicher elterlicher Zuwendung entwöhnt werden. So sind Kinder im Westen trotz der vielen „Selbstständigkeitsbemühungen“ der Eltern durchschnittlich erst weitaus später in der Lage, sich von ihren Müttern zu trennen, als Kinder in traditionellen Gesellschaften. So haben malayische Kinder im Schnitt mit 21 Monaten kein Problem mehr, sich von ihren Müttern zu trennen, deutsche Kinder brauchen dazu durchschnittlich 36 Monate. Wenn Kinder bei uns in die Schule kommen, gehen Kinder in vielen Jäger- und Sammlergesellschaften in der Kindergruppe ohne Erwachsenenaufsicht auf Kleintierjagd, besuchen andere Familien und bleiben dort auch oft über Nacht.

Jeder, der schon mal in traditionelle Kulturen, etwa durch Westafrika oder Indien gereist ist, kann das bestätigen. Da bekommen die kleinen Kinder genau diese – hierzulande oft als „verwöhnend“ verdächtigten – Zutaten fraglos, ohne Diskussion und ohne schlechtes Gewissen. Da werden die kleinen Menschenlein gestillt, sobald sie einen Mucks machen. Wenn sie weinen, ist immer gleich jemand zur Stelle. Sie schlafen nachts an der Seite ihrer Mutter. Und getragen werden sie so ziemlich die ganze Zeit. Das volle Verwöhn-Programm! Und doch fehlt von verwöhnten Kindern jede Spur, im Gegenteil: die Kinder sind relativ früh selbstständig, übernehmen als Jugendliche

Aufgaben für die Familie, sind höflich und sozial kompetent.

## Wie werden Kinder stark und selbstständig?

Aber zurück zu der wohl wichtigsten Entwicklungsaufgabe der Kinder – nämlich dass sie einmal mit dem Leben klar kommen so wie es ist – widerspenstig, wenig geordnet und hart bisweilen? Steht einem Kind die weiche Behandlung am Lebensanfang da nicht im Wege? Passt da nicht eher, dass wir den Kleinen auch einmal etwas Härte und ein bisschen Frust zumuten? Dass wir ihnen eben nicht ein Paradies anbieten?

Blicken wir noch einmal zurück in die evolutionäre Geschichte. Wir dürfen sicher sein, dass die an viel Nähe gewohnten Babys der Vergangenheit selbstständig wurden – ganz sicher. Die Welt unserer Vorfahren war nicht mit Plüsch ausgelegt. Und sie musste von jeder Generation von Kindern neu bewältigt und „gezähmt“ werden. Schon mit drei, vier Jahren mussten sich die Kleinen in der Gruppe der anderen Kinder des Stammes bewähren – Mama war jetzt voll und ganz mit einem Neuankömmling beschäftigt. Das lange Zeit in Nähe umsorgte Kind war jetzt stark auf seine eigenen Kräfte und Möglichkeiten angewiesen. Wie schaffen die das? So „zart“ behandelt zu werden und dann doch selbstständig zu werden? So intensiv umsorgt zu werden und dann später doch stark und widerstandsfähig zu sein? Diese Frage führt uns weg von allzu einfachen Annahmen. Sie führt uns hin zu unseren

Kindern und ihrer nicht immer geradlinigen Entwicklung. Und sie führt uns ein Stück weit auch über die Eltern hinaus.

Denn Kinder, und selbst schon Babys, haben nicht nur ein „Näheprogramm“, das sie beständig an die Brust der Mutter treibt oder sie auf irgendeinem Schoß festnagelt – sie haben vielmehr auch ein „Erforschungsprogramm“, von Psychologen oft auch Selbstwirksamkeitstrieb genannt. Dieses Programm treibt kleine Kinder von innen heraus dazu selbst „wirksam“ zu sein, zu erforschen, die Welt zu begreifen und in sie einzugreifen. Wir wissen heute, dass dieses Entdeckerprogramm von den Kindern dann genutzt wird, wenn sie sich sicher und ermutigt fühlen – wenn sie wissen, dass sie sich auf ihre Bezugspersonen verlassen können. Dürfen Kinder diesen Trieb ausleben, so erleben sie sich als eigene, „bewegende“ Person – nicht nur als Anhängsel der Eltern, sondern als eigener Mensch. Das ist der erste Schritt zur Selbstständigkeit. Kinder brauchen Grenzen, heißt es immer – das mag sein, und das echte Leben geizt ja auch nicht mit Hindernis-

sen und mit Grenzen. Aber Kinder brauchen auch das Gegenteil von Grenzen: Sie brauchen Entfaltungsraum, Erforschungsraum – und Eltern, die ihnen den nicht aus Angst, Sorge oder Verzagtheit (oder auch im Namen noch so gut gemeinter „Förderung“) vorenthalten.

Der zweite Schritt zur Selbstständigkeit kommt etwas später und führt das Kind zu seiner eigentlichen Bestimmung – nämlich in die Gruppe der Kinder hinein. Aus Sicht der Evolution nämlich war die Kindergruppe sozusagen der natürliche Hort, nachdem die Kleinen von der Brust entwöhnt und aus dem Schoß der Mutter „katapultiert“ wurden. (Dieses Katapult wurde verlässlich durch die Geburt eines Geschwisterchens in Gang gesetzt, denn auch dieses Baby war ja wie alle Steinzeitbabys für die Mutter ein 24-Stunden-Projekt...). Und dieses Leben in der spielenden, zu einem großen Teil aus sich selbst heraus gesteuerten Kindergruppe bedeutete vor allem das: Lernen sich auf andere einzustellen, lernen mit der „widerständigen“ Umwelt klar zu kommen, lernen, seine Emotionen zu regeln, lernen sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen. Die Entwicklungspsychologie entdeckt heute, wie sehr dieses Leben auf



Augenhöhe mit anderen Kindern den Kleinen im Blut steckt, auch heute noch. Auch Kinder brauchen ihren eigenen Weg.

### Kindliche Bedürfnisse im Gleichgewicht

Damit schließt sich der Kreis. Aus evolutionärer Sicht bekamen Kinder viel Nähe – mehr als wir ihnen heute oft geben wollen oder auch können. Aber sie bekamen eben auch Gelegenheit zur Selbstfindung – und auch da: viel davon! Und das insbesondere durch die, ja, „Nähe“ zu anderen Kindern, die ihren eigenen Kopf, ihre eigenen Vorstellungen, Ziele und Forderungen in den Ring warfen. Da musste sich ein Kind zurechtfinden, da entwickelte es sein soziales Geschick und die Fähigkeit mit anderen klar zu kommen und zu kooperieren. Da lernte es die „Grenzen“ kennen – Grenzen wie sie das Leben der anderen schreibt, nicht irgendein pädagogischer Ratgeber.

Und damit wäre ich auch bei der Definition des Verwöhnens angekommen, so wie ich

es sehe: Einem verwöhnten Kind fehlt es an Selbstständigkeit und an Kompetenz im Umgang mit sich selbst und seiner sozialen Welt. Es hat diesen Teil der Entwicklung einfach nicht einüben können. Und so bleibt es auf sein vorheriges Ich, sein Säuglings-Ich, festgenagelt. Es kann sich nicht selbst regulieren und nicht in Beziehungen einbringen. Es sieht deshalb immer nur seine eigenen Wünsche. Kurz: Ob ein Kind „Verwöhnung“ erfährt, entscheidet sich an dem Beziehungsmodell, in dem es lebt: Geben seine Beziehungen ihm Sicherheit? Beruhen sie auf einem authentischen Austausch, oder geht es da immer nur um Rollen und Ziele (brav sein, klug sein, putzig und nett)? Kann er seinen „sicheren Hafen“ nutzen, um Kind zu sein – und das heisst: die Welt erspielen und erforschen, mit anderen Kindern? Ich weiß nur eines. Kleine Kinder suchen, brauchen und schätzen die Nähe ihrer Bezugspersonen, und das aus einem guten Grund. Aber sie wollen nicht verwöhnt werden. Woher ich das weiß? Weil wir sonst heute nicht hier wären. Hätten die Kinder in ihrer evolutionären Vergangenheit auf Verwöhnung

gepocht, dann wären sie irgendwo aus der Kurve des Lebens geflogen. Sie wären nicht unsere Vorfahren geworden. Und wir würden uns nicht darüber streiten müssen, wie Kinder denn im Jahre 2013 selbstständig werden.

Dieser Artikel beruht auf dem Buch des Kinderarztes und Wissenschafters Dr. Herbert Renz-Polster: „Menschenkinder – Plädoyer für eine artgerechte Erziehung“ (Kösel Verlag 2011). Er betrachtet die kindliche Entwicklung aus dem Blickwinkel der evolutionären Verhaltensforschung und sieht aus diesem Blickwinkel auch manches Erziehungsproblem aus einer anderen Perspektive.



#### HERBERT RENZ-POLSTER

ist bekannt als Kinderarzt und Kinderbuchautor, seine Bücher sind maßgebliche Eltern- und Familienratgeber im deutschsprachigen Raum. Mehr Infos unter [www.kinder-verstehen.de](http://www.kinder-verstehen.de)



# Das Gemüseschiff

## Eine Metapher für Familienarbeit im Alpenverein

Sybille Kalas

**A**lle sitzen um die Feuerstelle und bereiten die Gemüsesuppe für's Abendessen vor. Karotten, Kartoffeln, Lauch werden geputzt und geschnitten. Die Kids machen auch mit – so ist der Plan.

Zwei von den Kleineren interessieren sich dann aber mehr für das, was nicht mehr gebraucht wird. Neben am Bach gibt's Gatsch und nach und nach entsteht ein eindrucksvolles Gemüseschiff. Ein Porreeblatt ist das Segel. Das Gemüseschiff war nicht geplant. Es entsteht parallel zum „Plan“. Es ist eine Metapher für Familienarbeit im Alpenverein, für deren Voraussetzungen und Chancen:

Etwas Gehaltvolles, Gutes, Stärkendes soll entstehen. Darüber haben sich alle gemeinsam Gedanken gemacht. Es geht nach Plan voran und wir freuen uns auf's Essen. Gleichzeitig erscheint da was ganz Neues, niemand hat damit gerechnet – zuerst „stört“ es vielleicht sogar. (Warum machen die jetzt nicht mehr mit bei der gemeinsamen Suppe?) Aus dem, was sowieso da ist, für den „Plan“ grad gar nicht wichtig, und Gelegenheiten, an die niemand

gedacht hat, macht jemand mit Fantasie, Offenheit und Engagement was ganz Neues – ein Gemüseschiff ...oder...

...nimmt vielleicht die gut geplante Familien-Wanderung eine ganz andere Richtung? Da taucht was auf, das bei der Planung keine Rolle gespielt hat. Und jetzt sind der Gatschtümpel, das Schneefeld, das vorwitzige Murmeltier für einen Teil der Gruppe – vielleicht, wie beim Gemüseschiff, besonders für die Kleinsten – viel an- und aufregender, als das Ziel, das alle vereinbart haben. Die Experten und Expertinnen der Stunde sind schon bei der Arbeit: Kriegen wir das Mankei dazu, uns ganz nah zu kommen? Mit einem leckeren Blatt vielleicht? Der Gatsch quatscht schon angenehm zwischen den Zehen – die ersten haben sich schon ausgezogen...Wer hat ein Plastiksackerl mit zum Schneefeld-Rutschen?

### Kindlich aufmerksam

Der natürliche Aufforderungscharakter von Gelegenheiten, die am Wegesrand ganz spontan und ungeplant, ja unplanbar, auftauchen, wird

von der kindlichen Aufmerksamkeit meist wahrgenommen. Nehmen wir diese Aufmerksamkeit ernst und lassen wir uns von ihr anstecken, tritt das geplante Ziel in den Hintergrund und macht einem anderen Platz: Da-Sein, Zeit haben, Entdeckungsreise.... Alle verbringen einen interessanten, erlebnisreichen Tag am Bach. Oder: Lange Rast, Zeit geben, das Ziel neu in den Blick nehmen. Ein Gipfel ist auch für kleine Kinder ein Erlebnis – wenn es der Richtige ist und der Weg passt. Dafür kann Kind sich schon auch mal anstrengen bei der spannenden Kraxelpartie. Und: „Manchmal wollen wir gezwungen werden!“ – hört man ab und zu von Jugendlichen, die eine „öde Wanderung“ hinterher doch cool gefunden haben.

Oder: Gruppen können sich auch teilen! Wer sagt, dass alle zum Gipfel müssen – wollen? Vielleicht bleiben manche ganz gern da, mit den versunken spielenden Kindern. Bis die anderen zurückkommen, haben sie vielleicht den Bach aufgestaut zu einer Badestelle für alle und ein Feuer gemacht zum Aufwärmen. Butterbrot mit Wiese und Zauberswasser warten am Steinbuf-fet. „Gemüseschiffe“ sind wandlungsfähig!



Foto: Sybille Kellus

## „...ein ganzes Dorf“ in Bewegung bringen

„Wer“ kann eine Familiengruppe sein? Ich denke, wir brauchen uns nicht mit Familien-Definitionen aufzuhalten. Alle Menschen jeden Alters, die gern in einer altersgemischten Gruppe unterwegs sind und auch Verantwortung übernehmen und ihre persönlichen Kompetenzen einbringen wollen, sind dazu eingeladen. Dieses Unterwegs-Sein entspricht der Nomaden-Natur des Homo sapiens und man kann die im Alltag fehlenden sozialen Beziehungen zwischen Menschen unterschiedlicher Altersgruppen wieder herstellen. „Um ein Kind aufzuziehen braucht man ein ganzes Dorf!“ – das gilt nicht nur in Afrika.

In Familiengruppen können Langzeit-Beziehungen wachsen. Vom Tragetuch in die Rückentragetasche, als Krabbelkind im Kontakt mit anderen Kindern die Welt entdecken, hineinwachsen in die Gruppe der Größeren, die gern mit den Kleinen spielen, in die Obhut Jugendlicher, die so Erfahrungen machen und Verantwortung für Jüngere übernehmen können, bald mal in einer gewachsen-

nen Gruppe eigenverantwortlich unterwegs... solche Erfahrungen legen das Samenkorn, aus dem Jahre später eine neue Familiengruppe werden kann. Alle profitieren von Erfahrungen und Fertigkeiten der „weisen Alten“ – (wer kann ein Maipfeiferl schnitzen?) Kinderspiele werden weitergegeben und neu erfunden (kannst du einen Blumenkranz flechten?), die Großeltern-Generation kann Aufgaben übernehmen, die sie in traditionellen Gesellschaften hat (erzähl mal...) – und im besten Fall entwickeln sich daraus auch für alle fruchtbare und unterstützende Alltags-Beziehungen.

## Leiten oder koordinieren?

Was ist wichtig für das „Projekt Familiengruppe“? Wir wollen Menschen nicht nur mit einem „Programm“ bedienen, sondern ihnen Verantwortung zumuten. Es ist verständlich, dass Eltern mit Kindern, Beruf und Alltagsarbeit auch mal einfach alles fallen lassen möchten und gern an einer vorausgeplanten Unternehmung teilnehmen. Für uns ist das eine Gratwanderung zwischen Animation und Forderung von Eigenverantwortlichkeit

der Gruppe. Wer als „Beg-LeiterIn“ beginnt, kann nach und nach in die KoordinatorInnen-Rolle zurücktreten und die Gruppe aus eigenen Erfahrungen lernen, planen und unterwegs sein lassen. Für das Gelingen einer Unternehmung in einer multi-talentierten, altersgemischten Gruppe auf unterschiedlichem Erfahrungsniveau ist es gut, möglichst bald Absprachen und Übereinkünfte zu treffen.

## Eine gute Suppe kochen – Übereinkünfte und Gruppen-Kultur

Wer gemeinsam unterwegs ist braucht eine Gruppen-Kultur, die einen Rahmen und Freiraum bietet. Bei manchen Themen ist eine Übereinkunft schnell gefunden: Alle haben ein Auge auf alle Kinder. Müll wird mit nach Hause genommen, Orangen- und Bananenschalen auch. Zigarettenkippen kommen in einen Reise-Aschenbecher. Wir nehmen wiederbefüllbare Flaschen mit. Wir behandeln Biotop, Pflanzen und Tiere wertschätzend und mit Respekt. Über andere Themen wird länger diskutiert. Lebenswelten der verschiedenen Generationen kommen zum Ausdruck. Es gilt Argumente zu finden, Werte zu definieren, Absprachen zu treffen. Welche Süßigkeiten gibt's unterwegs für die Kinder? Trockenfrüchte und Müsliriegel oder auch Zuckerl und Gummibärl? Semmel oder

...in Ruhe auf der Wiese  
liegen oder einen Gipfel  
besteigen? Familiengruppen  
machen's möglich!



Foto: Sybille Kalas

### 9 ZUTATEN FÜR EINE G'SCHMACKIGE FAMILIENSUPPE

- Gruppenkultur entwickeln
- Gemeinsam planen - Verantwortung teilen
- Raum für Interessen und Kompetenzen aller geben
- In Zeitwohlstand unterwegs sein
- Aufmerksam sein gegenüber Menschen und Lebensraum
- Interesse und Begeisterung für Entdeckungen zeigen
- Ökologisches Wissen erwerben
- Trau der „Natur“ – es wird interessant, auch ohne Spiel-Animation!
- Risiko-Erlebnisse zulassen: Kinder müssen dürfen!

Vollkornbrot? Beutelsuppe oder selber gekocht? Rauchen in der Nähe der Kinder? Alkohol unterwegs? Ohrenstöpsel? Gameboy?

## Unterwegs im eigenen Schritt

Vorbehalte und Ängste von (potenziellen) TeilnehmerInnen betreffen oft das Thema: „Ich werde überfordert, mein Kind wird überfordert – wie lang ist die Tour? Wie viele Höhenmeter?“ Wer unsere Angebote annimmt, muss sicher sein können, nicht überfordert zu werden. Die, die langsam gehen tun das vielleicht nicht, weil sie nicht schneller könnten, sondern gern. Manche powern sich gern mal aus und rennen um die Wette. Auch gut. Mit Familien unterwegs lässt sich immer ein Weg finden, auf dem alle zu ihrem Recht kommen. Im Dialog mit den Teilnehmenden soll eine entspannte, wertschätzende Stimmung entstehen, in der alle ihre Anliegen gut aufgehoben und respektiert wissen.

Hinter Vorlieben stecken besondere Kompetenzen, die Zeit und Raum haben sollen, um aufgenommen zu werden. Die einen beobachten die Bergmolche im Tümpel, die anderen lernen Alpenflora kennen, ohne dass der Rest der Gruppe warten muss. Interessen und Wissen jeder und jedes Einzelnen werden so für alle

greifbar. Flexible, großzügige Tourenplanung und abgesprochene Treffpunkte und Pausen sind hilfreich.

Kinder sind EntdeckerInnen. Nur sittsam und zielorientiert am Weg gehen müssen hindert sie daran mit ihren Entdeckungen Kontakt auf zu nehmen. Wer zum Bach gehen will, geht zum Bach, auch drüber und rein. Wieso nicht? Das Risiko ins Wasser zu fallen nehmen Kinder in Kauf. Oft wundern sich unsere TeilnehmerInnen, dass man mit kleinen Kindern in deren „eigenem Schritt“ neun Stunden unterwegs sein kann, auf drei Kilometern Wegstrecke, ohne ein einziges: „Wann sind wir da?“ – wir sind nämlich „da“ – den ganzen Tag!

## Zeit und Freiraum für „Gemüseschiffe“

In einer Familiengruppe gibt es nicht nur „Gleichgesinnte“ sondern auch welche, die für sich und Kinder Verantwortung tragen können und wollen. So entstehen Freiräume für Interessens-Gemeinschaften. Die bauen Häuser im Wald, machen Feuer ohne Streichholz, beobachten Tiere. Eltern können entlastet werden, ihre Kinder lernen die Familien-Kultur der anderen kennen und finden Kumpane. Und warum können nicht auf diesem Weg Eltern

endlich mal „Kinder-frei“ haben und in Ruhe auf der Wiese liegen oder einen Gipfel besteigen? – Familiengruppen machen's möglich!

„Gemüseschiffe“ werden nicht nach Anleitung gebaut. Sie entstehen, wenn Kinder an ihrem eigenen Plätzen in der ihnen angemessenen Zeit aktiv sein dürfen. Da müssen keine erwachsenen Kontroll- und Anleitungs-Instanzen dabei sein. Sie wollen nur wissen, wo sie die Großen finden, falls sie gebraucht werden. Sie kommen schon zurecht. „(...) hätten (Kinder und Jugendliche) immer nur das getan, was ihre Eltern vorgeben, hätte die Menschheit womöglich nie das Feuer gezähmt (...)“ (Herbert Renz-Polster).

„Hab keine Angst um mich! Ich komme schon zurecht!“ sagt Pippi Langstrumpf zu ihrer Mutter (die ein Engel ist). Sie sagt es auch zu ihrer „Familiengruppe“, den Matrosen der „Hoppe-tosse“: „Lebt wohl, Jungs - habt keine Angst um mich. Ich komme schon zurecht.“



### SYBILLE KALAS

Biologin, auf ehrenamtlicher Ebene verantwortlich für die Familienabreit im Alpenverein.

# Bergsport mit Kindern

Gerhard Mössmer



**V**on wegen: Die Sturm- und Drang Zeit ist vorbei! Eltern, die bei dem Gedanken, mit ihren Kindern in die Berge zu gehen, das Bild von langweiligen Forstwegen und pensionistentauglichen Spazierwegen im Kopf haben, irren gewaltig. Bergsteigen mit Kindern bietet um vieles mehr, als so manch unerfahrene Jungeltern glauben möchten. Zugegeben, die Herausforderung mit den kleinen, zukünftigen Gipfelstürmern unvergessliche Abenteuer in den Bergen zu erleben ist selbstverständlich anderwärtig gelagert, als die Nordwand der Großen Zinne (bitte ohne Kinder) im Winter zu erklimmen, aber bestimmt nicht minder groß.

Im Folgenden möchten wir der Frage nachgehen, was Kindern in den unterschiedlichen Bergsportdisziplinen zugetraut werden darf und kann, aber auch soll. Und welche für uns Erwachsene oft selbstverständlichen Dinge, eine Expedition zur Kasermändl-Alm letztendlich in familiärer Glückseligkeit oder im furiosen Fiasko enden lassen.

Warum wollen wir mit unseren Kindern in die Berge? Die (fast) alles entscheidende Frage kommt freilich zuerst: Wegen uns? Wegen den Kindern? Oder wegen beidem? Theoretisch ist die Antwort schnell gefunden: Idealerweise kommen alle Beteiligten auf ihre Kosten, sind glücklich und zufrieden. Dass es „in der Praxis“ nicht immer so einfach ist, wissen wir nur zu gut:

Papa hat die ganze Woche gearbeitet, Mama vorbildlich den Haushalt geführt und sich um die beiden Kinder gekümmert. Natürlich will die Familie am Wochenende gemeinsam etwas unternehmen. Vor allem Papa möchte sich in der frischen Luft ausgiebig bewegen, sozusagen eine Trainingseinheit absolvieren. Was bietet sich da besser an als eine nicht zu knappe Rodelpartie? Bereits am Start liegt spürbare Nervosität in der Luft: Papa will endlich los! Stunden später, so fühlt es sich zumindest für Papa an, sind Moritz und Baby

**Apropos „Der Weg ist das Ziel“: Bei Kleinkindern trifft dies auf jeden Fall zu.**

Lilli endlich auf den Schlitten verstaut. Es kann losgehen. Moritz, immerhin schon vier Jahre alt, will aber selber gehen, zumindest die ersten 100m... Nicht Stop or Go sondern Stop and Go ist die zermürbende Devise für den zunehmend aggressiver werdenden Vater...

Ein typischer Fall von unterschiedlichen Erwartungshaltungen: Ein vierjähriges Kind hat nicht das Ziel, bewusst Sport zu betreiben. Es stöbert am Wegesrand Tannenzapfen auf, macht sich auf die Jagd nach einem vorbeihuschenden

Eichhörnchen, wälzt sich im Schnee und will seinen kleinen, eigenen Mikrokosmos entdecken. Behält man im Auge, dass nicht die Kinder mit den Eltern mitgehen, sondern die Eltern ihre Kinder be-

gleiten, ist der Grundstein für einen gelungenen Familienausflug in den Bergen bereits gelegt.

Bergsport fördert nicht nur die Entwicklung unserer Kinder, er formt und bereichert sie auch. Selbstverständlich sind die Ambitionen warum

wir mit unseren Kindern in die Berge wollen weit vielfältiger als ein „bloßes“ Ausdauertraining. Erleben unsere Kinder beim Bergsport doch abwechslungsreichste Natur- und Landschaftseindrücke, spüren sie Stille, Ruhe und Einsamkeit, nehmen sie die Natur bewusster mit allen Sinnen wahr. Soziale Kompetenzen wie Gemeinschaftsgefühl, Verantwortungsbewusstsein, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme werden geprägt. Die ungewohnten Freuden des einfachen Lebens wie essen, trinken oder rasten gewinnen an enormer Bedeutung. Jugendliche freuen sich gleichermaßen wie Erwachsene über den erreichten Gipfel oder die tolle

Abfahrt im Pulverschnee. Mit zunehmendem Alter lernen unsere Kinder den Umgang mit der Gefahr kennen und das Überwinden von Ängsten. Sorgfalt und Kreativität, sowie das Erlernen von Fachwissen und die Notwendigkeit vorausschauenden Denkens fordert und fördert die geistige Leistungsfähigkeit. Ganz zu schweigen von den Abenteuern abseits von Playstations und Tablets, die in den Bergen auf uns und unsere Kinder warten.

Motivation. Hier geht es Kindern nicht anders als Erwachsenen: ist Motivation im Überfluss vorhanden, ist alles gut. Nimmt sie aber ab, oder

fehlt sie leider zur Gänze, brechen schnell alle Dämme. Wollen wir nun besagte „Expedition zur Kasermandl- Alm“ erfolgreich bewältigen, spielt die entsprechende Motivation eine beträchtliche Rolle. Sei es die wohlverdiente Knödelsuppe oder das Aufspüren des richtigen Weges...

Beinahe unabhängig vom Alter unserer Kindern und der jeweiligen Bergsport- Disziplin erleichtern uns gewisse Faktoren (Berg)Begeisterung in den Kinderherzen zu wecken.

Wie fördern wir die Motivation? Oder auch nicht... „Geh endlich weiter, es ist ja eh nimmer weit!“ Moritz mag nicht mehr. Plärrend wird „verweigert“. Im Grunde nicht wirklich überraschend, ist doch der elendslange Hatscher am zwar unschwierigen dafür auch umso langweiligeren Forstweg furchtbar öd. Lässt die Motivation nach, ist die „Schmerzgrenze“ bei Kindern schneller erreicht als bei Erwachsenen und unter Druck und Zwang geht dann gar nichts mehr. Wetterbedingte Faktoren wie



Regen, Wind und Kälte aber auch Hitze nehmen ebenfalls Einfluss auf die Motivation. Typische Zeichen für aufkommende Unlust bzw. Überforderung sind Klagen über Hunger, schmerzende Füße und die ständige Frage, wie weit es denn noch sei. Zu allem Überduss geraten sich dann womöglich noch die Elternteile in die Haare, da ein Teil mit Strenge, der andere aber mit Milde parieren möchte.

Das Schöne am Bergsport liegt in der Natur der Sache: Kinder jeden Alters „klettern“ gerne und wollen obendrein noch ein gewisses Maß an Schwierigkeit. Nur 20 Meter abseits erwähnter Forstraße ist Moritz wieder höchst motiviert: Hier, am Waldsteig, löst er sein eigenes, kleines „Boulderproblem“ über die große Wurzel mit Bravour. Dass er dabei auch noch „Bergführer“ spielen und selbst den Weg suchen darf, ist natürlich das Tüpfchen

### Planung unerlässlich: Die Bergtour fängt quasi im Wohnzimmer, respektive im Kinderzimmer an...

auf dem i. Mit unterschiedlichsten Spielen gelingt es uns, aus dem Weg das Ziel zu machen.

Apropos „Der Weg ist das Ziel“: Bei Kleinkindern trifft dies auf jeden Fall zu. Bei Größeren Kindern und Jugendlichen nur mehr bedingt, sehen auch sie das Erreichen des Gipfels als schönen Erfolg. Ganz abgesehen davon, dass Gipfelsammeln auch seinen Reiz hat und für Jugendliche durchaus attraktiv sein kann.

Während Moritz Vogelfedern sucht, sammelt Baby Lilli kleine Steine und „Tschurtschen“ [= Kiefernzapfen]. All die tollen Dinge verschwinden selbstverständlich, knapp neben Theo, dem Kuschelbären, im eigenen Rucksack. Ebenfalls ein Renner unter den „Motivationsspielen“ ist die Suche nach der nächsten Markierung. Und gewonnen hat, wer die meisten davon findet.

Zurück zum Klettern. Auch für größere Kinder ist klettern interessant, einzig die Anforderungen und Schwierigkeiten verschieben sich dabei entsprechend: Weglos ist spannend und wenn Papas Seil zum Einsatz kommt, wird's lustig. Dann wird „richtig“ geklettert. In echt!

Sich gegenseitig Witze erzählen oder gemeinsam Lieder singen klingt zwar nach altmodisch verklärter Alpenromantik aus den 1950er Jahren, funktioniert aber immer noch. Und das gar nicht so schlecht. Zu guter Letzt und ein motivationsförderndes Highlight ist natürlich die Übernachtung auf einer „echten“ Bergsteigerhütte. Allerdings sollte man auf die Erreichbarkeit und ein verhältnismäßig ungefährliches, aber durchaus interessantes Umfeld achten. Idealerweise sind die Pächter verständnisvoll und gleichaltrige Kinder auf der Hütte. Schöne Anregungen hierfür gibt der Alpenvereinsfolder „Mit Kindern auf Hütten“.

Ausrüstung und Planung. Kinder sind bei weitem leistungsfähiger als manch Erwachsener





... vorbei am Kind!?

es vermuten möchte, vorausgesetzt sie finden Begeisterung an dem was sie tun. Erleben Kinder zum Beispiel ihre erste Skitour positiv, wird die Sportart auch künftig mit angenehmen Gefühlen verbunden werden und das Kind freut sich auf die nächste Tour. „Ich bin total durchgeschwitzt und die Füße schmerzen. Ich kann nicht mehr!“ Kein Wunder, eignet sich der dicke Skioverall doch nicht wirklich zum Tourengehen. Und dass die ausgeliehenen, ausgelatschten Skitourenschuhe nur eine unpassende Notlösung sind, hat Papa schon befürchtet. Da sind die alten, rutschenden Felle auf den ebenso alten, schweren Pistenskiern wohl noch das kleinste Übel... Nicht nur beim Skitourengehen

kommt der richtig eingesetzten, kindgerechten Ausrüstung große Bedeutung zu. Wird hier am falschen Platz gespart, endet die erste Tour womöglich im Desaster und die Begeisterungsfähigkeit ist für lange Zeit passé.

Wie auch bei uns „Großen“ ist eine gründliche Planung unerlässlich: Die Bergtour fängt quasi im Wohnzimmer, respektive im Kinderzimmer an. Das Heranziehen von Karte, Führer und Wetterbericht ist demnach obligatorisch. Bereits zu Hause wird kontrolliert, ob eine entsprechende Ausrüstung vorhanden ist und diese auch richtig passt, um vor Ort böse Überraschungen zu vermeiden.



Das Ziel bzw. die Wahl des passenden Weges richtet sich dann immer nach den Bedürfnissen des schwächsten Gliedes und das sind (fast immer) die Kinder. Rundwege eignen sich hier meist besser als „Einbahnen“, bei denen derselbe Weg wieder zurück gegangen werden muss. Allerdings sollte man bei Runden berücksichtigen, dass man eine „Exit- Strategie“ im Talon hat, falls widererwarten die Tour für das Kind zu lange ist.

Die Gliederung des Weges in Etappen, gespickt mit kreativen Abwechslungen, ist ein weiterer Punkt, der in einer guten Planung Berücksichtigung findet. Idealerweise plant man, am



	ALTER			
	Vorschulalter (3- 5)	frühes Schulkindalter (6- 9)	Spätes Schulkindalter (10- 13)	Jugendalter (14- 17)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entdecken der Natur</li> <li>viele Erholungs- und Spielpausen</li> <li>Schulung der Koordination und Trittsicherheit durch Spiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beginn der Konzentrationfähigkeit für koordinativ anspruchsvolle Bewegungen</li> <li>Interesse an Aktivitäten in einer Gruppe Gleichaltriger</li> <li>„Durchhalten“ lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>längere Konzentrationsfähigkeit und Bewegungsharmonie</li> <li>wachsendes Gefahrenbewusstsein</li> <li>Einsicht und Verständnis für präventive Sicherheitsmaßnahmen</li> <li>Beginn der spielerischen Alpinausbildung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gipfel und Schwierigkeitsgrade werden als Herausforderung interessant</li> <li>Hohe Leistungsbereitschaft zum Vergleich mit Jugendlichen und Erwachsenen</li> </ul>
<b>WANDERN</b> Wie lang Wo	ja max. 4 h ungefährliches Gelände, abwechslungsreiche, interessante Wanderwege (-> entspricht „klettern“)	ja bis 6h steilere Bergwege, wegloses Gelände	ja bis 8h und 1000 HM, auch Mehrtagestouren möglich	ja
<b>Klettern (mit Seil)</b>	nein	ja	ja	ja
<b>Klettersteige</b>	nein	bedingt (leichte, der Kraft und Größe entsprechend)	ja	ja
<b>Bergtouren</b>	nein	bedingt (leichte Bergtouren)	ja	ja
<b>Skitouren</b>	nein	nein	ja	ja
<b>Hochtouren</b>	nein	nein	bedingt (leichte Gletschertouren)	ja
<b>Eisklettern</b>	nein	nein	nein	bedingt

Quelle: Gerhard Mössmer

besten mit Ankündigung, auch regelmäßige „Spielpausen“ ein. Das Lieblingskuscheltier wird aus dem Rucksack hervorgeholt und die Kinder bekommen wichtige Zeit zur aktiven Erholung. Selbstverständlich gibt es in den Spielpausen eine wohlverdiente Stärkung, denn schließlich ist die kleine Jause während der Tour nicht nur für Erwachsene ein Schlüssel zum Erfolg. Sind dann noch gleichaltrige Spielkameraden mit dabei, lassen sich sowohl die Pausen sowie die gesamte Tour noch interessanter gestalten. Wird der Ausflug dann schließlich zum erhofften Erfolg dürfen die Leistungen der Kinder, und sind sie für uns Erwachsene auch noch so klein, ruhig gebührend gewürdigt werden. Lob in den

unterschiedlichsten Situationen wirkt sich als richtiger Motivationsschub aus.

Welche Bergsportart darf und soll ich meinen Kindern wann und wie lange zumuten und was ist dabei zu beachten? Haben wir uns dem Thema zunächst mit allgemeinen Fragen und Antworten genähert, zeichnen wir im Folgenden eine Matrix: Sie versucht, eine Hilfestellung zu geben, in welcher Dosierung wir sinnvoll mit unseren Kindern in der jeweiligen Disziplin unterwegs sein können. Jedes Kind hat unterschiedliche Stärken und Schwächen, Vorlieben und Interessen. Auch ist, gerade bei Kleinkindern, der Entwicklungsstand oft sehr unter-

schiedlich, weshalb diese Empfehlungen nur als durchschnittliche, sozusagen statistische, Richtlinien gelten können. Letztendlich müssen Eltern gezielt und individuell auf die Fähigkeiten und Wünsche ihrer Kinder reagieren.



#### GERHARD MÖSSMER

Architekt, Bergführer und (bald) dreifacher Vater, arbeitet im Referat Bergsport und bewegt sich in der Freizeit viel mit seiner Familie auf den umliegenden Bergen.

# Wie riskant ist Sicherheit?

## Über die Herausforderung Eigenverantwortung zuzulassen.

Jürgen Einwanger

**P**ädagogInnen und Eltern müssen sich wieder zunehmend der Herausforderung stellen authentische Freiräume für Risikolernen zuzulassen, damit wirksames Intervenieren in erlebnisorientierten Settings wieder möglich wird – hier einige Fakten und Gedanken dazu.

Inzwischen ist es eines der großen Themen in der Pädagogik geworden, Risiko als Lernbedingung. Oder wie Ulrich Beck sagt: „Risiko, ergo sum“. Das war nicht immer so. Mit besten Absichten haben zum Beispiel Einrichtungen der Jugendhilfe jahrelang „Sicherheitsmanuale“ für ihre Freizeit- und Erlebnispädagogischen Konzepte und Maßnahmen verfasst und umgesetzt. Ziel war es den Anspruch auf „Zero accident“ umzusetzen. Aber wie Walter Scheel so schön sagte: „Wenn nichts geschieht, geschieht auch nichts“ – und ob das die Zielsetzung pädagogischer Arbeit sein soll möchte ich doch bezweifeln. Mit anderen Worten bedienen wir durch die Suche nach der absoluten Sicherheit einen Trend hin zur pädagogischen Handlungsunfähigkeit. Wir haben uns quasi selbst Handschellen angelegt. Leidtragende sind vor

allem die Kinder und Jugendlichen, die wir ins Leben begleiten.

### Braucht der Mensch Risiko?

Der Mensch ist ein explorativ und eigenkonstruktiv lernendes Wesen. Ein Beispiel dafür, das gut verstanden und breit akzeptiert wird, ist das „Gehen-Lernen“. Spontan und ohne zu zögern wird bestätigt, dass Gehen unter anderem über Stürzen, also den Misserfolg erlernt wird. Auch hier gab es vor einigen Jahren entsprechende Fehlentwicklungen und Verirrungen, als zum Beispiel einer Generation Eltern glaubhaft der Sinn von Lauflernwägen als Unterstützung des Lernprozesses „Gehen“ vermittelt wurde. Kinder lernten dabei zwar ebenfalls „Gehen“, aber sie lernten nicht mit „Fallen“ als möglicher Folge ihrer Handlung umzugehen. Resultat war, dass die Verletzungsmuster sich dramatisch veränderten, weil Abfangen und Abrollen nicht geübt werden konnten. Das ist ein Indiz dafür, dass zu einem vollständigen Lernprozess auch die Möglichkeit der individuellen Risikoabschätzung, verbunden mit der Kompetenz entsprechende Handlungsoptionen zu wählen, dazugehört.

Derzeit geistert auf der Online-Plattform „youtube“ Werbung für Kleinkinderhelme im häuslichen Umfeld herum – der Kurzfilm zielt, wie so vieles, auf die Erzeugung von Angst und Unsicherheit bei den Eltern ab. Und tatsächlich häufen sich Beobachtungen, dass Kinder bereits zum bloßen Spiel im Sandkasten das Haus mit Helm verlassen. Bleibt zu hoffen, dass diese Einzelfälle nicht irgendwann mehr werden und unsere Kinder ihr Leben wie die Zeichentrickfigur Calimero mit „Eierschale“ auf dem Kopf verbringen müssen. Andernfalls besteht die Gefahr, dass Körpergefühl, Gleichgewicht und ein Gespür für die Konsequenzen von Grenzüberschreitung (nämlich der meiner Körpermaße) nicht mehr ausreichend gelernt wird.

In den letzten Jahren beschäftigen sich zahlreiche Untersuchungen mit diesen Zusammenhängen. So wurde zum Beispiel vielfach das Verhalten auf Spielplätzen und die Anforderungen an die Architektur von Spielgeräten beforscht. Die Studie „Sichere Spielplätze hemmen Entwicklung“ beschreibt als ein Resultat „sechs Risiken, die ein Spielplatz erfüllen sollte“ und betont deren Wichtigkeit.

Das Forschungsteam hat Kinder auf Spielplätzen in Norwegen, England und Australien beim Spielen beobachtet. Das Erforschen von Höhe, das Erleben von hoher Geschwindigkeit, der Umgang mit gefährlichen Gegenständen, die Nähe von gefährlichen Ereignissen (Feuer, Wasser), wildes Spielen (Raufen) und das selbstständige Weggehen von einer erwachsenen Aufsichtsperson sind die Kategorien, in die das Risikolerleben eingeteilt sind. (vgl. ORF News / 19.07.2011)

Das am häufigsten erlebte Risiko war in allen Fällen das Klettern und damit das Erleben großer Höhe. „Klettergerüste müssen hoch genug sein, sonst werden sie sehr schnell langweilig“, so Ellen Sandseter, Psychologin am norwegischen Queen Maude University College. „Kinder erforschen ihre Umgebung schrittweise, und nur ganz wenige Kinder klettern gleich beim ersten Mal bis ganz hinauf.“ Laut Sandseter ist es das Beste, die Kinder schon von einem frühen Alter an diesen Herausforderungen auszusetzen. Denn Kinder wenden bei ihrem Spielverhalten die gleiche Methode wie Psychotherapeuten bei der Behandlung von Angstpatienten an, indem sie sich langsam, Schritt für Schritt, immer gefährlicheren Situationen aussetzen. „Paradoxerweise führt gerade die Angst vor harmlosen Verletzungen zu ängstlicheren Kindern mit höherer Neigung zu psychischen Erkrankungen“, schreibt die Psychologin. (vgl. ebd.)

Zu ähnlichen Ergebnissen kamen auch australische Wissenschaftler, die für ihre Studie „Safe outdoor play for young children“

**„Eine Gesellschaft hat die Aufgabe die kommende Generation auf ihr Leben vorzubereiten. In Zeiten zunehmender Verunsicherung ist dies ein immer komplexer werdendes Anliegen.“**

(„Sicheres Spielen im Freien für jüngere Kinder“) vor allem Spielplätze bei Volksschulen und Tagesbetreuungsstätten beobachteten. Das Ergebnis ist erhellend: Wenn Kinder nicht mehr die Möglichkeit zu aufregendem Spielverhalten haben, hat das nicht nur negative Auswirkungen auf ihre körperliche Fitness, sondern auch auf ihre soziale, emotionale und intellektuelle Entwicklung. Anita Bundy von der Universität von Sydney formulierte es so: „Es ist ein Risiko, wenn es kein Risiko mehr beim Spielen gibt.“ (vgl. ebd.)

Es gibt also genügend Information über den Stellenwert von Risikolernen für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Aber dennoch klafft eine Lücke zwischen Wissen und Handeln.

### Von der Erkenntnis zur Umsetzung

Momentan findet man Beiträge zu diesen Themen in fast jeder Fachzeitschrift für PsychologInnen und PädagogInnen, aber auch in den familienspezifischen Magazinen. Immer geht es dabei um die Notwendigkeit von Risikoerfahrungen. Sie werden als unabdingbar für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen postuliert. Bücher zu den Themen sind auflagenstark und werden von Antwortsuchenden gerne zu Rate gezogen – allein, das Problem bleibt: Die Schere zwischen der Erkenntnis und der Umsetzung wird eher größer als kleiner.

Einige kurze Beispiele verdeutlichen diese

Entwicklung. In Österreich wurde (erstmalig) ein Kindergarten wegen Sorgfaltsverstoß zu einer Geldstrafe von 9600 € verurteilt, weil ein Mädchen von einem Baum gefallen war und sich dabei den Arm gebrochen hatte. Das Urteil wurde unter anderem damit begründet, dass sich die Kindergärtnerin nicht in unmittelbarer Nähe des Baumes aufhielt. Als Konsequenz wird nun eine Norm gefordert, die regelt, wie viele Meter ein Kind von dem Erwachsenen weg sein darf. In Deutschland wird eine Norm geprüft, die regeln soll, dass unter 14-jährige „Kinder“ beim Begehen von Hochseilgärten, die kein automatisches Sicherungssystem haben, unter die strengste Aufsichtsstufe gestellt werden und damit nur mehr mit direkter Eins-zu-eins-Betreuung selbst umhängen dürfen. In der Schweiz wurde ernsthaft der Gesetzesentwurf eingebracht, dass nur mehr Bergführer in einem Gelände über 800 Meter über dem Meeresspiegel mit Gruppen unterwegs sein dürfen – hiergegen haben sich die Interessensverbände, unter anderem aus der Erlebnispädagogik, massiv und erfolgreich gewehrt.

Neben spezifischen Anliegen von Interessensgruppen sind es vor allem die Ängste der PädagogInnen und Eltern, die solche Entwicklungen befeuern. Bei dem Vortrag eines Münchner Professors haben mich zwei Ergebnisse seiner Studien besonders beschäftigt: Laut seinen Untersuchungen hat sich der Radius von 12- bis 15-jährigen Kindern, in dem sie sich selbstständig und unbeaufsichtigt bewegen dürfen, in den letzten 50 Jahren von 25 Kilometern auf 2,5 Kilometer minimiert. Das Ergebnis resultiert daraus, dass Kinder heute fast überall von den Eltern mit dem Auto hingefahren werden. Auch das zweite Ergebnis erklärt sich so: Die täglich geleistete Bewegung sei von 23 Kilometern auf 800 Meter gesunken. Andreas Weber beschreibt in seinem Beitrag in Geo 8/10 ein anderes Bei-



spiel, das eine ähnliche Relation herstellt: „Wie dramatisch das Recht von Kindern gezügelt worden ist, in Freiheit herumzstreifen, zeigt das zufällig untersuchte Beispiel einer Familie im britischen Sheffield. Der Urgroßvater war in den 1920er Jahren im Alter von acht Jahren zehn Kilometer zu seiner Lieblingsangelstelle marschiert. Sein Schwiegersohn durfte nach dem Krieg, gleichermaßen achtjährig, durch den anderthalb Kilometer entfernten Wald streifen. Auch zur Schule ging er allein. Dessen Tochter stand es in den 1970er Jahren immerhin frei, mit dem Rad durch die Nachbarschaft zum Schwimmen zu fahren. Ihr eigener Sohn jedoch, ebenfalls acht, darf sich allein nur bis ans Ende der Straße bewegen – und wird mit dem Auto zur Schule kutschiert.“

Bleibt die Frage, warum dies trotz besserem Wissen so ist – warum Gesellschaft und Eltern, die ja das Beste für ihre Kinder wollen, deren Entwicklungsbedürfnissen oft im Wege stehen?

### Challenge by choice – aber welche Wahl haben Kinder denn noch

Es ist nachvollziehbar, dass sich die Bedeutung von Kindern für die Biografie der Eltern völlig verändert hat. Zwei Generationen zurück waren fünf und mehr Kinder in einer Familie keine Seltenheit – heute liegt der Durchschnitt in Österreich bei 1,28 Kindern pro Frau. Das heißt wir haben zum überwiegenden Teil Einzelkindsituationen. Die „Unversehrtheit“ dieses einen Kindes steht im vollen Aufmerksamkeitsfokus der Familie. Das Kind ist Mittelpunkt des Lebens für die beiden Eltern, eventuell für vier Großeltern und vielleicht auch noch für einige kinderlose Onkels und Tanten. Dieser Gedankengang ist natürlich nur halb ernst gemeint, kann aber, als ein möglicher Aspekt für die stetig steigende Überbehütung, die Nachvollziehbarkeit dieser Entwicklung unterstützen. Selbstverständlich gibt es noch eine ganze Reihe anderer Gründe für diese Veränderungen. Wichtig

scheint mir, diese Veränderungen wahrzunehmen und die Tragweite zu verstehen.

Malte Roeper, Autor des Buches „Kinder raus“, meint im Juli 2011 im Interview mit der Tageszeitung „der Standard“: „(...) Die Ängstlichkeit der Eltern ist ein grundsätzliches Problem: Die Kinder werden in Watte gepackt, aber für Kinder ist das eine Zwangsjacke. Der Fürsorgeterror ist der blanke Horror. Ich erlebe das immer am Spielplatz, was den Kindern so alles verboten wird. Bei jedem Pups mischen sich die Alten ein. Das ist auch respektlos.“ Und aus dem „American Journal of Play“ zitiert Johannes Pernsteiner in einer Aussendung des „presstext“ im August 2011 zum Thema „Ausrottung des freien Spiels schadet Kindern“: „Für die Frage, was das Spielen ausgerottet hat, werden viele Faktoren angeführt. Für Hara Estoff Marano, Autorin von ‚A Nation of Wimps‘ (‚Land der Weicheier‘), tragen die Eltern die Hauptverantwortung, da sie für ihre Kinder eine perfekt kontrollierte Umgebung ersehnen, die ihnen die Werbung schmackhaft macht. Deutlich werde das etwa an überzogener Hygiene, jedoch auch in den Parks. An einem schönen Sonntagmorgen sieht man viele Väter auf Spielplätzen. Bei jedem Kind steht ein Vater, der es am Ende der Mini-Rutsche auffängt und jede Bewegung coacht. Jegliches Spielen wird so verhindert, so die US-Psychologin.“

Kinder und Jugendliche haben scheinbar keine große Wahl mehr. Eigenverantwortete Bewegungs-Spiel-Räume sind ganz offenbar eher eine Seltenheit geworden. Damit Kinder lernen können die für sie richtige Entscheidung zu treffen, und damit das Ausmaß der Herausforderung zu wählen, muss es aber auch etwas zu entscheiden geben, braucht es fordernde Situationen.

Betrachtenswert erscheint mir daher unser Umgang mit dem Anspruch an „Fordern“. Eine gängige Formel dazu ist: „Unterforderung erzeugt Langeweile – Überforderung erzeugt

Frust“. Gelingt es uns als Erwachsenengeneration für unsere Kinder eine Balance innerhalb des Spektrums herzustellen, ist das einer der zentralen Bausteine des geforderten Umstiegs von der „Bewahrungs- zur Bewährungspädagogik“. Entwicklung wird dann möglich, wenn durch die Bewältigung neuartiger Situationen bisher nicht integrierte Verhaltensmöglichkeiten erprobt werden und je nach Erfolg diese beibehalten oder adaptiert werden können.

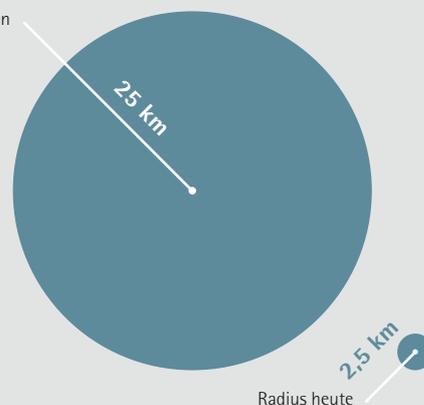
Eltern wie PädagogInnen müssen wieder mehr „Mut zum Risiko“ entwickeln um Kinder und Jugendliche beim Betreten von für sie neuen Risikoräumen zu begleiten. Unwägbarkeiten zuzulassen heißt Entwicklung zuzulassen – diese aus eigenen Ängsten zu verhindern heißt Entwicklung zu hemmen!

### Lernen mit Unsicherheit zu leben

Eine Gesellschaft hat die Aufgabe die kommende Generation auf ihr Leben vorzubereiten. In Zeiten zunehmender Verunsicherung ist dies ein immer komplexer werdendes Anliegen. Ein Begriff der hier immer öfter auftaucht ist die Ambiguitätstoleranz. Eine Fähigkeit, die die differenzierte Betrachtung von Widersprüchen und Irritationen ermöglicht und konstruktive Handlungsfähigkeit auch bei Verunsicherung erhält. Ambiguitätstoleranz lässt sich beispielsweise erhöhen, indem man Kontrollillusionen aufgibt, den eigenen Denkstil ändert und die Grenzen des eigenen Wissens anerkennt (vgl. Ursula Nuber in Psychologie heute 12/12. S 23). Das frühe Lernen mit Unsicherheit umzugehen hat einen enormen Einfluss auf die Ausprägung dieser Fähigkeit. Wer lernt, sich Herausforderungen und Risiken zu stellen, Lösungen zu suchen und flexibel immer wieder neue Situationen zu meistern, der kann diese Fähigkeiten aufbauen. Wie wichtig das ist wird deutlich wenn man den Untersuchungsergebnissen des Soziologen Wilhelm Heitmeyer Aufmerksamkeit schenkt, der herausgefunden hat, dass das Ambiguitätstole-

## Veränderung des selbstgewählten und unbeaufsichtigten Bewegungsradius von 12- bis 15-Jährigen.

Radius vor 50 Jahren



Radius heute



ranz-Defizit-Syndrom zu stark steigender Gewaltbereitschaft führt (vgl. ebd. S 23). Dass Jugendliche und junge Erwachsene in fast allen Lebensthemen vermehrt „Unsicherheit“ vorfinden ist bekannt und oft beschrieben. Dass aber der Erlebnis- und Erfahrungsfreiraum junger Menschen einen direkten Zusammenhang mit deren Fähigkeit hat, später ihr Leben in diesen Punkten zu meistern, ist noch zu wenig bewusst. Andernfalls ist kaum verständlich, warum sich die Vertreter der pädagogischen Praxis diesen dringenden Themen kaum stellen und sich noch immer mit der Formel „Ich würde ja, aber die Vorschriften erlauben es mir nicht“ aus der Verantwortung stehlen.

Um also unsere Kinder auf die Herausforderungen ihres Lebens vorzubereiten, müssen auch wir wieder lernen mit offenen Situationen umzugehen und Abschied von der „Sicherheit“ nehmen, die es ohnehin nicht gibt. Eine Übung, bei der beide Seiten – die risikobereite und die begleitende – ausprobiert und reflektiert werden können, möchte ich hier zum Abschluss noch kurz vorstellen:

### Ein Beispiel für die Praxis – das „Risikolabyrinth“ (vgl. „Mut zum Risiko“, Einwanger, 2007, S.264)

Diese Übung eignet sich, um den Zusammenhang zwischen Risikobereitschaft und Entscheidungsfindung praktisch erlebbar zu machen. Aber auch Anforderungen an diejenigen, die

Menschen in Risikosituationen begleiten, werden deutlich.

**Beschreibung:** In einer großen und gut ausgestatteten Turnhalle wird mit allen zur Verfügung stehenden Geräten eine Art Hindernisparcours aufgebaut. Dieser wird mit einem Netz von Schnüren überspannt, die sich an möglichst vielen Stellen kreuzen. Die Wege, die durch die Schnüre vorgegeben sind, sind unterschiedlich schwierig, wobei der „Schwierigkeitsgrad“ bei jeder Kreuzung durch eine spezielle Zahl von Wäscheklammern angegeben wird. So weist zum Beispiel eine einzelne Klammer auf ein relativ hindernisfreies Wegstück hin, während fünf Klammern eine wilde Kletterei über schwebende Langbänke bedeuten können.

**Risikooptimierung:** Bei dieser Übung werden bewusst Hindernisse mit einem gewissen Verletzungsrisiko eingebaut. Auf diesen Umstand wird in der Anmoderation dezidiert hingewiesen – die dadurch erzielte besonders hohe Konzentration bei den jugendlichen TeilnehmerInnen verhindert Unfälle.

**Aufgabenstellung:** Durchgeführt wird diese Übung mit maximal 20 TeilnehmerInnen, die in Paaren zusammen gehen. Eine/r von beiden ist durch das Tragen einer Augenbinde blind und durchwandert das Risikolabyrinth – der/die Begleiter/in geht mit und beantwortet ausschließlich vom „Blinden“ aktiv gestellte Fragen zur unmittelbar bevorstehenden Strecke, von sich aus gibt er/sie keine Auskunft. Es gibt keinen Ausgang aus dem Labyrinth – den hat man quasi erreicht, wenn man glaubt, genug Erfahrung gesammelt zu haben und beschließt, die Rollen zu tauschen oder aufzuhören – aber das Labyrinth verlangt viele Entscheidungen über den weiteren Weg. Entscheidungen über das Risiko, das der/die durchführende Blinde bereit ist einzugehen, Entscheidungen über die Informationen, die es braucht, um sich gut bewegen zu können und so weiter. Denn ein einmal eingeschlagener Weg sollte nicht mehr abgebrochen werden!

Die Übung kann jederzeit beendet werden – spätestens nach einer halben Stunde wird aber gewechselt.

**Nachbesprechung:** Die Reflexion ist beim Risikolabyrinth sehr wichtig und sollte auf keinen Fall weggelassen werden. Neben den eigenen Strategien im Umgang mit Risiko lässt sich anhand dieser Übung auch der Stellenwert von Information, Begleitung und Kommunikation herausarbeiten. Vor allem geht es natürlich um die Rolle des/der „blinden Durchführenden“. Aber auch die Frage, wie es sich für den/die „BegleiterIn“ anfühlt, nicht aktiv agieren zu dürfen, macht deutlich, wie schwierig es manchmal ist nicht die Verantwortung für andere zu übernehmen. Hilfreiche Fragen können sein:

- Welche Strategie habe ich verfolgt?
- Was für ein Risikotyp bin ich?
- Wie wichtig sind Information und Begleitung für mich?
- Wie gehe ich mit meinen Grenzen um?
- Wie gestalte ich Entscheidungsprozesse?
- ...

Auf der Ebene der BegleiterInnen könnten folgende Fragen wichtig sein: Konnte ich die Anweisung ungefragt keine Auskunft zu geben einhalten oder habe ich „ungefragt“ Informationen gegeben? Halte ich es aus Risikosituationen zu begleiten oder sind mir eigene Ängste im Weg?



#### LITERATUR:

„Mut zum Risiko“  
Ernst Reinhardt Verlag, 2007  
289 Seiten  
ISBN: 978-3-497-01934-2  
Preis: € 25,60



#### JÜRGEN EINWANGER

Leiter der Alpenverein-Akademie und Bildungsreferent der Alpenvereinsjugend des Oesterreichischen Alpenvereins, Lehrgangsleitung des Akademischen Lehrgangs Erlebnispädagogik der FH Campus Wien; Lehrbeauftragter für Freizeitpädagogik der FH Campus Linz, Mitglied im Leitungsteam von risk'n'fun, Kurator von risflecting® und Forum Lebensqualität Österreich, Herausgeber des Buches „Mut zum Risiko“

# Drei Blicke, drei Überforderungen, drei Zeiten

## Belastungen von Kindern beim Bergsteigen gut dosieren

Martin Schwiersch

### Herausforderung ja, Überforderung nein

Hierin sind sich Eltern, die mit ihren Kindern ins Gebirge gehen, einig. Doch wie das anstellen? Wo geht das eine in das andere über? Wie die Grenze feststellen? Eines vorab: Kinder suchen und finden im Gebirge alles Mögliche, die Herausforderung gehört erst mal nicht dazu – sie ist ein Erwachsenenkonzept. Ältere Kinder können den eigenständigen Drang entwickeln, bestimmte herausfordernde Bergtouren zu gehen: 11-Jährige gehen von Hammersbach durch das Höllental auf die Zugspitze. Stolz holen sie sich ihr Apfelschorle im Münchner Haus am Gipfel und genießen dabei die Blicke der Erwachsenen, in ihrer klimpernden Kletterausrüstung und mit dem natürlich selbst getragenen Rucksack. Doch ist das nur eine Art, im Gebirge unterwegs zu sein, und für jüngere Kinder nicht die beste: Bäche, Ameisenhaufen, ja bereits eine einfache Geländekante, über die Sprünge geübt werden können – Kinder werden von allem angezogen, nur nicht von Zielen. Bergsteigen mit Kindern ist Reisen im Bummelzug.

### Funktionsmodus versus Daseinsmodus

Erwachsenenleben bewegt sich meist in einem Modus, der auf Ziele, Pflichten und Notwendigkeiten ausgerichtet ist. Dieser überträgt sich auf die Art, im Gebirge unterwegs zu sein: Pause machen wir oben an der Geländekante, dann sehen wir den weiteren Weg ein! Wenn wir dranbleiben, dann können wir noch die Bahn erwischen, etc. Wir „unterhalten“ uns in unserem Kopf ständig über Dinge, die wir tun müssen oder könnten, um dies oder jenes zu erreichen oder zu verhindern. Den Daseinsmodus erleben wir bei unseren Kindern. Er kann nervtötend sein. Sie denken nicht daran, sich einzuremen, wenn die Sonne scheint, oder dass die nassen Socken zu kalten Füßen führen, wenn die Sonne um die Ecke verschwindet. Der Pulli wird am Bach vergessen. Das Kind verdurstet, aber die Getränkeflasche ist unberührt. Es stürmt im November im T-Shirt aus dem Haus und steht abends zitternd vor Kälte in der Tür. Der elterliche Funktionsmodus bekommt immer Recht: „Ich wusste, dass das so kommen würde!“

oder „Soll ich Dir das noch 1000mal sagen?“ Das Kind im Daseinsmodus sieht kurz ein – und wird an der nächsten Ecke wieder von der Gegenwart überwältigt. Wir Erwachsene können diesen Modus zumindest für Momente wieder erleben, wenn wir die Welt aus den Augen eines Kindes betrachten. Dann kann ein ratternder Traktor mit schepperndem Ladewagen, den tausend Farbnuancen der verbrauchten Lackierung und dem Kosmos an Gerüchen zwischen Öl, Diesel und Heu quasi zu einer Erscheinung der Gottheit werden. Nie und nimmer kann ein vierjähriger Junge verhindern, nicht gebannt zu erstarren: Weiterlaufen ist unmöglich.

Bei Familien, die miteinander ins Gebirge gehen, gibt es für die Erwachsenen noch den „Ratschmodus“. Vielleicht ist dies der erwachsenengerechte Daseinsmodus: Die Kinder verlieren sich im Spiel, die Eltern im Gespräch. Dieser Modus jedenfalls führte dazu, dass wir einmal die Wetterentwicklung nicht genau genug verfolgten und schlussendlich mit unseren Kindern vor einem Gewitter davonrennen mussten. Um schneller zu sein, trugen wir die Kinder und rannten im



Dauerlauf den Steig hinunter ins Tal. Ich werde den Kommentar meines Sohnes nicht vergessen, den er mir ins Ohr rief: „Papa, du schnaufst ja wie der Chris Sharma.“ ... Der Funktionsmodus hat also schon auch seine Berechtigung.

### Drei Blicke, drei Überforderungen, drei Zeiten

Kehren wir zur Überforderung zurück. Ich schlage drei Blicke zu drei Zeiten auf drei Überforderungen vor. Quasi ein 3x3 des Bergsteigens mit Kindern. Die rein alpine technische Planung (Gehzeiten, Verhältnisse etc.) betrachte ich nicht, sie gehört natürlich dazu.

Die drei Überforderungen sind: konditionell/technomotorisch, kognitiv, psychisch. Sie gehen fließend ineinander über: Ein Kind, das eine Anweisung nicht versteht („Da drüben um die Ecke ist ein Drahtseil, da sicherst du dich“ – das Kind versteht aber nicht, was die Ecke ist), ist kognitiv überfordert. Die psychische Überforderung folgt auf dem Fuße. Zu viele kognitive Sicherheitshinweise („Da ist es gefährlich, da musst du vorsichtig gehen“), können ein Kind erst recht verunsichern. Technomotorisch kann ein Kind durch „Banalitäten“ überfordert sein: Der Klettersteigkarabiner ist zu groß und kann nicht einhändig geöffnet werden. Wie also sich festhalten und den Karabiner umklippen? Konditionelle „Überforderung“ tritt manchmal bereits nach einer halben Stunde ein („Wie lange

ist es noch?“) und verlangt eine gute Kenntnis des Kindes, um die wirkliche Überforderung im Zweifelsfall nicht zu übersehen – langsame Annäherung ist hier das A & O. Im Gebirge fühlt sich das Kind zu Recht „ausgesetzt“ – und muss psychische Widerstandskraft aufbringen, um sich zu regulieren: Die Sella-Hochfläche ist für ein Kind eine „Mondlandschaft“, ohne Schutz (ein anderes genießt sie vielleicht gerade deswegen); auch lange Wegstrecken zwischen Hütten ohne Blick auf menschliche Ansiedlungen lassen Kinder sich ungeborgen und unvertraut fühlen. Da ist es gut bei der Brotzeit eine vertraute Decke auszubreiten und ein Mini-Kuscheltier aus dem Rucksack zaubern zu können.

Diese drei Überforderungen gilt es zu drei Zeiten in den Blick zu bringen: Bei der Planung, der Durchführung und in der anschließenden Reflektion. Kinder benennen Überforderungen, wenn sie sich halbwegs wohlfühlen mit ihren Eltern. Jedenfalls zeigen sie Überforderung körpersprachlich: Die Miene verdunkelt sich, das Kind wirkt ängstlich-angespannt. Es kaut auf der Unterlippe oder am Handschuh. Es wird still; es bewegt sich nicht mehr frei. Es hyperventiliert, atmet zu schnell.

Es braucht lange für Dinge, die es gut kann. Es weint – und versucht, seine Tränen zu unterdrücken. Überforderung kann gesehen werden, wenn man das Kind genau anschaut. Dann kann nach der Tour darüber nachgedacht werden, ob sie eine gute Wahl war um zu späteren guten Wahlen zu kommen.

**Es weint – und versucht, seine Tränen zu unterdrücken. Überforderung kann gesehen werden, wenn man das Kind genau anschaut.**

Die Planung allerdings braucht nicht nur den Blick auf's Kind und die Frage: Ist mein Kind der Tour konditionell-technomotorisch, kognitiv und psychisch gewachsen? Zwei weitere Blicke sind notwendig:

- Warum will ich diese Tour mit meinen Kindern/ meinem Kind machen? Erwachsene haben schnell Antworten parat: „Die Kinder sind nun alt genug, das schaffen die schon.“ Aber das ist keine Antwort auf die Frage. Besser ist es, bei sich selbst ein zweites Mal nachzusehen. Der Stolz, der den Vater erfüllt, wenn das neunjährige Kind nach dem Hüttenaufstieg vom Wirt mit Handschlag und dem Kommentar begrüßt wird: „Du bist das jüngste Kind, das es hier herauf geschafft hat“, gibt einen Hinweis.
- Bin ich bzw. sind wir der Tour gewachsen? Sind wir der Durchführung der Tour mit unserem/n Kind/ern gewachsen? Sind wir der Durchführung auch in einem Notfall noch gewachsen? Insbesondere in der Reflektion kann man sich hilfreiche, wenn auch giftige Fragen stellen: Was, wenn das Gewitter bereits früher an einer anderen Stelle gekommen wäre? Eine grundlegende Haltung aber ist nie verkehrt: Wenn man als Elternteil schon wieder mal nicht vorankommt, kann es helfen, sich zu vergegenwärtigen, dass die Zeit, in der die Kinder mit den Eltern ins Gebirge gehen, nur wenige Jahre lang währt. Danach können die Eltern wieder den ICE buchen, die Kinder steigen in andere Züge.



**MARTIN SCHWIERSCH**  
Martin ist Bergführer und arbeitet als Psychologe, er beschäftigt sich seit Jahren mit der Wirkung von unterschiedlichen Bergsport-Erfahrungen auf unsere Psyche.



# Unterwegs ins Leben mit der Familiengruppe

Julia Mauracher erinnert sich mit Sybille Kalas



Hallo Julia,  
Du bist in einer sehr aktiven Familien-  
gruppe aufgewachsen, die auch bei den  
Oberberger Familien-Seminaren dabei war,  
aus denen sich der Lehrgang „Mit Kindern  
unterwegs“ entwickelt hat. Kannst du dich  
noch erinnern?

Früher war es nicht immer ein „Segen“ am  
Wochenende unterwegs zu sein. Im Grunde  
sehe ich heute, inzwischen bin ich ja auch schon  
21, alles ganz anders als noch vor zehn Jahren.  
Was WIR erleben durften, das vergisst man nie.  
Ich bin heute stolz auf diese Kindheit. Ich weiß  
Dinge, von denen ich früher gar nicht wusste,  
dass sie etwas Besonderes sind.

Wir fragen Kinder ja oft danach, was sie bei  
uns „gelernt“ haben. Wenn sie antworten  
„nix!“, dann ist es von selber gegangen. Was  
hast du gelernt – so nebenbei?

Ich treffe wenige Leute, die biwakiert, Hütten-  
wanderungen unternommen, am Lagerfeuer  
Brot gebacken oder mit selbstgebasteltem Pfeil  
und Bogen Indianer gespielt haben. Wenn man  
nicht mehr Kind sein „darf“, dann sieht man wie  
glücklich und frei man war. Gerade in meinem  
Berufsfeld (bin inzwischen auf der Schauspiel-  
schule) profitiere ich beinahe täglich davon.  
Früher habe ich mich manchmal dafür geschämt  
wandern zu gehen oder zu campen, heute bin  
ich stolz darauf. Das hat mich geprägt und lässt

mich mit Freude und Dankbarkeit auf meine  
Kindheit blicken.

Die meisten Jugendlichen haben eine Phase,  
in der „Natur“ total uncool ist. Wie war das  
bei dir?

Ich war jahrelang nicht wandern, ganz einfach  
weil ich den Bezug dazu verloren hatte, durch  
einen anderen Lebensstil, die Pubertät, andere  
Freunde. Mit Erfahrungen, wie wir sie als  
Kinder gemacht haben, ebnet man den Weg  
später wieder zurück zur Natur zu finden. Nach  
meinem 21. Geburtstag habe ich plötzlich an-  
gefangen mich nach meiner Kindheit zu sehnen  
und war im Herbst ein paar Mal wandern, in



den Winterferien auf meiner ersten Schitour seit bestimmt sieben Jahren und heute habe ich einen Kletterkurs begonnen. Man findet immer zu seinen Wurzeln zurück, manche früher, manche später. Wenn man das alles als Kind gelernt hat, dann fällt es einem später leichter es wieder zu tun!

#### **Wirken deine Erfahrungen als Kind auf das, was du dir für dein weiteres Leben vorstellst?**

Also, das werde ich später genauso machen wie meine Eltern es gemacht haben: Meinen Kindern die Chance geben möglichst vieles zu erleben. Meine Eltern haben das Beste gegeben um unsere Kindheit abenteuerlich, gesund und spaßig zu gestalten. Meine Kindheit hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich bin, und ich bin absolut zufrieden damit.

#### **Im Rückblick sieht man ja manches in einem romantischen Licht. Haben die „Alten“ nicht manchmal auch genervt?**

Als Kind würde man manchmal vielleicht lieber fernsehen, als eine Wanderung zu machen. Aber die Eindrücke, Erlebnisse, Erinnerungen, Freunde,

#### **„Was wurde aus unseren Kindern?**

**Ein großer Anteil entwickelte sich zu Volleyballspieler /innen auf hohem Niveau, einige schlugen sportbezogene Studien ein. Manche betreiben mittlerweile wieder Bergsport, mit Freund /innen oder den Eltern, einige haben die Freude daran gar nie verloren. Unsere Töchter melden sich sporadisch um wieder einmal eine Skitour oder Wanderung zu unternehmen.“**

Karin Mauracher, Mutter von Julia, Lehrteam "Mit Kindern unterwegs"

Lebenserfahrung und vor allem Freude, die man dadurch gewinnt, haben mich geprägt und helfen mir bei meiner „Selbstfindung“. Ich kann mich auch an Wochenenden erinnern, da hatte ich überhaupt keine Lust raus zu gehen und hab das meine Eltern auch spüren lassen. Aber am Ende des Tages war von dieser Laune nichts mehr übrig, denn ich hatte dann doch immer mehr Spaß als erwartet.

#### **Du bist ja auch viel unterwegs...**

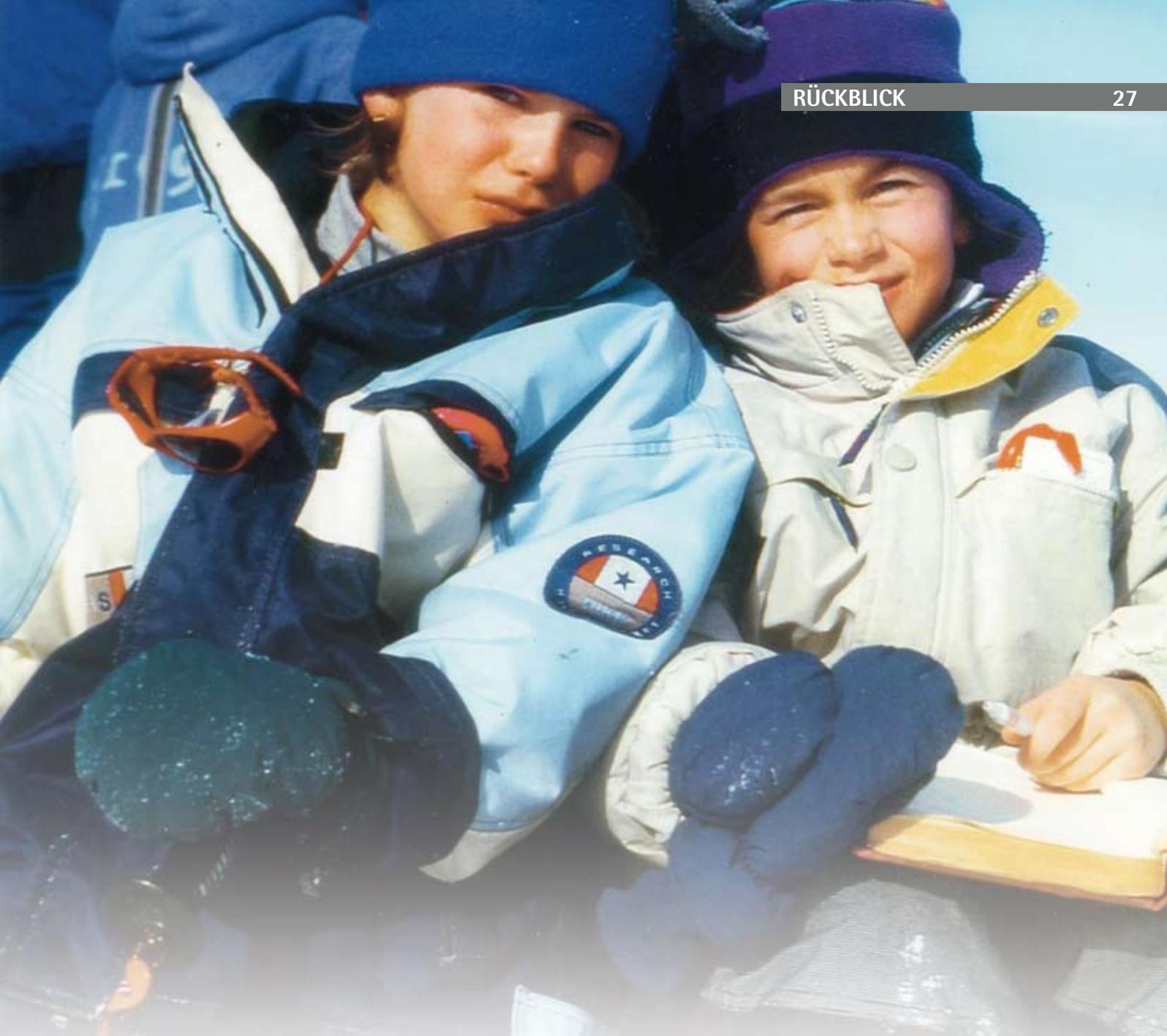
Ja, durchs Unterwegs-Sein wurde meine große Reiselust geweckt. Ich bin meinen Eltern dankbar, dass sie mir die Chance gegeben haben nicht nur meine Heimat, sondern auch ferne Länder kennenzulernen, und zwar mit der Natur im Vordergrund, nicht dem Hotelpool.

#### **Ihr habt mit eurer Familiengruppe viel unternommen. Hatte das für dich eine besondere Qualität?**

Die Chance, das alles mit anderen Kindern teilen zu können, war wunderbar. Obwohl ich gerade mit Anna, Kati usw. gar nichts mehr zu tun habe verbindet uns für immer diese gemeinsame Kindheit.

#### **Hast du Erinnerungen an die Rolle der Erwachsenen?**

Die Erwachsenen waren vieles für uns - Freunde, Vorbilder, Bezugspersonen aber manchmal auch Gegner. Alle Eltern haben irgendetwas mitgebracht, zum Beispiel gewisse Erfahrungen, die sie mit uns geteilt haben. Wir haben gelernt,



wie man mit Pieps-Geräten umgeht, woran man erkennt, dass das Wetter umschlägt oder wie man Tierspuren identifizieren kann. Wenn eine Wanderung anstrengend war, standen uns die Erwachsenen mit aufmunternden Worten oder kleinen Spielen bei, die es einfach machten weiter zu gehen. Manchmal motivierten die Gespräche mit anderen Eltern auch etwas mehr, als die mit den eigenen. Natürlich gab es aber auch Momente, da wollten wir Kinder etwas ganz anderes als die Erwachsenen. Eine längere Pause oder etwas mehr Zeit zum Spielen. Da gab es schon auch immer wieder mal Probleme. Aber ich finde es wichtig zu lernen mit Konflikten umzugehen. Im Leben bekommt man nicht immer das, was man will und es ist besser, das früher zu lernen als zu spät.

**Was würdest du dir als teilnehmendes Kind von einer Familiengruppe wünschen?**

Mitplanen zu dürfen ist sehr wichtig. Wenn mal etwas unternommen wurde, das allen Kindern gefallen hat, warum sollte man es dann nicht wiederholen? Ich weiß noch, wie unglaublich stolz ich als Kind darauf war bereits mehrmals am Glungezer gewesen zu sein. Ich mochte auch das „Belohnungs-Prinzip“ meiner Eltern nicht gerade ungern. Nach einer Schitour auf den Glungezer durften meine Schwester und ich zum Beispiel ein Cola trinken. Ich finde, man sollte es nicht „unter den Tisch kehren“, dass eine Bergtour immer auch eine tolle Leistung ist.

**Was wäre dir als erwachsene Frau wichtig? Welche Bedingungen müssten erfüllt sein,**

**dass du bei einer Familiengruppe mitmachst?**

Ich bin sicher jemand, der immer ein wenig motiviert werden muss. Das ist in einer Gruppe einfacher, als wenn man alleine ist. Es sollte auch ganz locker sein, so dass der Hauptfokus auf der Gemeinschaft liegt und nicht auf der sportlichen Leistung. Also, dass es nicht drum geht möglichst schnell am Gipfel zu sein, sondern ums Erlebnis des Wanderns selbst. Spaß ist doch das Wichtigste

**Julia, es war nett mal wieder mit dir zu plaudern. Wer weiß – vielleicht gründet ihr Kids von vor 15 Jahren ja mal eine Familiengruppe mit euren Kindern...**



Fotos: Ulrike Schwarz

# Alles außer gewöhnlich!

Ulrike Schwarz

**A**ls Mutter einer behinderten Tochter kenne ich das Auf und Ab der Gefühle, die Verzweiflung aber auch die Hoffnung. Ich möchte daher auf den nächsten Seiten den Familien Mut machen und an Beispielen zeigen: Ja, es geht. Aber auch allen Anbietern von Freizeitaktivitäten möchte ich die vielen Chancen und Möglichkeiten aufzeigen und so Lust machen, ihre Angebote abzuwandeln und für ein gemeinsames Erleben zu öffnen.

## Eine ganz normale Familie

„Es ist ein glücklicher Augenblick - ich halte unsere neugeborene Tochter im Arm, ihr fünfjähriger Bruder und der Vater sind auch da. Kurz darauf ist alles anders, die Diagnose ‚Claudia hat das Down Syndrom‘ stellt alle Zukunftspläne auf den Kopf. Wie wird sich Claudia entwickeln, wird sie glücklich sein, was kommt auf mich zu, wie schaffen wir das als Familie usw. – Trauer, Wut und Angst sind

von da an oft meine Wegbegleiter.“ (Auszug aus meinem persönlichen Jahresrückblick). Aber das Leben ging weiter, auch mein Sohn forderte sein Recht auf Zeit für Spaß, Spiel und Erlebnisse.

Familien mit beeinträchtigten Kindern, Menschen mit Beeinträchtigung kennen das Risiko an den Rand der Gesellschaft gedrängt zu werden. Sie haben neben Pflege, Therapie, Betreuung und Arbeit wenig Zeit, am



gesellschaftlichen Leben aktiv teilzunehmen. Die spärlich vorhandene Freizeit wird kaum als gemeinsame Lebenszeit verstanden, in der Spaß und Spiel für alle im Vordergrund stehen. In der auch Fähigkeiten erworben werden können, die stärken und die Bewältigung des Alltags erleichtern.

Mutter eines blinden Jungen: „Im Abenteuer-camp des Alpenvereins hat Jürgen den Umgang mit dem Blindenstock perfektioniert und seine Selbstsicherheit ist gewachsen. Er traut sich jetzt auch öfter in unbekannte Räume hinein. An Herausforderungen wie diesen kann auch mein Kind wachsen und sich entwickeln, aber diese Chance wird ihm selten geboten.“ (Projektbericht Moschen, 2004)

### **Geht denn das? – JA, es geht und es ist RECHT.**

Negative Erfahrungen (mein Kind behindert andere, wir stören usw.), Barrieren, Scham und Angst hindern oft daran die Angebote anzunehmen und gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. In der Österreichische Bundesverfassung ist die Nichtdiskriminierung klar festgeschrieben und mit der Unterfertigung der UN-Konvention für die Rechte behinderter Menschen hat sich Österreich weiter verpflichtet die Chancengleichheit behinderter Menschen zu fördern und ihre Diskriminierung in der Gesellschaft und Ausgrenzung zu unterbinden.

### **Von der Ausgrenzung über die Integration/Teilhabe hin zu Inklusion und aktiver Teilnahme**

Es geht nicht mehr nur darum Ausgesonderte zu integrieren, sondern allen Menschen von vornherein die Teilnahme an allen gesellschaftlichen Aktivitäten auf allen Ebenen und in vollem Umfang zu ermöglichen. Die Betroffenen haben nicht die Aufgabe ihre Bedürfnisse an (angebliche) gesellschaftliche Notwendigkeiten anzupassen, sondern die Gesellschaft hat die Aufgabe sich auf die Bedürfnisse der Betroffenen einzustellen.

### **anders gleich : gleich anders**

Der Österreichische Alpenverein, speziell die Alpenvereinsjugend, stellt sich schon lange der gesellschaftspolitischen Verantwortung zur aktiven Einbindung behinderter Menschen in ihre Angebote. Zahlreiche attraktive Angebote wie Camps, Umweltbaustellen, Familienwochenenden, vielfältige Angebote der Sektionen usw. zeigen, dass es geht – auch ohne großen Aufwand und es macht allen Spaß!

Ziel ist es nicht Sonderangebote für Menschen mit Beeinträchtigungen zu schaffen oder beeinträchtigte Menschen Erlebnisse nur konsumieren zu lassen. Vielmehr sollen allgemeine Angebote so abgewandelt werden, dass auch Familien, behinderte Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer aktiv eingebunden werden.

Dazu braucht es oft nicht viel – Hinhören auf die Bedürfnisse und Hinschauen auf die Fähigkeiten genügen meist schon.

Auch der Akademie-Lehrgang „Freizeit integrativ“ will zur nachhaltigen Integration, zum verantwortungsvollen Umgang mit behinderten Menschen und zur Umsetzung der gemachten Erfahrungen in die allgemeine Freizeitgestaltung befähigen. Intensive Selbsterfahrung, die Simulierung von Beeinträchtigungen in nachgestellten Szenarien und die Arbeit mit Betroffenen unterstützen das für die Begleitung wichtige Einfühlungsvermögen. Der Lehrgang wendet sich in erster Linie an Interessierte aus Sozial-, Jugend- und Familienarbeit, die ihre Angebote erlebnisorientiert und offen für alle konzipieren wollen.

### **Freizeit und Erlebnisse mit Hindernissen – das muss nicht sein!**

Vielfältige Barrieren – bauliche, geistige, rechtliche usw. – fehlende Angebote, aber auch Ängste behindern und erschweren das Ausleben der Bedürfnisse nach Erleben und Abenteuer. Beeinträchtigte Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden oft überbehütet, beschützt und bewahrt vor Gefahren und Überforderungen. Aber leider werden sie im gleichen Maß auch vor Herausforderungen, Eigenverantwortung und der damit verbundenen persönlichen Förderung bewahrt.



Eine Kletterwand übt auf alle eine magische Anziehungskraft aus. Auch wenn Klettern auf den ersten Blick nicht unbedingt für behinderte Menschen geeignet scheint, so bietet es doch ein großes „Therapie“-Potenzial, wie zum Beispiel Förderung der Wahrnehmung, Schulung der Motorik, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung, Verantwortung übernehmen usw. Dabei darf auf das große „Spaß“-Potenzial nicht vergessen werden.

Raus aus dem Alltag und rein ins Abenteuer bedeutet für Familien mit einem behinderten Kind oft eine große Kraftanstrengung und Überwindung, ABER vor allem zahlreiche Chancen und unvergessliche Erlebnisse. Natur hautnah zu erleben – mit allen Sinnen –

Herausforderungen annehmen zu dürfen und die Konsequenzen des eigenen Handelns zu spüren setzt einen Kontrapunkt zu einem oft überregelten, gestressten und für die Kinder besonders behüteten Alltag. Nachfolgend ein Beispiel aus eigenem Erleben – so könnte es gehen:

### Unterwegs ins Biwak mit dem Rolli, Windeln und Kuscheltier

„Ich will Abenteuer!“ Mein Sohn und ich beschließen ein „Wochenende draußen“ mit anderen Familien zu organisieren. Ein Biwak – ja das kann gehen. Es bietet Abenteuer, Spaß und intensive Naturerlebnisse. Um alle Famili-

**„Ich will Abenteuer!“  
Mein Sohn und ich beschließen ein  
Wochenende draußen  
mit anderen Familien zu  
organisieren. Ein Biwak –  
ja das kann gehen.**

enmitglieder – behinderte und nicht behinderte – aktiv ins Geschehen einzubinden braucht es eine intensive gemeinsame Vorbereitung.

Wir studieren die Karte und beratschlagen wohin und ob das Gelände auch für die Nacht im Freien geeignet ist, dann berechnen wir die Wegzeit und überprüfen gemeinsam, ob wir das auch schaffen können. Auch mögliche Notszenarien werden durchgesprochen, der Almbesitzer um Erlaubnis gefragt und auch ein kleines Lagerfeuer angemeldet.

Angesteckt von der Vorfreude kommt sehr schnell Stimmung auf – ja das schaffen wir! Nun kommt der nächste Schritt – wir stellen gemeinsam all die Dinge zusammen, die

wir brauchen. Vor uns liegen dann Kocher und Gaskartuschen, Ess- und Kochgeschirr, Lebensmittel, Schlafsäcke, Reservekleidung, Matten, Planen, Spaten, Bandschlingen, Schnüre und... wie sollen wir das alles transportieren? Wir sind fünf Erwachsene und daher teilen wir vorerst einmal alles auf fünf große Rucksäcke und sechs kleinere für die Kinder auf. Unnötiges, Überflüssiges wird wieder auf die Seite gegeben.

Ausgerüstet mit dem Notwendigsten machen wir uns auf den Weg. Wir haben den Umgang mit Karte und Bussole gut geübt, so wird der Weg gemeinsam gefunden. Mit dem Rolli über Stock und Stein, auf und ab – abseits von be-

festigten Wegen, das ist eine neue Erfahrung. Wie selbstverständlich nehmen die größeren Kinder Claudia, die sehr unsicher geht, an die Hand. Immer gibt es was zu entdecken, ausprobieren und viel zu fragen... und nach zwei Stunden kommen wir zu unserem Biwakplatz und sind überwältigt vom Fernblick und zwei sehr prächtigen alten Bäumen, die unserem Nachtlager eine besondere Atmosphäre verleihen.

Gleich wird die notwendige Arbeit zügig aufgeteilt. Während die Pläne gespannt wird, holen andere Wasser und fangen gleich zu kochen an. Geeignet haben wir uns auf Spaghetti mit Tomatensauce. Satt und zufrieden betrachten wir den Sternenhimmel über uns. Im warmen Schlafsack kann uns die Kühle der Nacht nichts anhaben und wir werden am nächsten Morgen von fröhlichem Vogelgezwitscher geweckt. Nach dem gemütlichen Frühstück im taufrischen Gras wird alles wieder abgebaut und wir hinterlassen keine Spuren außer etwas niedergedrücktem Gras.

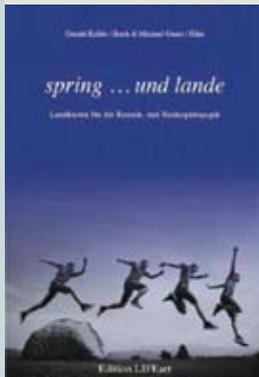
„Das war super geil, wann gehen wir wieder in die Berge ...!“ Und das strahlende Lächeln von Claudia entschädigt für all die Anstrengungen. Ein ganz normaler Familienausflug!



**ULRIKE SCHWARZ**

betreut seit vielen Jahren die inhaltliche Entwicklung der integrativen Angebote des Alpenvereins

## SPRING ...UND LANDE



### Rausch und Risiko sind die Nachtseite bzw. die Polarzonen unserer alltäglichen Welt (Koller, 2012)

Der Umgang mit Rausch und Risiko ist sicher so alt wie die Geschichte der Menschheit. Die unterschiedlichen Herangehensweisen einer Gesellschaft spiegeln sich im jeweiligen Zeitgeist wider. Derzeit verlagert der Trend zu Überversicherungen die Konsequenzen unseres Handelns! Kinder verlieren, aufgrund der elterlichen Angst, die Räume in denen sie ungestört erleben und lernen können. Auf der anderen Seite bedroht maßloser Konsum von Risiken oder Rauschsubstanzen unser Leben. Es lässt den Eindruck entstehen wir haben einen verantwortungsvollen Umgang mit Rausch- und Risikoszenarien verlernt und schwanken zwischen den Polen von Unverhältnismäßigkeiten. Ein geeignetes Lernsetting zu schaffen, bei dem der individuelle Zugang zu riskanten und rauschhaften Situationen gefördert wird, ist das Ziel von Risiflecting. Es geht um den Übergang – von der Angst zu handeln hin zu einer aktiven Lebensgestaltung und einem eigenverantwortlichen Umgang mit rauschhaften Situationen.

Das Buch „spring... und lande“ ist das Manuskript zu genau diesem risikobewussten und eigenverantwortlichen Umgang mit seinem eigenen Leben. Koller beschreibt leicht verständlich seinen Ansatz und untermauert ihn durch aktuelle Studien aus Psychologie, Philosophie und Pädagogik. Das Buch gibt fundiert Auskunft zur Theorie von Risiflecting, schafft es aber auch mit einem praktischen Wegweiser abzurunden.

*Thimo Fiesel*

## SPRING UND LANDE

Koller, Guezi  
Edition LIFEArt, 1. Auflage 2012  
46 Seiten  
ISBN 978-3-9500657-6-3  
Preis €24,00

KINDER VERSTEHEN  
BORN TO BE WILD

### Wie die Evolution unsere Kinder prägt

Wir Menschen sind Wesen mit zwar verhältnismäßig kurzer Evolutionsgeschichte, aber unser Verhalten, unsere Vorlieben und Vorbehalte haben eine evolutionsbiologische Basis. Das gilt natürlich auch für unsere Kinder und für uns als Mütter, Väter und andere begleitende Menschen. Der Kinderarzt Herbert Renz-Polster betrachtet Kinder-Verhalten und BegleiterInnen-Rollen aus evolutionsbiologischer Sicht in mehrfacher Hinsicht meisterhaft. Als Familienvater von vier Kindern weiß er, wovon er schreibt. Die wissenschaftliche Basis des Ganzen steht der praktischen in nichts nach und so erfährt man in diesem Buch von Stillen und Beifüttern, von Trotzkindern und gemeinsamen Schlafnestern, „Verwöhnen“ und Erziehungskompetenz und vielen weiteren Themen aus einer sicher für viele neuen, ungewohnten Perspektive.

Das alles in einem gut lesbaren, oft witzigen, wissenschaftlich fundierten Stil. Das wichtigste aber ist: Dieses Buch bietet keine Rezepte, dafür aber den Anreiz, die ganze Sache mit dem Kinderaufziehen etwas gelassener anzugehen, auf die alten Grundaustattungen und gegenwärtigen Entwicklungspotenziale des Wesens Homo sapiens vertrauend und in der Sicherheit, dass sowohl Eltern als auch Kindern von Anfang an eine sinnvolle Grundaustattung mitgegeben ist. Ein Buch das alle, die mit Kindern zu tun haben, lesen sollten! Vor allem auch wir, die wir mit Kindern und Familien im „natürlichen“ Lebensraum unterwegs sind – born to be wild!

*Sybille Kalas*

## KINDER VERSTEHEN

Herbert Renz-Polster  
Kösel Verlag, 2009  
511 Seiten  
ISBN: 978-3-466-30824-8  
Preis: €19,95

## MENSCHEN KINDER



### Plädoyer für eine artgerechte Erziehung

Die Flut der Erziehungs-Ratgeber steht uns bis zum Hals. Deren Theorien und Praktiken werden vom Kinderarzt und Vater Herbert Renz-Polster hinterfragt. Seine Argumente – reichlich mit Ergebnissen wissenschaftlicher Untersuchungen untermauert – enttarnen viele dieser Theorien als kinderfeindliche Spekulation. Renz-Polster betrachtet „Erziehung“ unter dem Aspekt der evolutionären Geschichte des Menschenkinde, er nimmt Maß an den Kindern. Er ermutigt Eltern, sich nicht den Schwarzen Peter zuschieben zu lassen und zeigt auf, dass zu einer artgerechten Kindererziehung noch immer „ein ganzes Dorf“ gebraucht wird.

Dort wo Erziehung und Bildung passieren, brauchen wir ein neues gesellschaftliches Klima, das den Bedürfnissen von Kindern und deren Familien gerecht wird und die Anlagen und Stärken der Kinder in den Mittelpunkt stellt. „Artgerechte Kindheit muss dringend unter Naturschutz gestellt werden!“ Dieses Buch und die zusammenfassenden „12 Thesen gegen das Erziehungsgeschwätz“ machen mutig und gelassen und helfen Eltern und Kindergartenpädagoginnen nicht nur im Umgang mit dem frühkindlichen Bildungswahnsinn.

Ein überzeugendes, den Rücken stärkendes Plädoyer für das Recht auf Kindheit und einen dementsprechenden Lebens-, Erfahrungs- und Spiel-Raum.

*Sybille Kalas*

## MENSCHEN KINDER

Herbert Renz-Polster  
Kösel Verlag, 2011  
191 Seiten  
ISBN: 978-3-641-06242-2  
Preis: €17,99

# Kinder am Klettersteig

Robert Schellander

**S**chon wieder das „K“-Thema werden sich viele denken. Nun werfen aber alle Rückrufaktionen und diverse Unfälle wieder Fragen auf. Welche Klettersteige eignen sich für Kinder? Gibt's Klettersteigsets für Kinder? Wie soll man aufgrund der fehlenden Klettersteigsets die Kinder sichern und die abenteuerlustigen Kinder trotzdem relativ gefahrlos auf Klettersteige mitnehmen?

**Welche Klettersteige sind für Kinder passend?**

Nochmal eine kurze Übersicht nach der gängigen Hüsler Skala und die Eignung für Kinder. Meistens gibt es Kombinationen aus verschiedenen Abschnitten, die wie folgt unterteilt werden:

A	Leicht	Zahlreiche Tritte und Eisenklammern vorhanden	Für Kinder geeignet
B	Mittel	Kombination von Tritten und Stiften, wobei mehr Körperbeherrschung vorausgesetzt wird	Für Kinder geeignet
C	Schwierig	Sparsamer Einsatz von Eisenklammern und Tritthilfen. Mehr Kraft nötig	Für Kinder geeignet
D	Sehr Schwierig	Wenig Tritthilfen, schwierige Stellen oft nur mit Drahtseil gesichert	Nicht für Kinder geeignet
E	Extrem	Tritthilfen nur in Ausnahmefällen, meist nur durchgehendes Drahtseil	Nicht für Kinder geeignet

Für die Begehung von Klettersteigen ist es wichtig, dass die Kinder so groß sind, dass sie Tritte erreichen und zugleich noch die Möglichkeit haben, sich am Drahtseil zu halten.

Hierbei spielt mehr die Größe der Kinder eine Rolle als das Alter. Wenn auch noch die Karabiner des Klettersteigsets eingehängt werden sollen, dann sind kleinere, jüngere Kinder



Foto: Peter Plattner

**Bild 1: Expressschlingen werden für den besseren Seilverlauf verwendet.**

sehr schnell überfordert. Hier gilt: Weniger ist mehr und bis zum Schwierigkeitsgrad C haben Kinder mit Garantie sehr viel Spass.

### Ausrüstung?

Passende Klettertechnische Ausrüstung für Kinder wie Helme und Gurte sind in jedem Bergsportgeschäft zu bekommen. Gerade bei Klettersteigen ist es für Kinder empfehlenswert Kombigurte zu verwenden, da Kinder im Verhältnis zu Erwachsenen weniger ausgeprägte Hüften und auch schlechtere Bauchmuskulatur aufweisen. Um bei einem Sturz nicht kopfüber zu hängen, eignen sich Kombigurte bzw. eine Hüft-Brustgurt Kombination besser als der Hüftgurt alleine. Aber: Stürzen am Klettersteig ist generell gefährlich und sollte unbedingt vermieden werden.

Da es am Markt noch keine, für Kinder geeigneten Klettersteigsets gibt (der Fangstoß-



Foto: Peter Plattner

**Bild 2: Standplatzbau am Klettersteig – so kann man Kinder entsprechend nachsichern!**

dämpfer arbeitet unter 50 kg nicht korrekt bzw. löst nicht Normgerecht aus), kann man die Wahl getrost den Kindern überlassen. Am besten verschiedene am Markt befindliche Karabinermodelle ausprobieren lassen. Somit ist gewährleistet, dass die Sprösslinge die Karabiner auch bedienen können und am Klettersteig nicht vor dem Problem stehen, dass sich die Karabiner nicht mehr aus- oder einhängen lassen.

### Betreuung der Kinder am Klettersteig?

Auf alle Fälle sollten Kinder am Klettersteig immer von je einem Erwachsenen betreut werden, der über ausreichend Kraft und Technik verfügt und auch den Gebrauch des Sicherungsseils beherrscht. Dass der Erwachsene den Schwierigkeiten am Klettersteig mehr als gewachsen sein muss, versteht sich von selbst.

Bei einem zwölfjährigen Kind muss man als Erwachsener nur unterstützend eingreifen und eventuell die Karabiner umhängen, bei jüngeren Kindern empfiehlt sich aber eine zusätzliche Sicherung mit Seil.

Wenn die Kinder in der Lage sind Karabiner selbst zu bedienen aber aufgrund ihrer Größe und ihres Alters die manchmal zu großen Abstände zwischen Trittstiften und Drahtseil nicht meistern, dann werden die Kinder mit einem Sicherungsseil als Backupsystem zusätzlich gesichert. Dies ist dann möglich, wenn das Körpergewicht der Kinder noch unter 30 kg (etwa mit 10 Jahren) liegt. Sollten die Kinder noch jünger/kleiner sein, dann verzichtet man gänzlich auf das Klettersteigset und sichert sie nur mit dem Seil. Der Erwachsene muss dann auch immer darauf achten, dass das Sicherungsseil zum Kind immer gespannt ist und dass er seine Sicherung auch immer eingehängt hat. Bei älteren Kindern kann man

alternativ auch hinter dem Kind her klettern um Hilfestellungen zu geben oder auch einfach zu kontrollieren, ob die Kinder die Klettersteigsets zuverlässig bedienen.

### Sicherung mit Seil – aber wie?

Wie man in Bild 2 gut sehen kann, wurde um Klettersteig-Verankerung und Drahtseil ein Stand errichtet. Hier gilt das gleiche wie beim Klettern mit Seil. Einrichten einer (wenn möglich) red- und anten Sicherungskette und nachsichern mit einem System nach Wahl (HMS, Tube, etc.). Das Kind ist somit unabhängig vom Klettersteigset gesichert, erlernt jedoch trotzdem das eigenverantwortliche ein- und aushängen der Karabiner vom Klettersteigset.

#### Benötigtes Material für das nachsichern am Klettersteig:

- 1x Schraubkarabiner
- 1 x Bandschlinge 120 cm
- 1 x Expresschlinge für sinnvollen Seilverlauf (siehe Bild 3)
- Sicherungsgerät nach Wahl (HMS oder Tube)
- Einfachseil (mindestens 30 m)
- Klettersteigset als Medium zur Selbstsicherung

Ob nun mit Kindern oder unerfahrenen Erwachsenen, wenn ich mit dem Seilgebrauch auf Klettersteigen vertraut bin, kann ich viel Zeit sparen und auch die Stauproblematik auf Klettersteigen gering halten. Allerdings ist die durchgehende Sicherung mit Seil nicht empfehlenswert

und so wäre es einfacher, stattdessen einen leichteren Klettersteig auszuwählen und dies bereits in der Planung zu berücksichtigen.



#### ROBERT SCHELLANDER

Berg- und Schiführer, entwickelt im Referat Bergsport die Kurse und Angebote für die Bergsteigerschule, seine langjährige Führungserfahrung mit Erwachsenen und Kindern teilt er gerne mit uns



#### WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

„Handbuch Klettersteig – Technik und Taktik auf Klettersteigen“

erhältlich im Alpenvereinsshop [www.oeavshop.at](http://www.oeavshop.at)  
• Seilsicherung am Klettersteig Seite 107-111



Pausen sind wichtig für die Leistungsfähigkeit und bringen Freude (besonders wenn sie an spannenden Plätzen stattfinden)



Wer die Schwierigkeit an das Können der Kinder anpasst erntet in der Regel freudestrahlende Gesichter!

# Sicherheit am Klettersteig

Das Begehen von Klettersteigen ist mit Risiken verbunden. Bei unzureichender Vorbereitung, mangelhafter Ausrüstung oder falschem Verhalten besteht Absturzgefahr! Die alpinen Verbände empfehlen für das Begehen von Klettersteigen eine Ausbildung durch qualifizierte Fachleute.

## 1. Sorgfältig planen!

Planung ist der Schlüssel für sichere und genussvolle Klettersteigtouren. Informiere dich genau über Schwierigkeit und Länge, Zu- und Abstieg, Wetter und Verhältnisse.

## 2. Das Ziel den persönlichen Voraussetzungen anpassen!

Zu hoch gewählte Schwierigkeiten mindern das Erlebnis und können zu gefährlichen Situationen führen.

## 3. Vollständige, normgerechte Ausrüstung verwenden!

Klettergurt, Klettersteigset und Helm: Nur die konsequente und richtige Anwendung der Ausrüstung ermöglicht eine sichere Begehung von Klettersteigen. Für den Notfall sind Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112) dabei.

## 4. Bei Gewittergefahr nicht einsteigen!

Blitzschlag bedeutet Lebensgefahr. Regen, Nässe und Kälte erhöhen das Sturzrisiko.

## 5. Drahtseil und Verankerungen kritisch prüfen!

Steinschlag, Schneedruck, Frostsprengung oder Korrosion können Schäden an der Steiganlage verursachen. Nicht in gesperrte Klettersteige einsteigen.

## 6. Partnercheck am Einstieg!

Kontrolliert gegenseitig: Gurtverschluss, Verbindung Klettersteigset mit Klettergurt, Helm.

## 7. Ausreichende Abstände einhalten!

Zwischen zwei Fixpunkten darf nur eine Person unterwegs sein.

## 8. Klare Absprache beim Überholen!

Kommunikation und Rücksichtnahme verhindern gefährliche Situationen bei Überholmanövern oder Gegenverkehr.

## 9. Achtung Steinschlag!

Achtsames Steigen verhindert Steinschlag.

## 10. Natur und Umwelt respektieren!

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder in Fahrgemeinschaften anreisen. Müll und Lärm vermeiden.



# Spiele und Aktionen

## für Familien und Gruppen

Birgit Kluibenschädl

**U**nterwegs sein in der Natur mit einer Familiengruppe, das heißt es sind Kinder dabei, die in der Rückentragung getragen werden und es gibt Kinder, die bald eine höhere Schule besuchen. Und altersmäßig dazwischen gibt es auch viele Kinder. Das heißt aber auch, dass einige Eltern dabei sind oder nur Papas oder die Tante und die Oma oder die großen Geschwister. Auf jeden Fall ist eine Familiengruppe kein Haufen Leute, der sich innerhalb von vier Jahren Lebensalter zusammenfassen lässt.

All das verhindert aber nicht, dass an einem Tag in der freien Natur Langeweile aufkommt oder den Erwachsenen alle Spiele zu kindisch sind. Ganz im Gegenteil ...

Auf den ersten paar Metern gibt es schon eine lustige Unterhaltung über die Tiere und wir raten fröhlich um die Wette.



### TIERE RATEN

**Material:** (selbstgebastelte) Tierkarten, Wäscheklammern

**Gelände:** unterwegs

**Gruppengröße:** Groß und Klein

**Dauer:** ca. ½ Stunde

**Ziel:** genaues Wahrnehmen, Sehsinn

Jeder Teilnehmer bekommt auf seinen Rücken mit der Wäscheklammer ein Tierbild geheftet. Jetzt darf man sich einen Partner suchen, den man fragen kann, „wer man ist“. Durch geschicktes Fragen muss man nun draufkommen, welches Tier man am Rücken hat. Der Fragesteller darf aber nur solche Fragen stellen, auf die man mit JA oder NEIN antworten kann. Wenn eine Frage mit NEIN beantwortet wird, ist der Partner dran und darf Fragen stellen, die „sein Tier“ betreffen könnten.

Einige Beispielfragen sind: Hab ich sechs Beine? Besitze ich ein Federkleid? Lebe ich im Wald? Kann ich hüpfen?

Hast du mich schon in der Natur gesehen? Bin ich sehr groß? Werde ich bejagt? Fresse ich andere Tiere?

Bin ich bunt? Trete ich meist alleine auf? Gibt es mich im Alpenzoo? Leb ich am Wasser? ...

Wenn einer sein Tier erraten hat, bekommt er eine neue Karte auf den Rücken gesteckt.



Das ist auch ein gutes Spiel, wenn man unterwegs oder beim Wandern ist. Dabei vergeht die Zeit recht schnell und man kommt dem Ziel ein gutes Stück näher, ohne dass es langweilig wird. Es ist für Groß und Klein geeignet.

Wir wollen nun vor allem die Sinne für den Wald schärfen. Gemeinsam schauen wir ganz genau, was wir im Wald entdecken können. Die Kinder sind hier oft die besseren Beobachter beim Spiel „Auf der Pirsch im Wald“.

Bei einer gemütlichen Rast oder an einem schönen Platz bieten sich ein paar weitere Aktionen an, bei denen die ganze Familie mittun kann. Der Barfußweg ist eine aufregende Sache. Was da wohl auf einen zu kommt – blind und barfuß im Wald an einem Seil entlang zu wackeln. Und dann ändert sich auch noch der Untergrund entlang dieses Pfades von Buchenlaub über Fichtenzweige zu Zapfen und dünnen Ästen!

Einige können gar nicht genug davon bekommen, den Waldboden zu spüren und dem gespannten Seil nachzugehen.



### AUF DER PIRSCH IM WALD

**Material:** verschiedene Dinge aus dem Rucksack

**Gelände:** Waldstück mit Bäumen

**Gruppengröße:** egal

**Dauer:** ca. ½ Stunde

**Ziel:** genaues Wahrnehmen, Sehsinn, Merkfähigkeit

Ein Stück Weg wird auf beiden Seiten begrenzt. Anfang und Ende werden genau markiert. Auf diesem Weg werden auf allen Ebenen des Waldes (Boden, Stamm, Äste) Dinge aufgelegt oder aufgehängt, aber nicht versteckt.

Jeder Mitspieler macht sich langsam auf den abgesteckten Weg und soll durch genaues Beobachten und Hinschauen diese Dinge finden. Wichtig ist, sich die Anzahl zu merken und sie dem, der die Dinge aufgelegt hat, ins Ohr zu flüstern. Wenn noch nicht alles gefunden wurde, wird der Weg noch ein zweites oder drittes Mal durchgegangen. Gemeinsam wird dann versucht, alle Dinge, die sich hier im Wald versteckt haben, beim Namen zu nennen. Ganz toll ist es, wenn sich der eine oder andere auch noch die Reihenfolge gemerkt hat.



### BARFUSSWEG

**Material:** Schnur, die von Baum zu Baum gespannt ist; Augenbinden

**Gelände:** Wald

**Gruppengröße:** alle

**Dauer:** ca. ½ Stunde

**Ziel:** Spürsinn

Für den Barfußweg wird eine Schnur von einem Baum zum nächsten gespannt. Dabei muss darauf geschaut werden, dass die Strecke auch begehbar ist. Nun kann man von einem Baum zum nächsten verschiedene „Untergründe“ gestalten: Blätter von einem Laubbaum, Zapfen, weicher Waldboden, kleine Ästchen, Zweige von einem Nadelbaum, Moos...

Die Teilnehmer ziehen die Schuhe aus und bekommen die Augen verbunden. Eine Hand wird an die Schnur geführt. Dann kann jeder selber entlang des Barfußweg-Parcours gehen – in seinem eigenen Tempo. Am Ende angelangt wird man empfangen und kann die Strecke noch einmal gehen oder genau schauen, wo man da gegangen ist.



Und jetzt machen wir zwei Gruppen: Kinder gegen Erwachsene. Das wird lustig! Wir spielen „Verstecken und entdecken“. Da können wir gleich testen, wie gut die Erwachsenen schauen können. Die Kinder sind übrigens sehr kreativ, wenn es um Verstecke geht – das macht die Sache gleich noch einmal schwieriger für die Erwachsenen!

Mit viel Begeisterung beschäftigen sich die Kinder auch mit den Becherlupen und lernen dabei die kleinen Waldbewohner kennen, die eifrig und mit sehr viel Kreativität nachgebaut werden können.

Beim Arbeiten an der Familien-Spinne oder am Familien-Tausendfüßler kann man übrigens leicht die Zeit übersehen.

Für eine gemeinsame Aktion versuchen wir nun einen Stockkreis. Das ist gar nicht so einfach, aber wir kommen mit der Zeit so richtig in den Stockkreis-Schwung! Ganz kleine Kinder können hier mit den Großen mitgehen.



### VERSTECKEN UND ENTDECKEN

**Material:** 5 bis 10 kleine Gegenstände, die in der Natur nicht vorkommen, jeweils doppelt  
**Gelände:** Wald

**Gruppengröße:** 2 Gruppen

**Dauer:** ca. ½ Stunde

**Ziel:** Versteck- und Suchspiel

Es werden einige Gegenstände jeweils doppelt zusammengetragen (zB zwei Schildmützen, zwei Taschentücher, zwei Pflaster, zwei kleine Jausenboxen, zwei Äpfel, zwei Sonnencremen...). Dann bilden sich zwei Gruppen, die jeweils ein Spielfeld von ca. 10x10 m für sich aussuchen und jeweils einen der doppelten Gegenstände bekommen. Innerhalb von diesem Spielfeld werden die Dinge so hingelegt, dass sie möglichst schwer zu finden sind. Sie dürfen aber nicht vergraben werden.

Sobald beide Gruppen diese Aufgabe erledigt haben, tauschen sie das Spielfeld und suchen bei den Gegnern nach den Gegenständen. Sieger ist die Gruppe, die zuerst alles gefunden hat.



### KLEINE TIERE GANZ GROSS

**Material:** Becherlupen

**Gelände:** Wald oder Waldrand

**Gruppengröße:** einzeln oder als Familie

**Dauer:** ca. ½ Stunde

**Ziel:** genaues Beobachten von kleinen Waldbewohnern

Jedes Kind oder jede Familie bekommt eine Becherlupe und die Aufgabe, ein Waldtier zu sammeln. Um die Einzelheiten des Waldtieres erkennen zu können, kann man durch die Vergrößerung in der Becherlupe genau erkennen, wieviele Beine eine Spinne hat, wie lang die Fühler des Bockkäfers sind oder wie schillernd die Farben eines Marienkäfers in der Sonne glänzen.

Ein tolles Erlebnis ist es dann, das gefundene Tier mit den Dingen des Waldes nachzubauen, einen Rahmen herumzulegen und das Werk den anderen zu präsentieren.



### STOCKKREIS

**Material:** ein Stock oder Ast, in etwa hüfthoch

**Gelände:** ebene, freie Waldfläche

**Gruppengröße:** ab ca. 15 Personen

**Dauer:** 10-20 min

**Ziel:** Koordination, Gruppendynamik

Jedes Kind sucht sich einen Ast, der nicht dicker als sein Unterarm ist und nicht länger als hüfthoch. Auf der freien Waldfläche stellen sich alle großen und kleinen Mitspieler im Kreis auf und stellen den Stock mit der rechten Hand vor sich auf den Boden. Auf Kommando (zB „hop!“) wird der eigene Stock stehengelassen und der jeweilig linke oder rechte Nachbar (je nach Anweisung) schnappt sich den Stock, so dass er nicht umfällt. Bei diesem neuen Stock gibt es wieder ein „hop!“ und der nächste Stock wird geschnappt. Wenn dieser Rhythmus gut funktioniert, kann man auch probieren, einen Stock auszulassen und erst den übernächsten zu erreichen bzw. einen Stock zurückzugehen. Wenn alle gelernt haben, dass es nicht nur drauf ankommt, den nächsten Stock zu erwischen, sondern auch den eigenen schön stehenzulassen, entsteht eine tolle Dynamik.

Bevor wir den schönen Platz wieder verlassen, dürfen wir noch ein paar Kunstwerke im Wald hinterlassen und die Wanderer oder Spaziergänger, die nach uns hier vorbeikommen, mit unseren Baumgesichtern erfreuen.



### BAUMGESICHTER

**Material:** Knetmasse  
**Gelände:** Bäume  
**Gruppengröße:** da kann jeder mitmachen  
**Dauer:** 10-20 min  
**Ziel:** kreativ sein

Mit der vorbereiteten Knetmasse darf jeder bunte Waldzwerge und Baumgesichter auf die Baumstämme zaubern und mit Nadeln, Blättern oder Blüten verzieren. Dem Einfallsreichtum sind hier keine Grenzen gesetzt.

#### Rezept für die Knetmasse:

40 dag glattes Mehl, 20 dag feines Salz, 2 EL Alaun (aus der Apotheke) – trocken vermischen

½ l kochendes Wasser mit 3 EL Speiseöl dazumischen und alles verkneten  
 eventuell mit ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe einfärben. Lebensmittelfarbe einfärben

Wir haben ja heute viel gehört, zum Glück aber keine Regentropfen! Es gibt aber ein lustiges Regentropfen-Spiel, das sehr viel Spaß macht und ganz einfach zu spielen ist.

### REGENTROPFEN

**Material:** zwei Steine  
**Gelände:** Platz für einen Kreis  
**Gruppengröße:** rund 20 große und kleine Kinder  
**Dauer:** 10-20 min  
**Ziel:** genaues Wahrnehmen, Hörsinn

Jeder Mitspieler sucht sich zwei Steine, die er gut in der Hand halten kann. Alle bilden einen Kreis und schließen die Augen. Einer geht außen rund um den Kreis und tippt nach Belieben einem Mitspieler auf die Schultern. Dieser beginnt, mit den zwei Steinen aufeinander zu klopfen. Mit jedem weiteren Mitspieler, der zu klopfen beginnt, kommen immer mehr Geräusche dazu und aus einem leichten Regen wird ein ordentliches Gewitter. Werden die Mitspieler zum zweiten Mal angetippt, hören sie nacheinander wieder auf zu klopfen. Der Regen lässt also wieder nach.

Zum Ausklang bekommt jeder noch einen Karton und einen Bleistift. Jeder darf sich einen ganz persönlichen Lieblingsplatz suchen, um von dort eine Geräuschelandkarte anzufertigen. Da wird der Mund einmal zugemacht und die Ohren fest aufgesperrt. Alles, was wir hören, wird auf das Blatt gezeichnet. Sogar die kleine Fliege hat ihren Platz auf der Geräuschlandkarte gefunden! Damit alle unsere Hörerlebnisse sehen können, hängen wir die Bilder als Waldgalerie auf eine Schnur auf und erzählen uns gegenseitig von unseren ruhigen Minuten.



### GERÄUSCH- LANDKARTE

**Material:** Kartonblätter, Bleistifte  
**Gelände:** schöner Platz in der Natur  
**Gruppengröße:** einzeln  
**Dauer:** ca. 15 min  
**Ziel:** genaues Beobachten, Hörsinn

Jeder bekommt ein Blatt Papier und einen Stift und sucht sich im Wald einen Platz, wo er sich wohl fühlt. Dann werden die Augen geschlossen und man hört auf die Geräusche der Umgebung. Daraus entsteht dann die Geräuschlandkarte.

In die Mitte des Blattes wird ein x gemalt, das ist das Zeichen für einen selber (das ist die Stelle, an der man sich befindet). Rund um dieses x werden die Geräusche eingetragen, die man hört – und zwar in etwa in der richtigen Richtung und Entfernung. Man kann die Geräusche aufschreiben oder auch Zeichnungen machen bzw. nur einige Striche, die zu diesen Geräuschen passen. Dazwischen werden immer wieder die Augen geschlossen und aufmerksam in den Wald hinein gehört. Die fertigen Geräuschlandkarten kann man im Anschluss besprechen bzw. eine Waldgalerie daraus machen. Fragen für die Nachbearbeitung können sein: Wie viele verschiedene Geräusche wurden gehört? Wer bzw. was hat sie hervorgerufen? Wie ist das Verhältnis zwischen „naturnahen“ und „naturfernen“ Geräuschen? Welche davon wurden als angenehm erlebt, welche als unangenehm; und warum?

Die Zeit in der Natur ist wieder einmal viel zu schnell vergangen und langweilig war es keine Sekunde! Ganz im Gegenteil, der Tag war einfach viel zu kurz! Aber morgen ist ja auch noch ein Tag für tolle Erlebnisse mit der Familie in der Natur!

Einige dieser Spiele sind im Buch „Rucksackspiele“ der Alpenvereinsjugend zu finden. Erhältlich im Büro der Alpenvereinsjugend.



#### BIRGIT KLUIBENSCHÄDL

ist als Natur- und Bergwanderführerin und Waldpädagogin viel mit Kindern und Familien in der Natur unterwegs und bietet in der Alpenschule Westendorf in den Sommerferien erlebnisreiche Tage in der Natur und am Bergbauernhof für Kinder und Familien an.

# FAQ

Wichtiges in Kürze!

Matthias Pramstaller

**N**aturerfahrungen in der Kindheit sind Sache der Familie. Diese Seite gibt Hinweise für's Herumvagabundieren mit Kindern in der Natur sowie für gemeinsame (erwachsene) Bergsportambitionen.

## Was kann ich wissen? Know-how für „Natur und Bergsport mit Kind“.

### DER ELTERNRUCKSACK

Neben der Ausrüstung für alle (Regenjacke, Pulli, etc.) gehört die kulinarische Verpflegung, die Kinderkleidung zum Wechseln sowie das Erste Hilfe Paket in den Rucksack der Erwachsenen. Wichtig: Geradezu Wunder wirken können Zauberkexse und Räuberzuckerl. Die High-End-Version beinhaltet noch Utensilien für Spiele am Wegesrand sowie ein Reepschnürl zum Abgrenzen von Spielfeldern oder zum Schaukel aus einem passenden Ast am umgestürzten Baum befestigen. (vgl. Kalas, Sybille. Skript zum Lehrgang „Mit Kindern unterwegs“).

### DER KINDERRUCKSACK

Kinder sollen ihnen wichtige Dinge im eigenen Rucksack mitnehmen können: Spielsachen, Stofftiere sowie die eigene Trinkflasche und eine kleine Jause selbst zu tragen, macht nicht nur Spaß, sondern auch ein wenig stolz. Wichtig ist, dass der Rucksack leicht bleibt!

### PROVIANT FÜR KINDER

Kinder haben einen größeren Flüssigkeitsbedarf bei körperlicher Beanspruchung als Erwachsene. Viel trinken ist daher besonders

wichtig. Säfte (mit Wasser verdünnt), Wasser oder – je nach Jahreszeit – ein wohlschmeckender Kräutertee dürfen auf keinen Fall fehlen.

Energiereiche Snacks, also Studentenfutter, Trockenfrüchte und Nüsse eignen sich gut als Jause für zwischendurch – vor allem wenn man Kindern die Zuckerdosis eines Müsliriegels ersparen will. Im Winter sind selbstgebackene Lebkuchen mit wärmenden Gewürzen (Zimt, Ingwer, Pfeffer) der Renner. Wahre Abenteurer kochen unterwegs eine vorbereitete Gemüsesuppe.

### RUCKSACKSPIELE, SPIELE AM WEGESRAND

Spielideen, aus dem Rucksack gezaubert, lassen aufkommende Langeweile schnell verfliegen. Die Materialien sind in der Natur zu finden, oder so klein und leicht, dass sie mitgetragen werden können. Spiele für unterwegs oder während einer Pause machen eine Wanderung spannend und aufregend, die Zeit draußen wird ein besonderes Erlebnis. Spielideen gibt's im Rucksackspielebuch der OeAV Jugend oder – noch besser: in den eigenen Kindheitserinnerungen kramen!

### SICHERHEITSTECHNISCHE STANDARDS GELTEN AUCH FÜR KINDER: TOPROPEN, LEICHTE KLETTERSTEIGE, TOURENPLANUNG ...

Gerade bei Bergunternehmungen mit Kindern und/oder Jugendlichen ist eine „saubere“ Tourenplanung wichtig. Erhöhter Zeitbedarf, Motivationsverlust, Ermüdung oder Wetterwechsel können schnell zum Notfall führen. Alpine Sportarten verlangen nach Standards! Auf was, je nach Lebensalter, zu achten ist finden Sie auf Seite 12-17.

### ÜBERFORDERN VS. UNTERFORDERN

Kindern darf und soll etwas zugetraut werden. Überbehütung und spannende Abenteuer sind schwer vereinbar, nichts lässt schneller Langeweile aufkommen als „unpassende“ (Touren) Planungen Erwachsener. Eltern können die Fähigkeiten ihrer Kinder gut einschätzen, auf was sie bei Unternehmungen am Berg achten können, zeigt Martin Schwiersch (S. 22-23):

Er nennt drei Überforderungen:

- Technomotorisch/konditionell: Der Klettersteigkarabiner ist zu groß und kann nicht einhändig geöffnet werden, die Wegstrecke ist nach einer halben Stunde „zu anstrengend“ – warum auch immer.
- Kognitiv: Anweisungen können nicht verstanden werden. „Bei der Ecke da vorne wartest du“.
- Psychisch: Zu viele Sicherheitshinweise verunsichern Kinder. „Da ist es gefährlich, da musst du vorsichtig gehen“.

## Was soll ich (wie) tun? Mit Kindern zeitlos in die Berge, mit Kindern raus in die Natur!

### MOTIVATION HINTERFRAGEN

Lohnenswert ist ein Blick hinter die eigene Kulisse. Fragen können sein: Warum gehe ich mit meinen Kindern raus zum Herumstreunen, zum Wandern, zum Rodeln? Was ist mir dabei wichtig? Geht's um mich, oder um die Kinder? Wie sollen die gemeinsamen Unternehmungen ablaufen? Was halte ich von der Aussage: „Kinder werden von allem angezogen, nur nicht von Zielen. Bergsteigen mit Kindern ist Reisen im Bummelzug.“ (Martin Schwiersch)



„Zeitwohlstand – zumindest am Wochenende mit Kindern in der Natur unterwegs, ist es eine der wichtigsten Übungen, sich selber Zeit zu lassen, Zeit zu geben, sich was vom Zeitmanagement der Kinder abzuschauen. Hier geht es nicht um zurückgelegte Wegstrecken und erreichte Ziele. Es ist wichtig, einfach da zu sein (...) und Begeisterung zu teilen (...)“ (Sybille Kalas, Skript zum Lehrgang „Mit Kindern unterwegs“)

#### KINDER BEGLEITEN

Unabhängig des Alters bereichert die Idee des „begleitens“ jegliche Unternehmung draußen. Egal ob wir mit Kindern im Wald herumstreunen, Richtung Almhütte oder Gipfelkreuz unterwegs sind, es ändert sich die Art und Weise des „Unterwegs-Sein“, Eltern lassen sich auf die Entdeckungen und Kreativität ihrer Kinder ein. „Nur 20 Meter abseits erwähnter Forstraße ist Moritz wieder höchst motiviert: Hier, am Waldsteig, löst er sein eigenes, kleines „Boulderproblem“ über die große Wurzel mit Bravour. Dass er dabei auch noch „Bergführer“ spielen und selbst den Weg suchen darf, ist natürlich das Tüpfchen auf dem i. Mit unterschiedlichsten Spielen gelingt es uns, aus dem Weg das Ziel zu machen (...)“ (Gerhard Mössmer).

#### Auf Fragen spannend antworten: Ökologische Zusammenhänge begeistern Kinder

„Kinderfragen geben Anstoß zu unendlich vielen Antworten und weiteren Fragen, aus denen das Netz der ökologischen Zusammenhänge geknüpft werden kann“ (Sybille Kalas,

Skript zum Lehrgang „Mit Kindern unterwegs). Man muss kein/e Biologe/in oder Ökologe/in sein um mit Kindern in der Natur zu forschen und auf spannende Gegebenheiten Antworten zu finden. Interesse an der Natur und Beobachten reichen aus!

#### Was darf ich hoffen? Was „bringt“ Natur meinen Kindern?

„Kinder brauchen Natur!“, oder „Kinder raus in die Natur!“ sind Forderungen, die vor allem durch alarmierende Kinder- und Jugendgesundheitsberichte in Mode gekommen sind. Dass am Thema „was dran ist“ leuchtet ein, unabhängig der gewählten Perspektive (Medizin, Entwicklungspsychologie, Pädagogik, Biologie) auf kindliche Entwicklung und notwendiger Bedingungen hierfür. „Was dran ist“, bzw. welche Ressource „Tage draußen“ darstellen, war und ist Thema verschiedenster Untersuchungen und Veröffentlichungen. Allgemein kann mit Sybille Kalas zusammengefasst werden:

- In der Natur lernen Kinder ihre Fähigkeiten nutzen, ihre Grenzen kennen und verändern, können versuchen, Horizonte zu erreichen.
- Natur ermöglicht den Umgang mit den unterschiedlichsten Materialien und fördert Fantasie und Kreativität.
- Natur lässt tätiges Verändern zu und entspricht damit einer wichtigen Anforderung an kindliche Lebenswelten.
- Kinder finden in der Natur Freiräume für eigenverantwortliches Handeln und Rückzugsmöglichkeiten in die kindliche Privat-

sphäre außerhalb der ständigen Kontrolle durch Erwachsene.

- In der Natur gilt die richtige Zeit, bestimmt von Tages- und Nachtzeiten, Jahreszeit und Wetter. Die richtige Zeit liegt außerhalb von Stundenplan und Terminkalender.
- Natur ist vielfältig, nicht aber Reiz überflutend. Sie wirkt entspannend und ausgleichend.

Sehr bekannt ist das Buch „Last child in the woods“ (Das letzte Kind im Wald) von Richard Louv (2008). Er spricht von mangelnden Naturerfahrungen als Krankheitsbild: Nature Deficit Disorder. Dazu gehören Adipositas, Aufmerksamkeitsstörungen, Konzentrationsmängel, Depressionen. Seine wissenschaftliche Grundlage bilden Arbeiten, die aufzeigen, dass Kontakt zur Natur die physische, psychische, mentale und spirituelle Gesundheit fördert. (nachzulesen unter [www.childrenandnature.org](http://www.childrenandnature.org))

#### Eure Ansprechpartner in der Alpenvereinsjugend



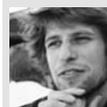
##### SYBILLE KALAS

Ehrenamtliche Betreuung des Ressorts Familienarbeit.  
sybille.kalas@alpenverein.at



##### HANNA MOSER

Gesamtleitung Referat Alpenvereinsjugend  
hanna.moser@alpenverein.at



##### THIMO FIESEL

Kommunikation Alpenvereinsjugend und Familienarbeit.  
thimo.fiesel@alpenverein.at

# Kleine Literatur- und Webempfehlungen



[www.draussenkinder.info](http://www.draussenkinder.info)



[www.naturundbildung.at](http://www.naturundbildung.at)



[www.kinder-entdecken-unsere-natur.de](http://www.kinder-entdecken-unsere-natur.de)



Hodgkinson, Tom 2011:  
LEITFADEN FÜR FAULE  
ELTERN.  
Rororo: Hamburg



Louv, Richard 2012:  
DAS LETZTE KIND IM  
WALD Beltz: Weinheim



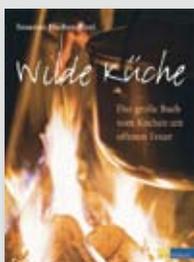
J.-J. Rousseau, 1998:  
EMIL ODER ÜBER DIE  
ERZIEHUNG.  
UTB Verlag



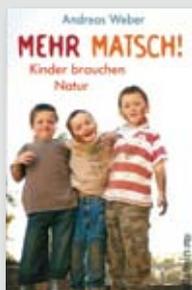
Fiona Danks, 2009:  
SPIELPLATZ NATUR,  
AT Verlag Aarau



Fischer-Rizzi, Susanne, 2007:  
MIT DER WILDNIS VERBUN-  
DEN: KRAFT SCHÖPFEN,  
HEILUNG FINDEN.  
Kosmos: Stuttgart



Fischer-Rizzi, Susanne,  
2010: WILDE KÜCHE:  
DAS GROSSE BUCH  
VOM KOCHEN AM OF-  
FENEN FEUER.  
AT-Verlag: Aarau



Weber, Andreas, 2011:  
MEHR MATSCH!:  
KINDER BRAUCHEN  
NATUR.  
Ullstein: Berlin



Becker, Peter; Schirp,  
Jochem; Vollmar, Mar-  
tin 2013:  
ABENTEUR, NATUR  
UND FRÜHE BILDUNG.  
Barbara Budrich Verlag:  
Opladen



Lüder, Rita, 2011:  
GRUNDKURS PFLAN-  
ZENBESTIMMUNG. EI-  
NE PRAXISANLEITUNG  
FÜR ANFÄNGER UND  
FORTGESCHRITTENE.  
Quelle & Meyer Wie-  
belsheim



Gayl, Reinhold und  
Renate Maderbacher,  
2003: 100 KINDERFRA-  
GEN ZUR NATUR  
öbv&thpt Wien



Margot und Roland  
Spohn, Golte-Bechtle,  
Aichele, 2008:  
WAS BLÜHT DENN DA?;  
KosmosVerlag



# Lehrgang „Mit Kindern unterwegs“

## Mit Kindern den „natürlichen“ Lebensraum entdecken

Mit Kindern unterwegs zu sein ist etwas Besonderes: am und im Bach, im Wald, in den Bergen oder auf einer Brachfläche in der Stadt. Wenn wir uns darauf einlassen können, nicht immer einem Ziel nach zu hetzen, sondern in kindlicher Zeitlosigkeit den Augenblick zu leben, entdecken wir die großartigen Kleinigkeiten am Wegesrand und das gute Gefühl, ganz da zu sein. Es ist eine schöne Kunst, Kinder zu begleiten und Geborgenheit, Freiraum sowie natürliche Gelegenheiten für kindliche Entwicklung zu geben.

### LEHRGANGSMODULE

**Spiele im Schnee / Abenteuer Bergnatur / Sternennacht**

**Walderlebnis / Praxiscoaching / Abschlusskolloquium**

Die Module finden jährlich statt und können auch unabhängig vom gesamten Lehrgang besucht werden. Der Lehrgangsabschluss ist innerhalb von 4 Jahren möglich.

Anmeldung und weitere Informationen unter  
[www.alpenverein-akademie.at](http://www.alpenverein-akademie.at)

alpenverein  
akademie



Wege ins Freie.

