



## Die spannende Welt auf dem Wasser

### Paddeln mit Kindern macht Spaß und fördert ihr Selbstvertrauen

*Gunter Strüven , Bundesfachgruppenleiter Kanusport, NaturFreunde Deutschlands*

Mit den Kleinen in der Natur unterwegs sein? Abends am Lagerfeuer sitzen? Ein Wunschtraum vieler, die selbst gerne draußen unterwegs sind. Jedenfalls, wenn es nach den Angeboten in den Katalogen der Outdoor-Anbieter geht. Oder doch nur Wunschdenken?

Bei Gesprächen mit werdenden Eltern oder Eltern kleiner Kinder geht es oft um das, was man mit den Kindern alles nicht machen kann, nicht mehr machen kann oder auf später verschiebt, wenn die Kinder älter sind. Der Kinderschlafsack mit dem Komfortbereich bei 0°C wird dann für Übernachtungen bei Freunden eingesetzt und der Rucksack, bei dem die „Technik der ‚Großen‘ konsequent für die ‚Kleinen‘ umgesetzt wurde“, findet seinen „Einsatzbereich“ beim täglichen Gang in die Kindertagesstätte.

Wir möchten Eltern dazu ermutigen, sich Gedanken darüber zu machen, wie sie ihre Kinder so früh wie möglich in ihren Sport einbinden können, denn mit Kindern unterwegs zu sein, egal ob im Kajak, in den Bergen oder sonst irgendwo in der Natur, macht jede Menge Spaß!

Darüber hinaus verbinden viele Eltern damit auch die Erwartung, dass ihre Kinder dazulernen: Abwechslung vom Alltag, Naturerlebnis, Eigenständigkeit, praktische Erfahrungen und motorische Fähigkeiten etc.

Aber was machen, wenn das Wetter nicht mitspielt, unerwartete Hindernisse auftauchen oder auch ein Kind müde wird, friert, schlechte Laune bekommt? Viele Eltern haben Bedenken gegen Outdooraktivitäten gerade mit kleineren Kindern, nicht zuletzt, weil es immer auch schwer planbare Faktoren gibt und man vielleicht weniger Ausweichmöglichkeiten hat als zu Hause oder im Hotel.

Wir haben uns davon nicht abschrecken lassen, sind noch vor dem ersten Kindergeburtstag wieder mit dem Boot unterwegs gewesen. Daß das damals nicht den Erwartungen unseres Umfeldes entsprach, sahen wir an den Reaktionen: „Wie könnt ihr so kleine Kinder im Boot mitnehmen?“ Außerdem wollten wir ja auch, dass es für die Kinder zu ihrem Leben dazugehörte und unser Sport für sie nicht etwas wurde, zu dem sie erst ab einem bestimmten Alter Zugang haben durften. Sie sollten da ganz selbstverständlich mit 'reinvachsen'.

Also besorgten wir Kinderschwimmwesten (damals nur im Seglerbedarf zu bekommen), liehen uns kindertaugliche Boote von unserem Verein und fuhren auf ruhigen Gewässern. Kindertauglich war ein Boot mit einem Sitz in einer großen offenen Packluke hinter der Sitzluke, die ein hervorragender Platz für ein kleines Kind sein kann: Geschützt, dicht bei Mutter oder Vater, mit genug Bewegungsspielraum, um zwischendurch im Boot zu schlafen, aber auch nahe genug am Wasser, um der Ente auf Augenhöhe zu begegnen und die Wasserläufer zu bewundern. Und man kann von dort aus gut ein Bötchen oder eine Quietscheente mitziehen.

Angefangen haben wir mit kurzen Strecken, mal ein Nachmittag, später ein Wochenende, dann längere Touren. Nicht die geschaffte Strecke zählt, sondern der Spaß an dem, was gerade das Interesse weckt – und anders als bei Erwachsenen ist das nicht unbedingt die Landschaft, sondern es sind vielleicht die Wasserwirbel vom Paddel, die Enten und Wasserläufer oder auch der Badestrand schon auf halber Strecke zum

eigentlichen Ziel, beim Wandern der umgekippte Baum, der große Stein, auf den man klettern kann, der Bach, in den man Steine werfen oder den man aufstauen kann.

Und diese Gelegenheiten waren dann passende Gelegenheiten für Pausen, die man mit den Kindern viel häufiger machen muss, und meist ungeplant! Die Ausdauer der Kinder ist meist eher mental, im Kopf, begrenzt als körperlich bzw. konditionell und bei entsprechend kurzweiligen und interessanten Ausflügen und Wanderungen haben auch die Kleineren eine erstaunliche Ausdauer. Allerdings muß man wachsam sein: Gegen Durst, Hunger und Kälte muß man handeln, bevor sie sich bei den Kindern überhaupt bemerkbar machen, sonst sind sie schnell schlapp, gelangweilt, frustriert, reizbar, und wissen selbst überhaupt nicht, warum ...

Für Ausflüge und Fahrten mit Kindern benötigt man Zeit(-reserven), und in Gruppen muss allen Beteiligten vorher, schon bei der Planung, klar sein, dass der Ausflug oder die Fahrt an den Bedürfnissen der Eltern mit Kindern orientiert wird! So wurden unsere Etappen kurz geplant und ein Übernachtungsplatz schon früh angefahren. Glühwürmchen oder, falls erlaubt, ein Lagerfeuer waren die Höhepunkte eines Abends.

Und unsere Tochter, jetzt 16, erzählt heute von dem wunderbaren Gefühl der Geborgenheit, wenn man im Schlafsack im Zelt liegt, die Eltern und andere Teilnehmer der Fahrt draußen noch reden hört und dabei einzuschlafen in dem Wissen, am nächsten Morgen neben den Eltern aufzuwachen.

Natürlich gibt es auch mal Zeiten der Langeweile, das war die Zeit für Lieder, Geschichten und abgewandelte, der Situation angepasste Kinderspiele. Beim Paddeln von öden Abschnitten entstanden Geschichten, die vielleicht folgendermaßen begannen: Es war einmal eine kleine Nixe mit langem grünen Haar (wie die Wasserpflanzen im Fluß unter dem Boot) und ihr Name war...

Mit 4 – 5 Jahren waren unsere Kinder oft schon streckenweise in ihren eigenen kleinen Booten unterwegs, mit angeklebter Finne, damit sie besser geradeaus fahren, und natürlich waren wir jederzeit bereit, sie zu schleppen. Aber sie haben Verantwortung übernommen für ihr Boot und ihre Ausrüstung und waren stolz, wenn sie auf Gruppenfahrten auch etwas von dem Gruppengepäck transportiert haben, z. B. die Getränke und Süßigkeiten für den Tag.

Nach einer ruhigen Einstiegsphase können dann auch weitergehende Aktivitäten geplant werden. Auf einem leichten Wildwasser konnte ich einen Vater beobachten, der zusammen mit seinem etwa 4-jährigen Sohn in einem Topo Duo (einem Zweier-Wildwasserkajak) in einer sehr ausgeprägten Fahrweise die Schwallstrecken und Kehrwasser befuhr. Beide hatten sichtlich ihren Spaß, der Sohn war offensichtlich mit der Situation vertraut, hatte zwar kein eigenes Paddel, machte aber z. B. bei den Gewichtsverlagerungen beim Einfahren in Kehrwasser mit und jubelte jedes Mal, wenn Wasser über den Bug spritzte. Die beiden redeten miteinander, über den Fluss und darüber, wo sie lang fuhren. Beide waren gut ausgerüstet, die Strecke war überschaubar und nicht allzu lang, das Kind nicht überfordert. Gute Voraussetzungen, dass der Spaß am Wildwasserfahren sich entwickeln kann.

Bei unseren Kindern ist das „Konzept“ aufgegangen: klein anfangen, langsam aufbauen und nicht weiter zu gehen, als der Spaß der Kinder daran reicht. Viel Lob für alles, was sie geschafft haben! Sie haben Freude sowohl am Wasserwandern als auch am Wildwasser und unsere Tochter hat im letzten Sommer den Lehrgang zum Teamer Wassersport absolviert. Aber dazu gehört sicher auch Glück: wenn die Kinder keine Lust haben – mit Drängen erreicht man auf Dauer nichts!

Wir haben dabei im Laufe der Jahre immer wieder auch dazugelernt, und uns mit anderen Eltern ausgetauscht. Die Einschränkungen, die sich unbestritten gerade mit kleinen Kindern ergeben, werden durch viele schöne Erlebnisse wieder ausgeglichen.

Und ich denke, auch für die Kinder war es gut und richtig: Sie waren von Anfang an dabei, es war immer ein vertrauter Teil ihres Lebens. Sie waren an den Aktivitäten beteiligt, die uns wichtig sind, wurden von Anfang an auf ihrem Niveau mit einbezogen. Sie waren immer wieder stolz auf eigene Leistungen und darauf, etwas geschafft zu haben, was sie vorher noch nicht konnten.

Das Spannende ist bei den Kleinen wie bei den Großen das Sich-herantasten an die eigenen Grenzen, das Erfahren von Grenzsituationen. So extrem sich das zunächst anhört: für ein kleines Kind (das kann mit 5 Jahren oder auch mit 10 Jahren so sein), das zum ersten Mal in einem Kajak sitzt, besteht die „Grenzsituation“ möglicherweise schon darin, das Boot selbständig auf den See und vielleicht in die Wellen zu bewegen und (ganz oder teilweise aus eigener Kraft) wieder zurückzukommen - und auf jeden Fall hinterher von den Eltern dafür bewundert zu werden!

Und Outdoor-Sportarten können tatsächlich die pädagogischen Vorteile haben, die sich viele Eltern davon erhoffen: Sie bringen den Kindern Befriedigung, Bestätigung, Selbstvertrauen und Motivation durch Kompetenzgewinn. Die Kinder erobern und erarbeiten sich ein Stück Welt, und zwar ein spannendes und anspruchsvolles – wenn man ihnen einerseits genügend Freiraum gewährt, andererseits für sie da ist, wenn sie's brauchen. Dazu kommen oft Spiele und Spaß in Gruppen von Kindern, z. B. mit denen von Freunden und / oder im Verein. Sie sind stolz darauf, den noch kleineren Kindern (oder auch erwachsenen Anfängern) zeigen zu können, wie man paddelt.

Kinder erobern und erarbeiten sich auch einen Handlungsraum für eigene Aktivitäten: Angefangen beim Spielen auf dem Gewässer vor dem Bootshaus oder dem Urlaubsquartier (unter Aufsicht) bis hin zur Flußbefahrung oder zur Bootsfahrt mit Übernachtung mit Freunden, natürlich ohne Eltern.

Bedenken vor Outdoor-Urlauben mit kleinen Kindern beruhen vielleicht auf der Befürchtung, in Situationen zu kommen, die mit kleinen Kindern nicht zu schaffen sind. Und manchmal fehlt vielleicht die Erfahrung, um einschätzen zu können, welche Schwierigkeiten mit den Kleinen noch ohne Stress zu meistern sind und welche man besser vermeidet.

Gerade bei den ersten Unternehmungen mit den Kleinen kommt dazu auch die Frage, wie weit diese mit den Bedingungen zurechtkommen. Diese Dinge sind mit ausreichender Erfahrung, Planung, Vorbereitung und angemessener Ausrüstung zu schaffen. Man kann sich auch – bei den NaturFreunden oder auch in anderen Vereinen – erfahrenen Eltern anschließen. Wichtig ist es, mit kleinen, überschaubaren Ausflügen anzufangen, sich auch als Eltern an die Möglichkeiten der Kinder heranzutasten, sich nicht zu viel vorzunehmen und sich gut vorzubereiten.

Und zu guter letzt, aber wichtig: Jede Outdoorsportart hat auch ihre Regeln und Anforderungen in Bezug auf Erfahrung, Ausrüstung und Sicherheit. Man sollte damit gut vertraut sein und sie auch und gerade bei offensichtlich harmlosen Ausflügen berücksichtigen!

Dabei ist es sinnvoll, die Kinder möglichst früh aktiv in diese Überlegungen und Vorbereitungen einzubeziehen und den ihnen möglichen Beitrag dazu ernst zu nehmen – die Kinder werden das eher verstehen und damit vertraut werden, und vor allem auch eher umsetzen, als wenn sie nur die (notwendigen!) Regeln und Verbote gesagt bekommen.

Die Problembewältigung nach dem Motto „wird schon gut gehen“ ist (nicht nur) auf Fahrten mit Kindern fehl am Platz, die eigenen Grenzen muss man bei anderen Gelegenheiten ausloten!

### **Zwei Anmerkungen:**

Outdoorsport gemeinsam mit den Kindern – das hat auch viel mit Erziehungsidealien zu tun. Die Ansichten hierzu sind teilweise sehr unterschiedlich. Uns geht es nicht um eine Erziehungsdebatte, nur darum, allen Interessierten Mut zu machen.

Kinder sind nicht alle gleich! Mit zunehmendem Alter entwickeln Kinder eigene Interessen und Fähigkeiten, und natürlich gibt es dann auch Kinder, die „Outdoor“ und alles, was damit zu tun hat, absolut öde finden. Wenn die Kinder eigene Interessen entwickeln, ist das gut, auch wenn's andere Interessen sein sollten!