

# Über das Wandern mit Kindern



Auch zwischen den Feldern beim Heidengraben wachsen mächtige Bäume.

Viele, die als Kinder von ihren Eltern auf die Berge gescheucht oder durchs Flachland getrieben wurden, kehren dem Wandern als junge Erwachsene erst einmal den Rücken. Warum? Was ist hier schiefgelaufen?

Die Freude am Wandern kommt bei den wenigsten Kindern von selbst. Man muss sie fördern, kultivieren und pflegen. Dabei sollten Eltern behutsam vorgehen und die Kinder weder mental noch körperlich überfordern. Ein guter Anfang ist beispielsweise, am Tag vor der Tour gemeinsam mit den Kindern einen Blick auf die Wanderkarte zu werfen und mit den Fingern die Strecke abzufahren. Dabei kann man dem Kind vielleicht schon das eine oder andere vermitteln, was es erwartet.

Kinder wollen Spannung und Abwechslung. Lange Strecken auf gleichförmigen Forststraßen sollten nur Ausnahmen sein, die es durch Ablenkung erträglich zu machen gilt. Was lernen wir in diesem Zusammenhang von Ronja Räubertochter, der beliebten Gestalt von Astrid Lindgren? Ihr Vater sagte ihr ja, sie solle sich vor dem tiefen Wald, vor dem Fluss und vor dem Höllenschlund hüten. Und was machte Ronja? Zuerst ging sie in den Wald, dann kletterte sie in den Felsen über dem Fluss und sprang über den

Höllenschlund. So sollten wir es auch machen – oder zumindest unsere Kinder machen lassen.

Lange und anstrengende Touren mit vielen Höhenmetern, womöglich ohne Schatten in sengender Sonne, scheiden aus. Gefragt sind kürzere Wanderungen, moderate Anstiege und Abwechslung. Längere, eher eintönige Strecken sind höchstens auf dem Rückweg tolerabel, wenn es das Kind ohnehin heimzieht. Dazu noch eine Erfahrung der Autoren: Es geht sich besser in Richtung Heimat bzw. Ausgangspunkt als davon weg.

Was man nicht unbedingt braucht, ist schönes Wetter mit strahlendem Sonnenschein. Kinder sind da weniger empfindlich und anspruchsvoll als Erwachsene. Sind der Weg und das, was man unterwegs erlebt, interessant, dann ist es ihnen auch egal, wenn das Wetter trüb ist oder es vielleicht sogar etwas regnet. Allerdings sollte man darauf achten, dass sie nicht frieren, auch wenn sie nass geworden sind. Trockene Ersatzkleidung im Rucksack ist da sicher nicht der schlechteste Tipp.

### Mit Kindern in die Natur

Besonders schön ist es in der freien Natur mit Kindern und für Kinder. Damit es auch ein bleibend schönes Erlebnis wird, sollten Sie Folgendes beachten:

- Der Weg ist ein **Spielplatz!** Tiere, Blumen, Wurzeln und Steine sind Spielzeuge. Daher an gefährlichen Stellen aufpassen, denn die Kinder selbst vergessen sich.
- Die **Weglänge** auf die Kinder einstellen; je nach Alter sind auch Wanderungen mit vier Stunden machbar.
- Passen Sie an steilen Abhängen besonders auf, wenn das Kind gerade im **Stolperalter** ist.



Dieser Ritter bewacht die Ruine Hornstein.

- Machen Sie häufig **Pausen**, und bieten Sie Essen und Trinken an. Ruhig das **Lieblingessen** oder auch eine **kleine Leckerei** mitnehmen als Belohnung.
- Viel zu **trinken** dabeizuhaben, ist besonders wichtig. Nichts ist schlimmer, als wenn das Kind Durst leiden muss. An heißen Sommertagen bei einer mehrstündigen Tour ist ein Liter zu wenig! Außerdem sollte das Getränk nicht zu süß sein und dadurch womöglich noch mehr Durst machen. Sauerlich ist besser (z. B. einen Schuss Grapefruitsaft in ein Apfelschorle o. Ä.).

- **Sonnenschutz**, also Kopfbedeckung und Sonnencreme, und ggf. eine (gute!) Sonnenbrille sind bei Kindern noch wichtiger als bei Erwachsenen.
- Kommt man unterwegs an **Wasser** – Bächen, Tümpeln, Seen – vorbei, ist dies besonders schön. Dann muss aber auch Pause gemacht werden! Erfahrene Eltern haben Ersatzkleidung im Rucksack, schwer ist diese ja nicht.
- Eine kleine **Erste-Hilfe-Ausrüstung**, zumindest ein paar Pflaster, sollten auf jeden Fall dabei sein. Eine Pinzette für einen Spreißel ist auch kein Fehler.
- Sehr wichtig sind auch gute **Schuhe**, die nicht zu klein sein dürfen! Hier zu sparen wäre ein Verbrechen am kindlichen Fuß, den das Kind eventuell später büßen muss.
- Wichtig für Kinder ist ein **eigener Rucksack**. Da darf dann außer der eigenen Trinkflasche noch rein, was dem Kind wichtig ist: Teddy, Puppe, Spielzeugauto etc. Man sollte nur darauf achten, dass das Kind die Sachen auch selbst (bis zum Schluss!) tragen kann.



Unterhalb der Ruine Teck liegt die geheimnisvolle Sibyllenhöhle.

Hält man sich an diese Regeln, ist schon viel gewonnen. Trotzdem kann der Weg einmal zu lang, die Sonne zu heiß, der Durst trotz einer Flasche Lieblingsgetränk unstillbar und die Langeweile unsäglich groß sein. Was nun? Dazu nachfolgend ein paar Anregungen, wie man den Nachwuchs beschäftigen kann (und vielleicht findet auch noch ein Bestimmungsbuch für Pflanzen oder Tiere Platz im Rucksack).



Der Wackerstein trägt als einer der wenigen Felsen der Schwäbischen Alb ein Gipfelkreuz.

### **Spiele für unterwegs und für Pausen**

**Der Klassiker: Wer bin ich?** Ein Mitspieler überlegt sich jemand aus dem Bekanntenkreis oder je nach Alter eine Märchen- oder Comicfigur oder eine/n Schauspieler/in. Oder man denkt sich ein Tier aus. Die anderen müssen dann raten, wer oder was es ist. Auf die Fragen darf man nur mit Ja oder Nein antworten.

**Doppelworte** Die Kinder bilden Wortketten aus zusammengesetzten Wörtern. Frühlingssonne – Sonnenblume – Blumenstrauß usw. Einfacher für kleinere Kinder ist es, wenn man nur den letzten Buchstaben eines Worts zur Bildung eines neuen nimmt: Fahrrad – Dackel – Luftballon ...

**Um die Wette suchen** Wer sieht zuerst einen Supermarkt, ein Tier (vielleicht genauer: eine Kuh, einen Hund), einen Bus usw.?