

Weit weg von Smartphone & Co.

Warum sich Erlebnisse in der Natur lohnen

Thore Langelüdecke ist Diplom-Freizeitwissenschaftler und bietet seit fünf Jahren mit naventure (www.naventure.de) Kurse, Seminare und Veranstaltungen im Outdoor-Bereich an. Dazu gehören u.a. Orientierungskurse, Floßbau und diverse Workshops. Im Clicclac-Interview spricht er über seine Ansichten bezüglich Unternehmungen in der Natur. Auch Jugendliche, die eigentlich den Adrenalinkick suchen, könnten den Facettenreichtum der Natur entdecken, meint er.

CC: Herr Langelüdecke, was ist das Besondere am Urlaub in der Natur – fern von TV, Internet und iPhone?

Für alle diejenigen, die in ihrem normalen Schul- und Arbeitsalltag kaum oder eher selten in der Natur unterwegs sind, ist es in den meisten Fällen immer etwas Besonderes. Die meisten Menschen empfinden die Zeit abseits ihrer medialen Welt als spannend auf der einen und spannend auf der anderen Seite.

Medieninput aus allen Kanälen, volle E-Mail-Postfächer und ständige Alarmbereitschaft durch permanente Erreichbarkeit via Smart- oder Mobiltelefon stresst und hält von den wirklich wichtigen Dingen ab, die inmitten der Natur wieder zum Vorschein kommen und uns bewusster werden. Das können Banalitäten sein wie gemeinsam an der frischen Luft frühstücken, ausgedehnte Spaziergänge unternehmen und die Umwelt erkunden oder einfach mit der Natur im Einklang sein und „Fünfe-grade-sein-lassen“ – aktives Nichtstun. In der Natur haben wir auch weitaus mehr Möglichkeiten, uns in irgendeiner Form zu bewegen. Zu Fuß, auf dem Rad, beim Klettern, beim Schwimmen oder beim Paddeln in einem Kanu. Bewegung in landschaftlich reizvoller Umgebung setzt Glückshormone frei und trägt zu einer positiven Grundhaltung zu sich und dem allgemeinen Leben bei. Ein Gefühl von „Freisein“. Nicht mehr eingengt sein von Mauern, Terminen und To-Do's.

CC: Warum werden Erlebnisse in der Natur immer wichtiger?

Unser Arbeitsalltag und unser Lebensraum mit den gesellschaftlichen Entwicklungen in den letzten Jahrzehnten des sogenannten technischen Fortschritts hat sich grundlegend verändert. Wir können immer mehr, schneller, einfacher an Dinge kommen, die uns vor der Zeit des Internets und Globalisierung auf allen Ebenen nicht ohne Weiteres möglich waren. So machen wir uns heute häufiger Gedanken, wem wir

welche Dinge aus unserem Leben via Facebook mitteilen oder schauen uns virtuell an, was andere „Freunde“ so treiben, statt uns direkt zu verabreden, um gemeinsam draußen etwas zu unternehmen, sich auszutauschen und etwas live zu erleben. Wenn wir den Zugang zur Natur mehr und mehr verlieren, wird es befremdlicher für uns als alles künstlich Erschaffene. Der Abstand wird größer, die Angst vor natürlichen Gegebenheiten größer und somit auch die Sichtweise zur Notwendigkeit, un-



sere natürliche Umwelt zu schützen. Denn nur das, was wir respektieren, werden wir auch schützen.

CC: Was können Kinder von Touren in der Natur lernen?

Kinder sind von Natur aus neugierig und neuen Dingen aufgeschlossen gegenüber, da sie ganz ganz viel lernen und wissen wollen. Die Natur steckt unendlich voll von kleinen und großen abenteuerlichen Momenten und „Aha-Erlebnissen“. Es ist einfach toll für ein Kind, Stöcke, Steine, Blätter, Tiere, Bäche, Wälder und vieles mehr zu sehen, zu erleben, anzufassen und damit zu experimentieren. Dazu gehört auch sich dreckig machen zu dürfen, zu wissen wie es sich anfühlt, barfuß durch Pfützen zu laufen, in einen Baum zu klettern, sich draußen zu orientieren, ein Pferd auf einer Weide oder einen Grasfrosch am Wegesrand zu streicheln. Diese Freude überträgt



sich auf andere, z. B. die gesamte Familie. „Man“ entdeckt und erlebt wieder etwas als Gemeinschaft und kann sich über die Erlebnisse austauschen, auch noch Jahre später. Hat es dieselbe emotionale Bedeutung, wenn jeder für sich an seinem Fernseher, PC oder Smartphone hockt?

CC: Was können Eltern/Lehrer sonst tun, um Kindern mehr Wertschätzung für Tiere, Natur und Umwelt zu vermitteln?

Wir schätzen meist die Dinge wert, an denen wir hängen und die wir lieben. Deshalb muss es uns allen ein Anliegen sein, unsere lebensnotwendige Natur so viel wie möglich achtsam und schonend zu betreten und uns in ihr auf welchen Wegen auch immer zu entfalten. Eltern und Pädagogen, aber auch alle verantwortungsbewussten Mitmenschen sollten sich die Zeit nehmen, Natur wieder begreifbar zu machen. Etwas, was man anfassen, fühlen, riechen, schmecken kann. Etwas was mal warm, mal kalt, mal laut, mal leise, mal eklig, mal wunderbar, mal aufregend, mal beruhigend sein kann. Eine Natur in der wir nur ein klitzekleiner Teil des Gesamten sind. Das und die Zusammenhänge gilt es zu vermitteln und selbst zu erfahren. Dann denke ich, kommt die Motivation „aufzupassen“ von ganz alleine. Aber, es wird aus eigener Erfahrung mit gewissen Altersgruppen nicht leicht, gewisse Anreize für den Zugang zur Natur zu bieten, da bei der adrenalingeschwängerten Generation häufig der sogenannte Kick vor den scheinbar langweiligen Erlebnissen steht. Doch hat man sie einmal gepackt, entdecken auch hier viele, wie facettenreich unsere Natur ist und was für Möglichkeiten sie uns offeriert.

CC: Vielen Dank für das Interview!

>> DIE FRAGEN STELLTE VIOLA KLINGSPOHN.