

## Der Herbst und seine Geheimnisse



Nun ist es wieder soweit. Die Blätter am Baum fangen an sich zu verfärben, das erste Laub raschelt am Boden, und die meisten Kastanien sind bereits vom Baum gefallen.

Nun beginnt mit die gemütlichste Jahreszeit. Aber auch die Abwechslungsreichste. Ohne schlechtes Gewissen kann bereits der erste Glühwein des Jahres genossen werden, obwohl man mittags in der tiefstehenden Herbstsonne noch die Jacke ausgezogen hat. Der rauschende Wind, die bunten Blätter, das Springen durch die Pfützen. Erst dann kommt doch so richtig Stimmung auf.

Für Kinder und Familien finde ich mit die schönste Zeit, um gemeinsam auf Entdeckungsreise durch die Natur zu gehen und den Wandel zu beobachten.

### Alltagsstress

Sie wissen selber, Job, Kita und Schule. Alles muss unter einen Hut gebracht werden. Oft besteht der innerliche Druck, den Kindern etwas bieten zu wollen. Die Tage unter der Woche sind gefüllt mit Aktivitäten wie Sportvereinen, Musikunterricht, Schwimmkursen und Verabredungen. Unter der Woche bleibt da kaum Zeit für die Familie, geschweige denn für gemeinsame Erlebnisse in der Natur ohne Zeitdruck.

### Qualität statt Quantität

Oft wird jedoch vergessen, in dem ganzen Zeitdruck, dass nicht die Quantität, sondern die Qualität der verbrachten Zeit zählt. Zum Beispiel jeden Tag gemeinsam vom Kindergarten zu Fuß nach Hause zu gehen, und dabei die herabfallenden Blätter sammeln und sich über den Tag unterhalten, ist

wertvoller, als zwei Stunden gemeinsam vor dem Fernseher zu sitzen. Zuhören, aufeinander Eingehen, gemeinsam Spaß haben und Neues entdecken. Hinterher hat jeder Zeit für sich.

Denn jedes Kind benötigt nach dem Kindergarten, den Aktivitäten, oder der Spielverabredung Zeit für sich. Diese Zeit darf dann mit Nichts-Tun gefüllt sein. Alleine und ungestört spielen, malen, träumen und vieles mehr. Die Kinder, aber auch Sie als Eltern benötigen diese Phasen der Entspannung. Zudem benötigen Kinder diese Zeit der Entspannung auch, um in der Lage zu sein als das Gelernte zu verarbeiten.

Bleiben wir jedoch noch einen Moment bei dieser gerade so wunderschönen Jahreszeit. Dem Herbst!

### **Durch die Augen der Kinder sehen**

Ihre Kinder sind fasziniert vom Herbst. Sie lieben das Spiel im Freien und das Toben durch das herabfallende Laub. Sie bedecken sich mit den bunten Blättern, wirbeln sie in die Luft und beobachten dabei ganz genau, wie die Blätter wieder auf sie herabfallen.

Wie wunderbar, wenn Sie diese Neugier und die Freude Ihrer Kinder nutzen, um gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen. Versuchen Sie ein wenig die Welt durch die Augen Ihrer Kinder zu sehen.

Springen Sie gemeinsam durch die größten Pfützen, gehen Sie im Regen spazieren, beobachten Sie die Eichhörnchen, welche von Baum zu Baum klettern. Erschaffen Sie in Ihrem Garten eine Ecke, wo das Laub gesammelt werden kann, um dort auch den Igel eine Überwinterungsmöglichkeit zu geben. Stellen Sie gemeinsam Vogelfutter her, sammeln Sie Kastanien und basteln Sie daraus Figuren. Klettern Sie über umgefallene Baumstämme, tragen Sie gemeinsam die schwersten Äste nach Hause.

### **Schulung der Sinne**

Diese Dinge sind so unglaublich wichtig, um die Sinne Ihrer Kinder zu schulen. Durch den Kontakt mit der Natur und verschiedenen Materialien, lernen Ihre Kinder nebenbei die Welt auf unterschiedliche Weise wahrzunehmen. Dieses hilft Ihnen nicht nur zu verstehen, was um sie herum passiert, es stärkt auch ihr Selbstvertrauen und ihre Fähigkeit, neue Erfahrungen zu machen.

Gemeinsam als Familie erleben Sie die Natur, erleben die Magie und den Zauber des Herbstes, und haben auf eine wundervoll leichte Art und Weise Ihrem Kind eine wunderschöne Erinnerung geschenkt.

### **Bindung, Vertrauen und Nähe...**

...gibt dem Kind eine Erinnerung, an der es Wachsen und Lernen kann. Zudem festigen Sie die Bindung zu Ihrem Kind, schaffen Vertrauen und Nähe. Wichtig jedoch! Es muss nicht der zwei Stunden Spaziergang durch den Wald sein. Vielmehr ist entscheidend, sich die Zeit, egal wie lange, zu nehmen und sich darauf einzulassen, und diese stressfrei zu gestalten. Das Handy darf in der Tasche bleiben, der Blick dafür jedoch darf sich ausweiten, zu Ihrem Kind, Ihrem Partner und der Natur. Ein Augenblick, den auch Sie als Eltern einfach genießen dürfen!

Ich wünsche Ihnen eine wundervolle Herbstzeit und erlebnisreiche Spaziergänge durch die Natur!