



72_ Ab nach draußen - Kinder brauchen Natur, Erwachsene ebenso

Neben einem schnelllebigen Alltag, vollgepackt mit To Do's und zahlreichen Erledigungen, steigen die Erwartungen, die übrige freie Zeit mit der Familie optimal zu nutzen. Die hohen Ansprüche an die gemeinsamen Familienaktivitäten in Kombination mit einer Vielzahl an Unterhaltungsmöglichkeiten können zu Freizeitstress führen. Die sozialen Medien und der Vergleich mit der Außenwelt tun ihr Übriges dazu.

„Wenn wir unter Stress stehen, neigen wir zu eher ungünstigem Erziehungsverhalten. Unsere Selbstregulation ist dann herabgesetzt, wir neigen zu Überreaktionen – etwas, das die meisten Eltern gerade vermeiden möchten.“ (Dibbern, Schmidt, 2016, S.93)¹

Was können wir also tun, um mehr Entspannung in das Familienleben zu bringen?

Die Natur entschleunigt und beruhigt die ganze Familie.

Gemeinsame Zeit in der Natur zu verbringen, abseits von Bildschirmen und Alltagsverpflichtungen, kann sehr viele positive Effekte mit sich bringen.

Dies belegen zahlreiche Studien. „Eine Studie der Coventry University von 2014 zeigt, dass Bewegung in der Natur die Gesundheit verbessert. Die Forscher ließen Kinder 15 Minuten auf einem Trimm-dich-Fahrrad fahren. Schauten die Kinder dabei auf einen Waldweg, hatten sie signifikant geringeren Blutdruck als die Kinder, die auf eine leere Wand starrten. Das Verrückte: In diesem Experiment war es nicht einmal ein echter Waldweg. Es war nur ein Film. Trotzdem zeigte sich ein positiver Effekt!“ (Dibbern, Schmidt, 2016, S.90)²

In der Natur haben die Kinder die Möglichkeit, sich frei zu bewegen, sich körperlich auszutoben und die Umgebung zu erforschen. Dies steigert ihre Kreativität, ihr Körperbewusstsein und ihre Selbstsicherheit. Die Natur ist somit der ideale Entwicklungsraum für Kinder.

„Wer regelmäßig im Wald ist, so wie Menschen es jahrtausendlang waren, der tut etwas für die körperliche Erholung, die Stärkung der Immunabwehr, Verbesserung der Schlafqualität, Harmonisierung des zentralen Nervensystems – und damit aller Körperfunktionen (Schlafen, Verdauen, Atmen etc.)“. (Dibbern, Schmidt, 2016, S.90)³

Weniger ist mehr - positive Auswirkung auf das Familienleben

In der Natur gibt es kein breitgefächertes Entertainmentangebot und die Gefahr einer Reizüberflutung. Vom Tun in den Sein-Modus zu schalten, nichts erledigen zu müssen, sondern einfach wahrzunehmen, kann sehr wohltuend und entspannend sein. Dies eröffnet die Möglichkeit, sich auf nahestehenden Menschen wirklich einzulassen. Regelmäßige Aufenthalte im Grünen sind somit ein wahrer Gewinn für das Glücksempfinden der ganzen Familie.

Text: Corinna Bertagnolli
www.familie.it

Literaturhinweis: ^{1/2/3} Julia Dibbern, Nicola Schmidt (2016), Slow Family. Sieben Zutaten für ein einfaches Leben mit Kindern. Beltz Verlag, 2. Auflage, Weinheim Basel