Tipp: Mit Kindern am Berg!

Dieser Beitrag könnte vielleicht den Eindruck erwecken, Bergsteigen mit Kindern sei eine mühsame Angelegenheit und man müsse sich viel einfallen lassen, um Kinder dafür zu gewinnen. So ist es jedoch nicht: normalgewichtige und bewegungsfreudige Kinder gehen gerne in die Berge, wenn man ihnen die Freude nicht durch Überforderung oder Langeweile vergrault. Im Gegenteil: Bergsteigen mit Kindern bringt häufig auch den erwachsenen Begleitern viel Freude. Gerade wenn man schon Jahrzehnte in den Bergen unterwegs war, wirken Begeisterung, Lebenslust und Entdeckungsdrang der kleinen Begleiter ansteckend.

Warum mit Kindern besteigen?
Grundsätzlich sind wir als Eltern verpflichtet die Entwicklung ihrer Kindern zu fördern. Wir haben dabei eine individuelle Vorstellung davon, was für unsere Kinder „gut“ und „richtig“ ist. Dazu setzen wir verschiedene Mittel und Tricks ein, um Kinder zum erwünschten Verhalten zu bewegen. Das gilt auch dann, wenn wir Erwachsene die Kinder für den Berg begeistern wollen. Gleichzeitig stellt sich die Frage, ob "Bergsteigen" an sich als erzieherisch wertvoll angesehen werden kann... diese Frage kann ich mit einem klaren JA beantworten! Oder wie Rudolf Weiss es in der Zeitschrift Berg & Steigen (2004) ausdrückt: "Bergsteigen fördert die Entwicklung von Kindern in hohem Maße. Es erfasst, formt und bereichert den ganzen Menschen." Folgende Punkte sprechen dafür:

der Aufstieg ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training, Ausdauerleistungen führen zur Kenntnis der eigenen Belastbarkeit – das alles mit Auswirkungen auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung.

die Planung und Durchführung einer Bergtour erfordert auch die geistige Leistungen von Kindern - Wissen wird erweitert (z. B. beim "Studieren von Karten") werden erworben, Sorgfalt geübt!

Bergsteigen bedeutet auch Abenteuer, Umgang mit der Gefahr und Überwindung von Ängsten; intensive und abwechslungsreiche Eindrücke von Einsamkeit, Natur- und Landschaftserlebnissen; man schätzt am Berg umso mehr die einfachen Dinge des Lebens: das Essen, was Wasser, sich Ausruhen dürfen.

die soziale Kompetenz des Kindes wird geschult, denn Bergsteigen fördert das Gemeinschaftsgefühl, die Übernahme von Verantwortung, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme; im weiteren Sinne Förderung der Bereitschaft zu Natur- und Umweltschutz.

Wie begeistere ich Kinder für den Berg?

wir Erwachsene sollten dafür sorgen, dass das Kind „Bergwanderung“ mit positiven Gefühlen verbindet; dazu zählen eine kindgerechte Ausrüstung, regelmäßige Pausen, die Rast auf der Hütte und natürlich nicht zuletzt muss die Bergtour hinsichtlich Länge und Dauer dem Kind angepasst werden. Für das Erreichen des Ziels ist es häufig hilfreich, die Kinder mit altersangepassten Aufgaben und Spielen während des Gehens zu beschäftigen (z. B. Wegweiser entdecken, Rätsel lösen, bestimmte Steine suchen, Vogelfedern aufspüren, Witze und Geschichten erzählen, gemeinsam Lieder singen, usw.) - kurzum: ist man mit Kindern unterwegs, muss man für sie da sein.

selbst die kleinsten Erfolge müssen anerkannt werden, z. B. durch Lob oder ev. kleinen Belohnungen.

wir Erwachsene müssen ebenso einschätzen, ob ein bestimmtes Ziel für ein bestimmtes Kind wirklich geeignet ist; dazu ist es notwendig sich einerseits über Leistungsfähigkeit und Geschicklichkeit des Kindes Gedanken zu machen, andererseits ist es aber genauso wichtig, die situationsbezogene und innere Motivation des Kindes in die Einschätzung mit einfließen zu lassen, denn: Kinder sind erstaunlich leistungsfähig, wenn es sie freut. Ansonsten würden auch Kinder es nicht schaffen, mehrere Stunden auf dem Spielplatz Vollgas zu geben. Hier ist also auch pädagogisches Wissen und Geschick bei den Begleitern gefragt.

Sicherheit(?)
Wir Eltern sind verantwortlich für unsere Kinder. Das heißt aber nicht, sie komplett zu entmündigen oder ihnen nicht's zuzutrauen. Aus Sicht der Entwicklungspsychologie und der praktischen Erfahrung ist es wichtig, für die gemeinsame Bergtour den passenden Weg bzw. Gelände zu finden, denn die Forststraße ist keineswegs das Maß der Dinge, höchstens für den "kinderwagen-schiebenden" Papa.
Kinder wollen in jedem Alter „klettern“, d.h., sie suchen geradezu ein gewisses Maß an Schwierigkeit. Was sie unter „Klettern“ verstehen ist unterschiedlich. Kleinkinder finden

ihre Herausforderung bereits auf oder neben leichten Wanderwegen, Schulkinder auf mittelschweren Bergwegen. Das Begehen von Klettersteigen oder gar „richtiges“ Klettern ist für Kinder in der Regel ohnehin unschlagbar motivierend, stellt aber entsprechende Anforderungen an die verantwortlichen Erwachsenen.
Zur Ausdauerleistungsfähigkeit von Kindern empfehle ich auch noch ff. Artikel: Die Ausdauerleistungsfähigkeit von Kindern

Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen?
mobil: +39 347 46 29 513 - 0474 830075
mail: info@martin361.com