



Bibiana Falkenberg,
Psychologin, Supervisorin und Coach
typischfamilie@zweiundmehr.at

TYPISCH FAMILIE?

ZURÜCK ZUR NATUR

DIE siebenjährige Lilly freut sich schon seit Tagen auf das Wochenende, das sie gemeinsam mit ihrer Mama und ihrem Opa auf einer Almhütte verbringen wird. Opa hat ihr erzählt, dass man nicht mit dem Auto hinfahren kann und das Wasser vom Brunnen holen muss. In der Nähe der Hütte gibt es einen Bauernhof und einen großen Wald. Am Bauernhof bekommt man Eier, frische Milch, Butter und selbstgebackenes Brot. Mama hat versprochen, dass sie jeden Abend ein Lagerfeuer machen werden. Lilly findet das alles irrsinnig aufregend, weil sie sich gar nicht vorstellen kann, wie das so ist, wenn man mehrere Tage in der Natur verbringt, ohne Fernseher, ohne Handy und auch ohne Dusche. Opa hat gemeint, dass es sehr gesund sein soll, wenn man sich in der Früh mit kaltem Wasser wäscht. Davon ist Lilly noch nicht wirklich überzeugt, aber sie will sich einfach überraschen lassen.

NATUR TUT GUT

Natur tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Bereits wenige Minuten körperlicher Aktivität im Grünen sollen die Stimmung verbessern und das Selbstwertgefühl heben. Richard Louv, Journalist und Umweltaktivist, beschreibt Natur als leicht

verfügbare Therapie ohne Nebenwirkungen. Rainer Brämer, Bildungs-, Naturwissenschafts- und Natursoziologe, erläutert, dass bereits ein Spaziergang durch eine grüne Parklandschaft oder auch nur Bilder mit ansprechenden Naturmotiven in hohem Maße stressentlastend wirken. Kinder, die in eine grüne Umgebung ziehen, verbessern ihre geistigen Leistungen signifikant und der Konzentrationspegel nimmt zu. Die Erfahrungen in deutschen Waldkindergärten gehen in eine ähnliche Richtung: Im Vergleich zu Kindern in Regelkindergärten weisen diese Kinder nicht nur eine bessere Motorik und höhere Kreativität auf, sondern auch mehr soziale Kompetenzen und eine geringere spontane Aggressivität.

NATUR UND EMOTION

Laut Brämer kommen angloamerikanische Umweltpsychologen zu dem Ergebnis, dass Kinder aller Kulturen im vorpubertären Alter ein sehr emotionales Verhältnis zur Natur aufweisen. In Kinderzeichnungen tauchen Naturelemente viel öfter auf, als sie in der kindlichen Realität präsent sind. Auch in den kindlichen Träumen kommen Naturelemente weit häufiger vor, als das real der Fall ist. Die Natur ist in der Kindheit stark verknüpft mit der Neugier und dem altersentsprechenden



Wenn Sie Fragen und/oder Meinungen rund um das Thema Familie haben, schreiben Sie an:

typischfamilie@zweiundmehr.at oder an das Familienmagazin ZWEI UND MEHR
c/o Kinderbüro
Karmeliterplatz 2
8010 Graz

Forschungsdrang, diese zu erkunden. Die prägnantesten und positivsten Kindheitserinnerungen werden meist in Verbindung mit Naturerlebnissen gespeichert.

DIE FOLGEN VON NATURZERSTÖRUNG FÜR DEN MENSCHEN

Glenn Albrecht, von der Murdoch University in Perth, hat den Begriff der Sostalgie geprägt. Damit ist der Schmerz gemeint, den man empfindet, wenn man erkennen muss, dass der Ort, an dem man wohnt und den man liebt, unmittelbar bedroht ist. Die Zerstörung von Natur hat unmittelbare Konsequenzen für die Psyche des Menschen. Menschen, die in Landschaften leben, wo es keine Bäume oder andere natürlichen Lebensformen gibt, erleiden häufig soziale, seelische und körperliche Zusammenbrüche. Sie erinnern an die Reaktionen von Tieren.

FAMILIENERLEBNISSE IN DER NATUR

Gemeinsam die Natur zu erleben, indem man sie als Quelle von Wohlbefinden aufsucht und nutzt, kann für Familien ein einzigartiges Erlebnis werden, das sich tief ins Gedächtnis einprägt. Am Lagerfeuer zu sitzen und

einander Geschichten zu erzählen, gemeinsam die Landschaft zu erkunden und Tier- und Pflanzenwelt zu entdecken, in Bächen zu waten, kleine Boote aus Rinde zu bauen, in Stauseen zu schwimmen...

All das und viel mehr ermöglicht nicht nur eine neue Qualität im Miteinander, sondern auch ein gemeinsames Entdecken von Natur als lebenden Organismus – als ein Geheimnis und als Lebensgrundlage.

Mensch und Umwelt sind miteinander verbunden. Leben und Vergänglichkeit sollen bewusst wahrgenommen und als natürliche Abläufe verstanden werden. Natur ist sowohl ein Vorbild für als auch ein Abbild von fruchtbarem Leben.

Natur kann sich in ihrer Vielfalt und Lebendigkeit für uns erschließen, wenn wir uns auf sie einlassen.

Eine Weisheit der amerikanischen Ureinwohner lautet dementsprechend:

Geh aufrecht wie die Bäume, lebe dein Leben so stark wie die Berge, sei sanft wie der Frühlingswind, bewahre die Wärme der Sonne im Herzen und der Große Geist wird immer mit dir sein. (Weisheit der Navajo)