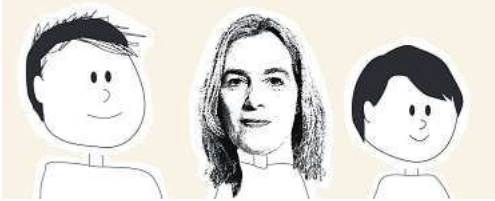


FAMILIE

VATER, MUTTER, KIND



Schlaflose Nächte

Sind die Kinder klein, schlafen Eltern nicht, weil der Nachwuchs schreit. Sind die Kinder groß, schlafen Eltern nicht, weil der Nachwuchs feiert. Das gilt natürlich nicht für alle, trifft aber auf mich zu. Seitdem der fast 18-jährige Sohn das Partyleben für sich entdeckt hat, ist die Nachtruhe unruhiger geworden. Mehrmals wache ich auf und horche, ob sich der Heimkehrer an der Haustür zu schaffen macht. Höre ich Schlüsselgeklapper, fallen mir auf wundersame Weise die Augen zu. Nie, wirklich nie hätte ich erwartet, dass Schlafstörungen dieser Art bei mir auftreten könnten. Ich dachte immer, Mütter seien helikoptermäßig abgehoben, die ungeduldig auf ihre Kinder warten und nicht loslassen können.

Denn nüchtern betrachtet, sind Heranwachsende kurz vor der Volljährigkeit alt genug, um zu entscheiden, wann es Zeit ist, nach Hause zu gehen – so oder ähnlich habe ich zumindest als Teenager immer argumentiert. Ich erinnere mich dunkel.

Ach ja, die Dunkelheit ... Die hilft auch nicht beim Schlafen. Insbesondere an den Wochenenden und in der Ferienzeit wird die Bettruhe gestört, und ich habe wenig Hoffnung, dass sich das ändern wird, wenn meine 14-jährige Tochter ins Nachtleben startet – ganz im Gegenteil.

Apropos Gegenteil. Neulich bekam ich sehr spät am Abend (mache nennen es auch frühe Morgenstunden) einen Anruf von meinem Sohn. Er klang aufgeregt, irgendwie irritiert. „Wo bist du?“, fragte er und ich vernahm einen ungewohnten, ja fast schon besorgten Unterton in seiner Stimme. Überall habe er mich gesucht – jedes Zimmer durchkämmt, ohne Erfolg. Ich musste grinsen. War mein Sohn tatsächlich eher nach Hause gekommen als ich an diesem Abend? Und konnte er tatsächlich nicht einschlafen, weil ich nicht da war? Geschieht ihm Recht, dachte ich im ersten Augenblick. Doch die Schadenfreude hielt nicht lange an. Im Grunde freute ich mich ganz aufrichtig. Denn was ist eigentlich so schlimm daran, wenn man sich um jemanden sorgt? Gar nichts!

Heike Manssen

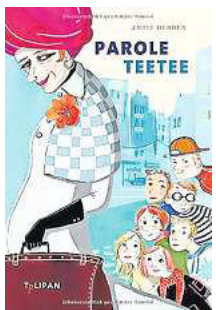


FOTO: BEAZY

FÜR UNS

Suche nach der alten Dame

Jedes der sieben Kinder hat seine Sorgen. Lene vermisst einen Freund, Bene die Zuneigung des Vaters, Junis sein Heimatland ... Doch das alles ist zweitrangig, als die alte Dame TeeTee verschwindet. Ehrensache, dass Lene und die anderen Viertklässler sich auf die Suche machen – und dabei zu Freunden werden. Mit „Parole TeeTee“ hat Antje Herden ein wunderbares, zeitgenössisches Buch geschrieben, das seine Figuren unangestrengt ernst nimmt und das komplex, dabei aber nicht kompliziert ist. *su/*



Info Antje Herden und Maja Bohn (Illustrationen): „Parole TeeTee“. Tulipan-Verlag. 206 Seiten, 13 Euro. Ab neun Jahren.

„Man kann auch mal vom Weg abgehen“

Raus aus dem Haus: Biologin und Naturcoach Ines Wegener gibt Tipps fürs Waldbaden



Trau dich: Waldbaden ist was für kleine und große Abenteurer, aber auch für all jene, die es eher ruhig und beschaulich mögen.

FOTO: MORGANDAVIDDELOSSY/UNSPASH

Shinrin Yoku heißt der japanische Trend, der hierzulande auch als Waldbaden bekannt ist. Was ist der Unterschied zu einem normalen Spaziergang, Frau Wegener?

Waldbaden meint, den Wald mit allen Sinnen zu erleben, achtsam zu sein. Wir sind ja sehr aufs Sehen fixiert, das ist unser Hauptsinn. Beim Waldbaden geht es darum, auch die anderen Sinne ganz bewusst anzusprechen. Also beispielsweise etwas zu ertasten, mal nur zu lauschen. Dadurch erlebt man den Wald anders und auch intensiver.

Warum ist das gut?

Es gibt Studien, vor allem aus Japan und Korea, wo das Waldbaden schon lange etabliert ist, die eine positive Wirkung belegen. Zum einen wirkt Waldbaden nachweislich beruhigend aufs Herz-Kreislauf-System, der Puls geht runter und der Blutdruck wird gesenkt. Doch auch Stresshormone werden abgebaut. Studien haben gezeigt: Schon nach einer Viertelstunde sinkt der Cortisolspiegel im Körper. Und das Waldbaden scheint auch eine protektive Wirkung bei Krebs zu haben, weil die natürlichen Killerzellen ansteigen. Waldbaden stärkt nachweislich das Immunsystem. Auch die Konzentration steigt.

Und wie sieht dann so ein Bad im Wald aus?

Das Waldbaden startet in der Regel mit einem Ritual. Bei kleineren Kindern kann man eine Linie auf den Boden ziehen und sagen: Jetzt atmen wir einmal tief ein und beim Ausatmen treten wir über die Linie und gehen ganz bewusst in den

Wald hinein. Bei größeren Kindern kann man mit ähnlichen Ritualen starten wie mit Erwachsenen. Zum Beispiel nimmt man einen Stein, der für bestimmten Stress, bestimmte Belastungen steht, und den legt man vor dem Waldbad ab – und damit auch den Stress.

Sollen Eltern die Aufmerksamkeit der Kinder auf bestimmte Dinge lenken?

Ein guter erster Schritt ist es, das Kind zu beobachten: Fasst es Dinge an, lauscht es? Dann kann man das ausbauen, indem man mitmacht. Wenn man nicht im Naturschutzgebiet ist, kann man auch mal vom Weg abgehen. Das machen Kinder ja auch gerne. Wenn sie es bisher nur gewohnt sind, spazieren zu gehen, können Eltern ihnen das Waldbaden mit spielerischen Übungen näherbringen.

Was sind das für Übungen?

Man kann zum Beispiel einen Baum ertasten. Wenn sich die Kinder wohl

Aus der Wirtschaft in die Natur

Ines Wegener (44), hat vor fünf Jahren ihren Job als Biologin in der Pharmaindustrie an den Nagel gehängt, nachdem sie kurz vor einem Burnout stand. In der Natur fand sie Ruhe und Kraft. Seitdem arbeitet die zweifache Mutter als Naturcoach in der Gegend rund um Hannover. Unter www.ruhe-werk.de bietet sie Kurse zum Waldbaden sowohl für Erwachsene als auch für Kinder an. Ihr Ziel ist es, Menschen für die Vorzüge der Natur zu sensibilisieren.

genug fühlen, lasse ich sie mit verbundenen Augen eine Stelle am Baum ertasten, die sie sich einprägen sollen. Dann führe ich sie vom Baum weg, drehe sie zweimal um die eigene Achse und bringe sie entweder an die Stelle zurück oder eben zu einem anderen Baum. Dann sollen sie erraten: Ist das mein Baum oder nicht? Solche Sinnesübungen kann man gut in einen Spaziergang einbauen.

Funktioniert Waldbaden nur mit ruhigen Kindern oder auch mit abenteuerlustigen?

Beim Waldbaden gibt es viele Achtsamkeitsübungen, klar. Es geht auch darum, eine Pause zu machen, zur Ruhe zu kommen. Vielleicht auch mal eine Viertelstunde nur für sich zu sein und zu gucken, was passiert, wenn man mal nichts macht. Der Gegenpol hierzu ist die Bewegung. Im Ursprungsland Japan wird mehr Wert darauf gelegt als bei uns. Da wird dann auch körperlich im Wald gearbeitet, weil man nach so einer Bewegung auch viel leichter in die Entspannung findet.

Das kann man also mit jeder Art von Temperament machen?

Ja, ich würde es einfach entsprechend anpassen. Bei sehr aktiven Kindern würde ich den Fokus auf die Aktivität legen und dann anfangen, langsam und vorsichtig Achtsamkeit einzubauen. Gerade wenn das Kinder sind, die auch Wettbewerbe mögen, kann man viel mit ihnen machen, etwa: Wer schafft es, den und den Baum zu finden? Oder wer schafft es, eine bestimmte Strecke mit verbundenen Augen zu gehen? Diese Kinder freuen sich eher

über Sachen, die herausfordern, ein bisschen Abenteuer versprechen. Das Achtsame wird dann peu à peu eingebaut, zum Beispiel mit einem Picknick statt einer viertelstündigen Ruhepause. Andere Kinder, die von sich aus ruhiger sind, liegen vielleicht auch gerne in der Hängematte.

Nehmen Sie die mit?

Ja, die nehme ich mit. Und ich merke immer wieder, wie unterschiedlich Kinder eben sind: Da gibt es das einjährige Kind, das sich mit Mama in die Hängematte legt und dort schlafen könnte. Für andere ist es eher ein sportliches Schaukeln. Dann habe ich auch Teenager, die darin liegen, das Blätterdach anschauen und zufrieden abhängen.

Wie lange kann so eine Waldbadesession überhaupt dauern?

Generell immer nur so lange, wie das Kind Lust dran hat und Freude zeigt. Das kann 15 Minuten dauern oder zwei Stunden.

Sie haben von den Ritualen zu Beginn gesprochen. Gibt es auch ein Abschlussritual?

Ja, einen gemeinsamen Abschluss finde ich wichtig. Schön ist es zum Beispiel, wenn man nach der Ruhephase noch einmal ein Stück gemeinsam geht und jeder sich etwas mitnehmen darf von den Dingen, die auf den Boden liegen. Vielleicht einen Stock, einen Stein oder eine Feder. Am Ende kann man einen Kreis bilden und jeder legt sein Material in die Mitte und sagt, was einem daran so gefällt und warum genau das mitgekommen ist.

Interview: Leonie Schulte



Beim Waldbaden gibt es viele Achtsamkeitsübungen.

Ruf doch mal an!

Wohnen die Großeltern weit weg, können Urlaube und Telefonate den Kontakt festigen

Von Bernadette Winter

Dass Kinder und Enkel oft Hunderte Kilometer weit entfernt von Eltern und Großeltern leben, ist in der modernen Gesellschaft Normalität, stellt aber gerade die älteren Familienmitglieder vor Herausforderungen – vor allem, wenn die eigenen Kräfte nachlassen.

Verkleinert sich der Aktionsradius von Oma und Opa, fahren Kinder und Enkel zu ihnen statt andersherum, schlägt Psychologin Andreas Winkler aus Leipzig vor. Je nachdem, wie belastbar die Älteren sind, könnten die Jüngeren bei ihnen übernachten oder ein Hotelzim-

mer buchen. Erhard Hackler von der Deutschen Seniorenliga empfiehlt einen gemeinsamen Urlaub mit den Enkeln. Die Eltern könnten durch die Großeltern entlastet werden, die Kinder zusammen mit ihnen Schönes erleben – zumindest, falls es gut läuft. Denn wenn aus Distanz dauerhafte Nähe wird, birgt das Streitpotenzial. Dennoch: „Wenn man gemeinsam so viel Zeit am Stück verbringen kann, ist das für alle ein Highlight“, meint Psychologin Winkler. Wem das zu viel wird, sollte den Mut haben, das so zu kommunizieren, sagt er. Dann sei ein Kurzbesuch vielleicht die Lösung.

Und wenn Besuche wie aktuell aufgrund der Pandemie nur eingeschränkt möglich sind? Dann muss man über andere Wege Kontakt halten. Viele ältere Menschen hätten bereits



Ein gemeinsamer Urlaub kann für alle ein Highlight sein. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

eine Affinität zu neueren Medien und scheuten sich nicht davor, sie zu nutzen, hat Winkler beobachtet. Je jünger die Enkelkinder sind, desto wichtiger sei es, dass sie mit den Großeltern direkten Kontakt erleben, erklärt Psychotherapeutin Angelika Enzian aus Paderborn. Enzian regt eine regelmäßige Verabredung zum Video- oder Telefongespräch an. „Wer immer am Sonntag mit Oma telefoniert, für den wird die Oma zur Bezugsperson und dann ist es merkwürdig, wenn der Anruf nicht stattfindet.“ Zwang auszuüben habe jedoch keinen Sinn. Die Kinder sollten Lust haben zum Telefonieren.

RATE MAL



Welche Blüte ist doppelt? GRAFIK: PATAN