

Jugenderholung in Coronazeiten 7 - „Auf in die Natur!“



Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch:

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Nichts ist in manchen Momenten dann schöner als raus zu gehen und etwas anderes zu erleben: die Natur. Erst recht, wenn sie aufblüht wie im Moment!

Draußen sein in der Natur ist grundlegend wichtig!

Fast fünf Monate lang Kälte und Frost, kurze Tage mit wenig Licht und so manch ein Osterfest, das bei Schnee und Kälte stattfindet... wen wundert es da, wenn der Frühling herbei gesehnt wird?

Da geht es uns Menschen nicht anders als den Tieren, die „Kopf stehen“, sobald das erste bisschen Grün sich an Bäumen und Sträuchern zeigt. Alles, was so lang auf „Durchhalten“ eingestellt war, kommt nun in Schwung: Lebensgeister, Lebendigkeit und Unternehmungslust!

Und das gilt auch für diesen Frühling in Coronazeiten: Trotz Rückzug in die eigenen vier Wände können wir rausgehen und uns in der Natur bewegen – mit ausreichend Abstand zu anderen natürlich!

Draußen sein in der Natur tut gut. Schon das Riechen, Sehen, Hören und Fühlen von Natur hat einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden. Da ist es nur logisch, dass wir die Natur und draußen sein schön finden und daraus unsere Energie beziehen. Auch der Kopf braucht frische Luft und viel Sauerstoff, um gut zu funktionieren und Schulaufgaben gut meistern zu können!

Unser Leben spielt sich jedoch, insbesondere zur Zeit, meist in geschlossenen Räumen ab, und dann häufig auch noch sitzend. Die Draußenpausen, die Kinder in Schulzeiten meist auf dem Schulhof verbringen, fallen auch weg.

Dabei sind wir Menschen eigentlich dafür gemacht, uns im Freien zu bewegen. Also: Auch wenn man sich in den vier Wänden eingemuckelt hat und es vom Wetter hier und da noch ein bisschen ungemütlich sein kann, sollte jetzt das Motto sein: ab nach draußen und ins Grüne!



Warum brauchen Kinder Naturerfahrungen?

- **Die Abwehrkräfte werden gestärkt.**

Wer sich möglichst viel im Freien aufhält – auch bei kaltem und schlechtem Wetter und überheizte Räume mit trockener Luft meidet, hat die größten Chancen, in dieser Zeit gesund zu bleiben. Insbesondere Kinder brauchen die Möglichkeit, ihr Immunsystem, und damit ihre Abwehrkräfte erst einmal bestmöglich auszubilden. Ihr Immunsystem lernt draußen, Krankheitserreger zu erkennen und zu bekämpfen. Der Kontakt mit Bakterien ist dafür wichtig. So machen die Kinder häufiger Infektionen durch und trainieren ihre Immunsystem.



- **Die kindliche Wahrnehmung wird positiv beeinflusst.**

Die unterschiedlichen, unvorhergesehenen und oft ungewohnten Anforderungen, die die „Bewältigung“ von Natur für ein Kind mit sich bringt, fördern ihre Wahrnehmungsfähigkeit auf allen Ebenen: über ihre Haut, Augen, Ohren und ihre Bewegung. Die Natur bietet eine anregende Wahrnehmungsumgebung, in der alle Sinne immer wieder angesprochen werden, z.B. der Duft von Moos, das ferne Rufen des Kuckucks, wie wenig Kraft darf ich anwenden, um eine Raupe aufzuheben. All dies sind wichtige Grunderfahrungen, die Kinder für ihre Wahrnehmungsentwicklung brauchen. Selbst die Sprachentwicklung wird in der Natur gefördert, da es kein konventionelles Spielzeug mit vorgeschriebener Bedeutung gibt, so dass sich die Kinder verbal über das Spielgeschehen austauschen.

- **Die Phantasie wird angeregt.**

In der Natur finden sich Spielmaterialien, die die Kreativität und Phantasie der Kinder anregt und positiv auf die einzelnen Entwicklungsbereiche einwirkt. Eine Barbie-Puppe ist z.B. „monofunktional“, wird immer nur als solche von Kindern genutzt, und bleibt deswegen auch oft liegen. Sie bietet keine weiteren Spielmöglichkeiten. Aus Stöcken, Gräsern und Blüten kann man hingegen ebenso eine Puppe formen, oder aber auch eine Höhle bauen.

- **Der Medienkonsum wird ausgeglichen.**

Kinder haben heute Zugang zu anderen Medien als jede Generation vorher. Moderne Videospiele mit ihren fotorealistischen Grafiken bzw. das oft ungefilterte Programmangebot im Fernsehen/ Internet können von Kindern und Jugendlichen nicht immer ausreichend verarbeitet werden. Sie sind überfordert von dieser immer hektischeren Fernseh- und Spielekonsolenwelt, ohne es zu merken. Naturerfahrungen aus erster Hand bedeuten für diese Kinder eine heilsame und sie unterstützende Ausgleichsmöglichkeit in ihrem Alltag, der häufig nur aus Medienkonsum - auf die eine oder andere Art - besteht.

- **Die Widerstandsfähigkeit gegenüber negativen Einflüssen wird gestärkt.**



Kinder machen in der Natur immer wieder neue, ihr Selbstbewusstsein stärkende Erfahrungen. Durch das Handeln in der Natur werden sie befähigt, eigene Stärken zu erkennen und den eigenen Wert immer wieder neu zu erkennen.

Zum Beispiel: Ein Graben, der seit langer Zeit trocken war, kann auf einmal nicht durchquert werden, weil er plötzlich unter Wasser steht. Hier sind die Kinder gefordert, Überlegungen anzustellen, kreativ zu sein und beispielsweise mit Ästen eine Brücke zu bauen. Das Erfolgserlebnis belohnt die Kinder nicht nur, indem sie den Graben nun überqueren können, sondern auch durch das Wissen, das sie selbst neue Befähigungen erlangt haben.

- **Die Psychomotorik wird gefördert.**
Naturerfahrungen engen die Kinder motorisch nicht ein. Sie können ihren natürlichen Bewegungsdrang frei ausleben und sich in der natürlichen Umgebung frei entfalten bzw. entwickeln. Diese motorische Entwicklung hängt eng mit Entwicklung der Psyche des Kindes zusammen: Wenn es z.B. Kindern schwer fällt, rückwärts zu gehen, können viele auch – im übertragenen Sinne – gedanklich nicht „rückwärtsgehen“, was z.B. Mathematik-/Subtraktionsaufgaben zugutekäme.
- **Alltagstress wird bewältigt und Entspannung tritt ein.**
Lärm und Stressbelastung wirkt sich negativ auf das Wohlbefinden aus. Durch Lärm wird vermehrt Adrenalin ausgeschüttet, was zu Stress, und damit zu Unruhe führt. Schon mittelstarker Straßenlärm, Spülmaschine oder andere gleichbleibenden Geräusche können Kinder krankmachen. Umso mehr entspannt dann der Gang in die Natur, wo diese Lärmquellen nicht mehr vorhanden sind und Kinder die Stille oder andere Dinge „hören“.
- **Das Kind wird sensibilisiert für die Natur und ihre Erhaltung**

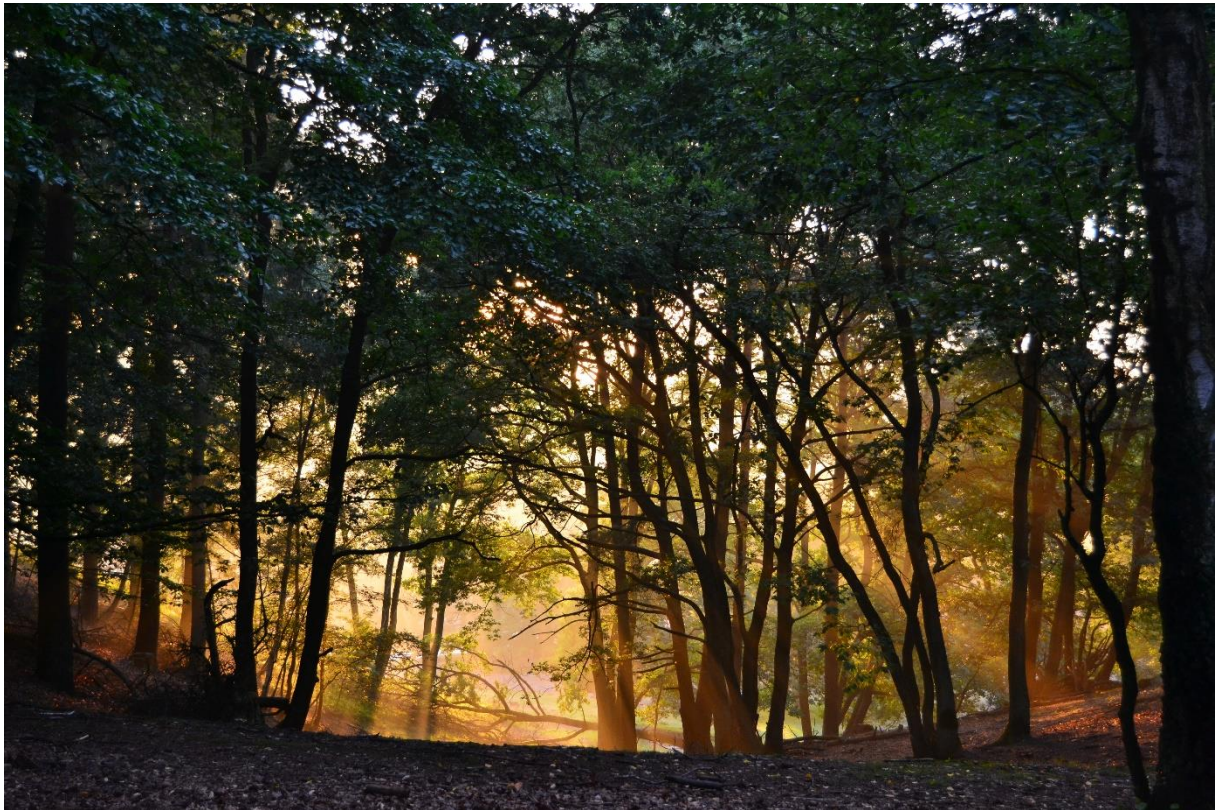


Nur indem es sich in der Natur bewegt, lernt das Kind sie in all ihrer Vielseitigkeit kennen. Das Kind erlebt sie nicht mehr aus zweiter Hand (über Medien), sondern erfährt sie auf direktem Wege. Es lernt die reale Welt kennen, und damit z.B. auch zwischen Fantasywesen (wie z.B. Pokomon-Arten) und echten Tierarten zu unterscheiden. Somit ist Naturerleben ein nicht wegzudenkender Baustein für die kindliche Hirnentwicklung. Und ebenso für die Erkenntnis, wie notwendig es ist, dieselbe Natur zu erhalten.

Was heißt das für uns Coronazeiten?

- ⇒ Bewegung an der frischen Luft kann auf Eltern wie auf Kinder Wunder wirken und festgefahrene und stressige Situationen zu Hause verändern und auflösen. In Parks oder größeren Grünflächen kann man auch mal voneinander Abstand nehmen und Freiraum um sich herum schaffen, was in den Wohnungen kaum oder gar nicht möglich ist.
- ⇒ Insbesondere Kinder brauchen täglich mindestens eine Stunde Bewegung und Aktivität an der frischen Luft, als Ausgleich für die Zeit in den vier Wänden und um körperlich voll ausgelastet zu sein.
- ⇒ Wenn wir nach einem längeren Draußenaufenthalt wieder in unsere Wohnung kommen, merken wir: der Kopf ist wieder frei, der Körper fühlt sich lebendig an und man bringt von draußen neue und frische Ideen mit, was man drinnen unternehmen kann.
- ⇒ Auch die Schulaufgaben gehen sich besser an, wenn das Kind sich vorher ausgepowert hat oder als „Belohnung“ für die erledigten Aufgaben eine Unternehmung an der frischen Luft lockt. Außerdem braucht der Kopf frische Luft und viel Sauerstoff, um arbeitsfähig zu sein
- ⇒ Und das Beste ist: die Natur bietet Unmengen an Möglichkeiten und Freizeitbeschäftigungen, ohne dass man etwas dafür tun muss!
Hier nur ein paar Beispiele:
 - Stöcker, Steine und Moos lassen sich zu einem Mandala legen,





- Ein umgefallener Baum ist eine tolle Kletter- und Balanciermöglichkeit,
- Ein kleiner Teich oder eine große Wasserpfütze sind prima Orte für Wasseruntersuchungen (leeres Marmeladenglas mitnehmen) oder für Steine-Weitwurf
- Mit Papier und Bleistift kann man Baumrindenabdrücke machen.
- Und dann sind ja auch die Vögel schon ordentlich am zwitschern: einfach mal die Augen schließen und lauschen...

Unterstützungsangebot

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

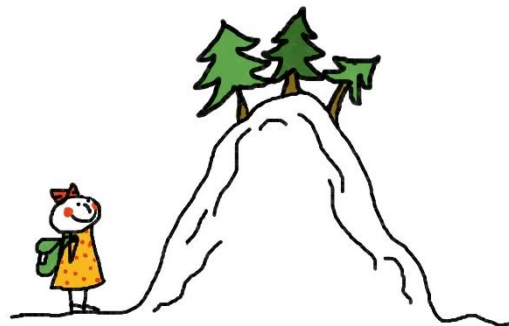
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie zu unterstützen, Ihre „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Ihre Fragen und für Tipps stehen wir Ihnen als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Rufen Sie uns an:

Montag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr

Telefon: 040. 251 20 55

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und
Beate Brandl (Sozialpädagogin)



Ideen für die Spiel- und Freizeit

Küche/kochen/backen/essen

- **Apfelmus:** 3 süßliche Äpfel, 1 Spritzer Zitronensaft, 100 ml Wasser, 1 Prise Zimt. Schäle und entkerne die Äpfel. Schneide sie in kleine Stücke und gebe sie mit dem Zitronensaft und dem Wasser in einen Topf. Nun lässt du die Apfelstücke abgedeckt im Topf für 15-20 Minuten köcheln. Rühr ab und zu um und kontrolliere, ob noch genügend Wasser im Topf ist. Die Äpfel dürfen nicht anbraten. Nimm den Topf vom Herd, sobald die Äpfel weich sind. Mit einem Kartoffelstampfer, einer Gabel oder einem Pürierstab verarbeitest du die Äpfel zu einem feinen Mus. Mit Zimt (nach Bedarf auch etwas Zucker) schmeckst du das Apfelmus ab.
- **Kresse-Igel:** Kennt ihr schon den Kresse-Igel? Ihr könnt ihn euch ganz leicht auf der Fensterbank züchten und schon nach kurzer Zeit ein leckeres Butter- oder Margarinebrot mit eurer eigenen Kresse genießen: <https://www.ferdi-fuchs.de/kresse-socken-igel.html>

Bewegung



- **Draußen: Mikado aus Ästen**
Sammelt mindestens 15 möglichst gerade Äste, die ca. 40 cm lang sind. Mit den Ästen könnt ihr nun Mikado spielen. Dazu packt ihr alle Äste wie eine Packung Spaghetti und lasst sie los. Ziel ist es, möglichst viele Äste zu sammeln. Es wird abwechselnd gespielt. Jede Person darf so lange weitere Äste nehmen, bis andere Äste wackeln. Wer am Ende die meisten Äste hat, gewinnt.

- **Draußen: Dosenwerfen**
Sammle 6 Konservendosen und spüle sie gut aus. Aus einem Paar Socken formst du einen Ball. Staple die Dosen (3 unten, 2 in der Mitte, 1 oben). Versuche nun mit möglichst wenigen Würfeln alle Dosen umzuwerfen.

Für den Kopf

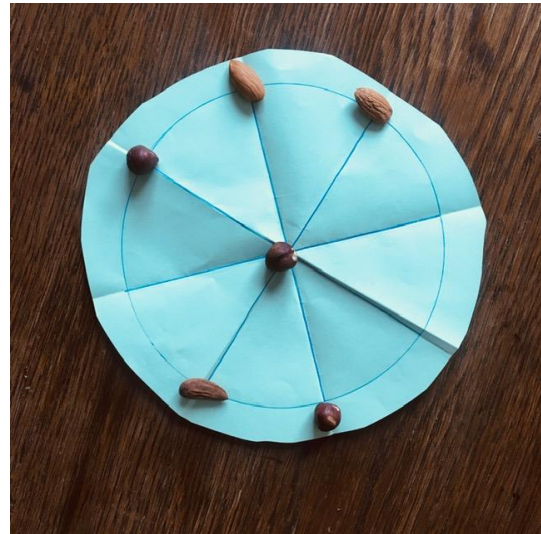
- **Wunschbild:** Male ein positives Bild mit vielen Wünschen und Zielen.
- **Puzzeln:** Wann habt ihr das letzte mal gepuzzelt? Jetzt ist die ideale Zeit, um eure Puzzles rauszuholen. Falls ihr Abwechslung braucht: Schreibt einen Zettel und fragt bei euch im Haus, ob ihr ein Puzzle bei euren Nachbar*innen ausleihen dürft.



Basteln und Kreatives

- **Traumfänger basteln:** Bringt Farbe in euer Zimmer mit einem schönen Traumfänger. Dafür braucht ihr einen Ast, den ihr zu einem Ei formt und zusammenbindet. Dann wickelt ihr mit Wolle um das Ast-Ei und fädelt Perlen, Muscheln, Federn, u.a. auf die Wolle auf. Enden gut zusammenbinden, fertig! <https://mamafreundin.de/traumfaenger-basteln/>

- **Rundmühle:** Zeichne mit einem Teller einen Kreis auf ein Stück Stoff oder ein Stück Papier. Zeichne 4 Geraden in diesen Kreis, so dass diese im gleichen Abstand zueinander sind und sich in der Mitte des Kreises kreuzen. Dafür kannst du den Kreis auch 3x falten, um dann die Faltlinien nachzuzeichnen. Am Ende jeder Geraden und in der Mitte befindet sich ein Feld (insgesamt sind es 9 Felder). Jetzt brauchst du nur noch 6 Spielsteine, wovon jeweils 3 zueinander passen: z.B. 3 helle und 3 dunkle Steine, 3 Haselnüsse und 3 Kichererbsen, ... Schon kann die Partie losgehen!
Ihr spielt 1 gegen 1. Jede*r von euch legt abwechselnd einen der 3 Spielsteine auf das Spielfeld. Sind alle Steine gelegt, dürft ihr abwechselnd pro Zug einen Spielstein auf eine freie, benachbarte Stelle verschieben. Ziel ist eine Mühle (drei eigene Spielsteine in einer Reihe) zu legen. Hierbei muss 1 Stein in der Mitte liegen. Es besteht Zugzwang, d.h. auf den eigenen Zug kann nicht verzichtet werden. Tipp: Die Person, die nicht zuerst setzt, versucht die andere Person so zu umkreisen, dass diese gezwungen ist, die Mittelposition zu verlassen.
- **Murmelbahn bauen:** Baue aus alten Toiletten- und Küchenpapierrollen eine tolle Murmelbahn.
<https://www.genialetricks.com/rollen-spiele/>



Träume/Ruhe/Entspannen

- **Achtsamkeit**, ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Eine Übung für morgens im Bett: Morgens nach dem Aufwachen noch einige Minuten mit offenen Augen liegenbleiben. Spüre in deinen Körper hinein. Achte auf deine Atmung und besinne dich darauf, den Erfahrungen des Tages mit Achtsamkeit zu begegnen.