

Raus ins
echte
Leben

 **DAV**
Deutscher Alpenverein





Kinder wollen Abenteuer

Lockdown, Homeschooling, geschlossene Sportvereine – die Einschränkungen während der Pandemie waren für Kinder und ihre Familien oft belastend. Kinder verbrachten mehr Zeit vor dem Bildschirm, Erlebnisse fanden häufig online statt.

Um am Leben zu wachsen, müssen Kinder aber die Welt begreifen und sie nicht nur digital konsumieren. Sie müssen sich in der Natur frei bewegen können, sich ausprobieren dürfen, mutig und selbstwirksam sein.

Wir finden, es ist Zeit, gemeinsam wieder echte Erfahrungen und unvergessliche Erinnerungen in der realen Welt zu sammeln. Unsere Kampagne „Raus ins echte Leben“ gibt euch Tipps, Ideen und Infos für kleine und große Familienabenteuer in der Natur.

Infos zur Kampagne, Anregungen zum Thema Naturschutz und weitere Mikroabenteuer gibt es unter alpenverein.de/raus-ins-echte-leben



was ist ein Mikro- abenteuer?

Ob eine Übernachtung auf dem Balkon, ein Barfuß-Parcours durch den Park oder ein Riechlabyrinth im eigenen Garten: Für große Abenteuer müssen Familien nicht gleich in die Berge fahren. In diesem Büchlein stellen wir zehn Mikroabenteuer vor, die ohne zeitaufwendige oder teure Vorbereitungen direkt vor der Haustür erlebt werden können.

Warum die Natur? Weil sie ein wichtiger Erfahrungsraum für die kindliche Entwicklung ist. An keinem anderen Ort lernen Kinder besser für ihr Leben. In der Natur wird nicht nur die Motorik und Sensorik geschult, auch soziale, kognitive und emotionale Fähigkeiten werden entwickelt. In der Natur kann man Dampf ablassen, dem Bewegungsdrang freien Lauf lassen, zur Ruhe kommen, selbstwirksam sein.

**Also: Raus ins echte Leben!
Und viel Spaß beim Ausprobieren!**





erfassen

Die Welt berühren.

Matschküche

Kinder wollen Matsch, er zieht sie magisch an. Egal ob in der Hand, im Spielzeugbecher, als Kugel oder Brei – Matsch und Kinder gehören zusammen. Denn Matsch ist mehr als nur Dreck: Er hilft uns, die Umwelt in die Hand zu nehmen, zu formen, zu begreifen.

So geht's:

- Ein Regentag bietet für die Matschküche optimale Bedingungen: Mit Schälchen, Buddelförmchen, Schaufeln und Löffeln geht es los zur nächsten Pfütze, zum Spielplatz oder zum eigenen Sandkasten.
- Bei trockenem Wetter können auch ein Eimer Wasser und ein Eimer Erde oder Sand verwendet werden.
- Im Matsch kann man mit den Händen wunderbar herumwerkeln. Man kann Matschhügel auftürmen, Matschkuhlen ausheben und je nach Konsistenz der Erde auch Figuren und Formen bilden.

Tipp: Auch für die Großen gilt: mitmachen! Das freut die Kinder und mal ganz ehrlich: Wann habt ihr das letzte Mal im Matsch gewählt?

Anschauung

Die Welt betrachten.



Baumkino auf dem Waldsofa

Habt ihr euch schon mal im Wald auf den Boden gelegt und aus dieser Perspektive die Bäume beobachtet? Wenn nicht, wird es höchste Zeit! Am bequemsten liegt man angelehnt an ein Waldsofa!

So geht's:

- Für die Lehne des Waldsofas gemeinsam Stöcke sammeln und kreisrund auf den Boden legen.
- Den Waldboden mit Blättern und Moos polstern.
- Nun höher bauen und dabei die Stöcke miteinander verweben.
- Zur Abstützung können von außen auch, wie bei einem Spinnennetz, Stützpflocke in den Waldboden eingebohrt werden.
- Anschließend suchen sich alle ein Plätzchen auf dem Sofa, legen sich hin und schauen nach oben.
- Ein genauer Blick in die Baumkronen lohnt sich: Wie schön die Äste und Zweige zu einem perfekten Blätterdach miteinander verwoben sind. Vielleicht ist auch der Himmel zu sehen? Oder fallen euch ein paar Sonnenstrahlen ins Gesicht? Lassen sich Wolkenbilder erkennen?

Formen

Die Welt gestalten.



Einen Baum verzaubern

Vor allem kleine Kinder haben Spaß daran, Bäume, Baumstümpfe oder Äste mit Material aus der Natur und etwas Naturknete zu verzaubern. Ob Waldgeist, Baumfee oder ein exotisches Tier – bei dieser Aktion sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

So geht's:

Rezept für Knete:

- 20 gehäufte EL Mehl
- 15 TL Salz
- 2 EL Öl
- 250 ml Wasser

Alles gut verrühren und verkneten. Die Masse soll schön geschmeidig sein. Anschließend die Masse am Baum auftragen und mit Blättern, Zapfen, Moos und Blüten verzieren. In einem Schraubglas o.Ä. ist die Naturknete mehrere Wochen haltbar.

Achtung: Bäume sind Lebewesen und Lebensraum für zahlreiche Tiere und Pflanzen. Achtet deshalb darauf, die Baumrinde nicht zu verletzen und nur kleine Flächen zu bekleben.



ZOOm

Die Welt erkunden.

Ameisentour

Wie wäre es, einmal die Perspektive zu wechseln? Kinder haben aufgrund ihrer Körpergröße einen anderen Blickwinkel auf die Welt als Erwachsene. Die Perspektive einer Ameise einzunehmen, macht zwar schmutzige Hosen – eröffnet aber einen ganz neuen Blick auf und in die Welt. Grashalme werden zu Bäumen, Kieselsteine zu Felsen, Tannenzapfen zu Baumstämmen. Abenteuer sind hier vorprogrammiert!

So geht's:

Ausgerüstet mit einer Lupe und je nach Witterung einer Matschhose steht dem „Hilfe, ich habe die Kinder geschrumpft“-Abenteuer nichts im Weg. Ab auf den Boden und aufgepasst! Wie sieht die Welt aus der Perspektive einer Ameise aus? Ist das eine Schlange? Oder doch ein Regenwurm ... Auch für Erwachsene eine spannende Erfahrung!

erfinden

Die Welt entdecken.



Naturschatzsuche

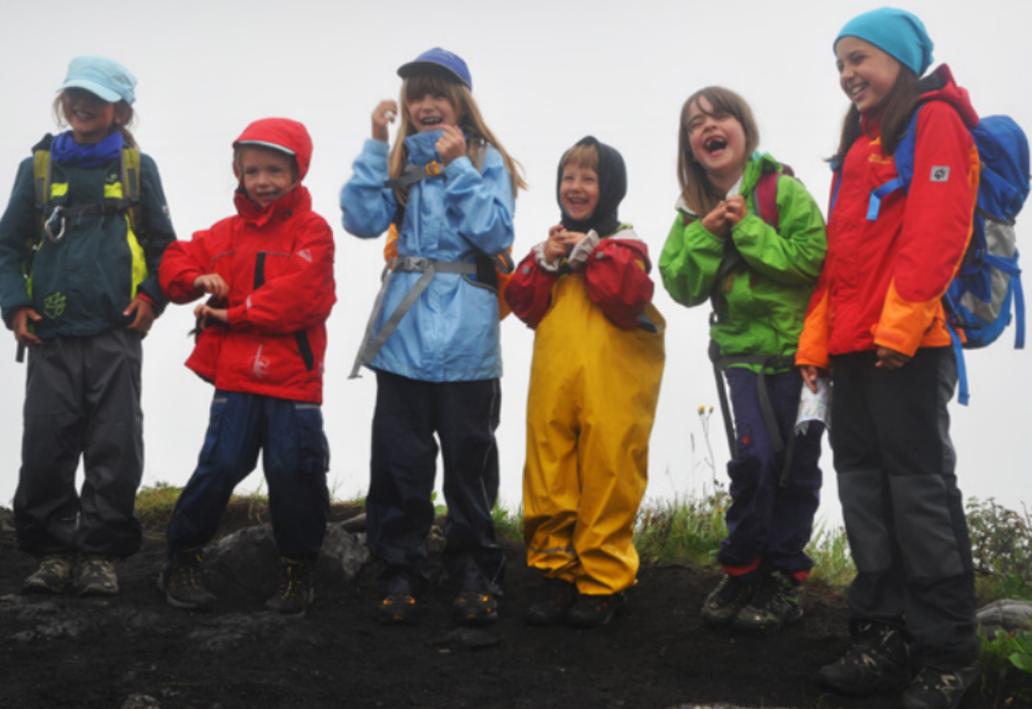
Kinder sind leidenschaftliche Entdecker*innen und Sammler*innen. Was bietet sich da Besseres an, als eine Schatzsuche zu unternehmen? Das klappt ganz ohne Vorbereitung! Und am Ende ist nicht nur die Schatzkiste prall gefüllt, sondern auch neues Material für den nächsten Bastelnachmittag organisiert.

So geht's:

Bevor es raus in die Natur geht, werden gemeinsam die Schätze festgelegt, die es zu finden gilt. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: ein Blatt mit glatten oder gezackten Kanten, grün oder gelb, drei Eicheln, eine Feder, weiße Kieselsteine, ein Stück Baumrinde, etwas Moos oder ein Zweig ohne Blätter, etwas Hartes oder Weiches, den größten Grashalm der Welt ...

Waschgang

Die Welt erobern.



Regentropfen sammeln

Regenwetter ist kein Grund, um zu Hause zu bleiben! Gut ausgerüstet mit Regenhose, Regenjacke und Gummistiefel geht es raus ins Freie. Im nahegelegenen Park, im Wald oder im eigenen Garten gibt es im Regen viel zu erleben: Wer kann die meisten Regentropfen sammeln?

So geht's:

- Alle bekommen einen Becher und müssen so viele Tropfen wie möglich auffangen. Die Zeit wird gestoppt.
- Wer nach fünf Minuten (Zeit variabel) das meiste Wasser im Becher hat, hat gewonnen.
- Ihr könnt das Spiel variieren, indem die Kinder vorher schätzen müssen, wie viel Wasser sie sammeln können. Wer am besten geschätzt hat, gewinnt.

Tipp: Ein Tag draußen bei Regenwetter ist ein Erlebnis für alle Sinne: Schaut den Regenwürmern zu, die sich auf dem Boden winden. Lauscht den prasselnden Tropfen und spürt das Wasser spritzen, wenn ihr in Pfützen springt. Riecht die frische Luft, sie ist vom Regen sauber gewaschen. Zeit, um richtig tief durchzuatmen!



naseweis

Die Welt erreichen.

Riechpost

Die menschliche Nase ist ein wahres Supertalent: Sie kann mehrere Millionen Gerüche unterscheiden. Noch bevor wir etwas Gefährliches hören oder sehen, warnt uns unsere Nase z.B. vor Feuer, Rauch oder verdorbenen Lebensmitteln. Was könnte es also Schöneres geben, als sich ins Natur-Labor zu begeben und unser Supertalent auf die Probe zu stellen?

So geht's:

1. Ab in den Wald oder Park und spannende Untersuchungsobjekte sammeln, z.B. Tannenzapfen, Bärlauch, Gänseblümchen oder Löwenzahn, etwas Moos, eine Handvoll Erde, eine Baumrinde, Wildkräuter.
2. Jedes Objekt kommt in einen separaten Briefumschlag oder einen kleinen Behälter.
3. Nun werden die Augen verbunden.
4. Und los geht's mit dem Ratespaß!

A top-down photograph of three children lying on a thick bed of autumn leaves. The child on the left is wearing a dark blue jacket and has their hands clasped. The child on the right is wearing a bright green shirt and has one hand raised with fingers spread. The child at the bottom is wearing a purple sweater and has both hands raised with fingers spread. The leaves are in various shades of yellow, orange, and red. The text 'begreifen' is overlaid in the upper right quadrant, and the tagline 'Die Welterspüren.' is in a dark orange box below it.

begreifen

Die Welterspüren.

Laubbaden

Noch vor dem Gehör- oder Sehsinn entwickelt sich im Mutterbauch der Tastsinn. Er ist einer der wichtigsten menschlichen Wahrnehmungssysteme, um die Umwelt zu entdecken und einzuordnen. Die Natur bietet eine unendliche Fülle an spannenden Untersuchungsobjekten – sei es die Oberfläche einer Baumrinde oder Moos oder das Gefühl eines schweren, großen Steins in der Hand. Wie wäre es mit einem Bad im Laub?

So geht's:

Besonders im Herbst ist die Welt voller Blätter. Am besten eignet sich ein Platz ohne struppigen oder steinigen Untergrund. Und dann kann die „Badewanne“ gefüllt werden – in einer Kuhle oder in die Höhe! Nach getaner Arbeit dürfen sich die Kinder hineinplumpsen lassen. Das Gefühl: sensationell!

Gaumenspiel

Die Welt erschmecken.



Gänseblümchen-Pralinen

Kinder sind kleine Jäger*innen und Sammler*innen. Und lieben Schokolade. Selbst Pralinen herzustellen macht Spaß und ist zudem eine tolle Geschenkidee für Oma oder Opa.

Übrigens: Gänseblümchenblüten schmecken leicht nussig und haben 7-mal mehr Vitamin C als Kopfsalat!

So geht's:

1. Gänseblümchen sammeln. Stiel entfernen.
2. Je nach Vorliebe weiße, dunkle oder Vollmilchschokolade im Wasserbad schmelzen.
3. Die Schokolade in kleine Pralinenförmchen gießen und mit den Gänseblümchenblüten verzieren.
4. Im Kühlschrank hart werden lassen.



dazu gehören

Die Welt erlauschen.

Geräuschesammlung

Die Dunkelheit ist ein bemerkenswerter Zustand. Die üblichen Alltagsgeräusche sind verstummt, gewohnte Umgebungen sehen plötzlich ganz anders aus. Und alles ist auch ein bisschen unheimlich.

Vor allem für Kinder ist die Dunkelheit besonders aufregend. Ein Spaziergang mit Taschenlampe oder eine Übernachtung draußen im Garten oder auf dem Balkon sind deshalb besonders abenteuerlich.

So geht's:

- Damit es nicht zu kalt wird, plant eure Übernachtung im Spätfrühling oder im Sommer.
- Die Vorfreude steigt, wenn die Kinder in die Vorbereitungen eingebunden werden.
- Dabei haben sollte man unter anderem: einen Schlafsack, eine Luftmatratze/Isomatte, warme Kleidung, eine Mütze, eine Thermosflasche mit einem warmen Getränk und eine Taschenlampe.
- Im Dunkeln werden unsere Sinne geschärft: Was im Dunkeln alles knackt und ruft, das jagt einem schon mal einen Schauer über den Rücken! Für eine Geräuschesammlung können verschiedene Fragen gestellt werden: Was hört ihr für Geräusche? Aus welcher Richtung kommen sie? Wie klingen sie?

Tipp: Spannende Geschichten zum Vorlesen im Dunkeln findet ihr auf alpenverein.de/raus-ins-echte-leben



Wir begleiten euch dabei

In unseren Broschüren und auf alpenverein.de findet ihr weitere Abenteuer für die ganze Familie. Ihr wollt mehr? Dann nutzt die DAV-Familienmitgliedschaft!

Damit könnt ihr günstiger Kletterhallen nutzen und auf Hütten übernachten. Außerdem warten spannende Kurse auf euch und ihr seid dabei jederzeit top versichert.



**Raus ins
echte
Leben**

Mehr Informationen rund um die DAV-Familienmitgliedschaft findet ihr online auf alpenverein.de/raus-ins-echte-leben und vor Ort bei einer Sektion in eurer Nähe.

VON RÄUBERHÖHLE
BIS MÄRCHENSCHLOSS.
WIR VERKAUFEN
MEHR ALS NUR ZELTE.



GLOBETROTTER
UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN.



DU BIST NOCH NICHT IM DAV-GLOBETROTTER CLUB?
JETZT INFORMIEREN UND KOSTENFREI ANMELDEN UNTER:
[GLOBETROTTER.DE/DAV](https://www.globetrotter.de/dav)



Offizieller Handelspartner