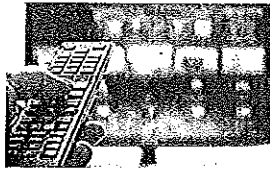


# Land & Leben



Erntekrone binden



Modern im TV aufnehmen



Bunte Tomatenrezepte



Sommerlicher Gartenzauber

Wochenblatt 29. Juli '13

## Ferienzeit, Heimwehzeit

Viele Kinder und Jugendliche fahren bald ins Zeltlager, auf den Ponyhof oder zu Oma und Opa, manche zum ersten Mal. Ein bisschen Heimweh gehört dazu. Was können Eltern tun, damit es nur ein bisschen bleibt?

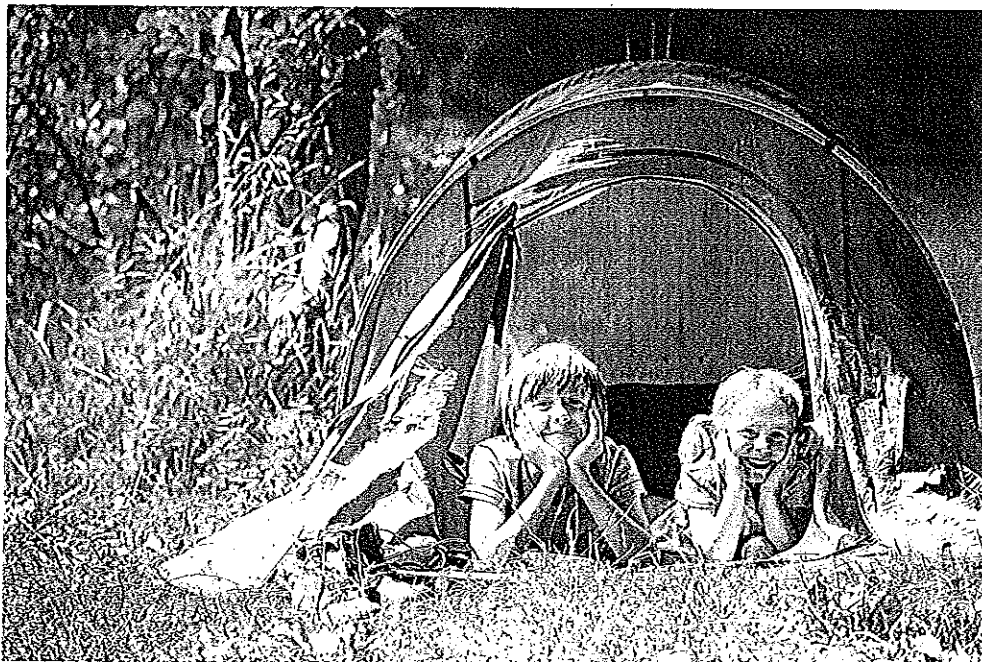


Foto: facebook.com/mulpius

Nicht immer sind Kinder im Ferienlager glücklich. Vor allem kleine Urlauber, die es nicht gewohnt sind, alleine von zu Hause weg zu sein und sich selbst um Dinge zu kümmern, packt schnell das Heimweh.

Da geht es, das Kind, um seinen Koffer im Bus zu verstauen. In dem Bus, der es gleich mit 35 anderen Kindern ins Zeltlager bringen wird. Fünf Tage lang wird es weg sein, das erste Mal so ganz auf sich allein gestellt; nur der beste Freund fährt noch mit. Die Mutter steht am Straßenrand und winkt. Und sorgt sich:

„Hat mein Kind alles dabei? Hoffentlich wird ihm im Bus nicht schlecht. Ob sie gutes Wetter haben werden? Wenn er nur kein Heimweh bekommt!“ Wird er aber, zumindest ist es sehr wahrscheinlich. „Das muss nicht viel sein und auch gar nicht schlimm. Aber ein bisschen, das ist ganz normal“, sagt Hans Hir-

ling, der seit mehr als 30 Jahren Jugend- und Freizeitleiter ist.

### Auch Eltern kennen das

Heimweh, sagt das Lexikon, ist die Sehnsucht in der Fremde wieder nach Hause zu kommen. Manche Kinder haben schon an einem Schulvormittag Heimweh, weil da

auf einmal niemand mehr ist, der sie bemuttert und ihnen die Jacke richtig zumacht. In einem Ferienlager sind viele Kinder verunsichert: die kürzeren Nächte, der andere Tagesablauf, das Gewusel, der Lärm, die vielen neuen Leute. Sie sehnen sich dann nach der gewohnten Umgebung, um sich dort wieder sicher zu fühlen. Manche Kinder vermissen auch einfach die Eltern. Und manche haben Heimweh nach zu Hause, selbst wenn sie mit ihren Eltern im Urlaub sind. Auch wir Erwachsenen kennen das noch: dass wir uns im Urlaub wünschen, endlich, endlich wieder im eigenen kühlen Schlafzimmer zu liegen, anständigen Kaffee zu trinken und durch unseren Garten wandern zu können. Wir können aber damit umgehen, das Heimweh herunterschlucken und trotzdem den Urlaub genießen. Kinder können das noch nicht. „Umso wichtiger ist, dass sie es lernen“, sagt Hans Hirling.

### Üben, damit umzugehen

Eigentlich klar: Wenn wir Eltern unsere Kinder vor diesen Ängsten behüten, lernen sie auch nicht, damit umzugehen. Und irgendwann kommt eine Situation, in der sie ängstlich und verlassen sind. „Die wird dann umso schlimmer“, sagt Hirling, „zum Beispiel die erste Klassenfahrt.“ Um die kommt das Kind mit vielen Ausreden vielleicht herum, aber es ist schade – und peinlich. Und noch peinlicher ist es, hysterisch heulend von den Eltern abgeholt werden zu müssen. Im Extremfall setzt sich das so fest, dass das Kind mehr und mehr vermeidet, überhaupt irgendwohin und ohne Eltern zu sein. Deshalb besser in kleinen Portionen üben und früh damit anfangen. Erstens: So wichtig für die ganz Kleinen ein regelmäßiger Alltag und feste Zu-Bett-gehen-Rituale



sind, erstarren sollte man darin nicht. Sondern: mal in der Jugendherberge übernachten oder bei Freunden auf dem Sofa. So lernen Kinder das Schlafsack-Isomatten-Gefühl kennen und merken, dass die Welt nicht untergeht, wenn es die Guten-Abend-Milch einmal nicht aus der Biene-Maja-Tasse gibt.

**Zweitens:** Kindern etwas zutrauen. Sie Brötchen holen, selbst mit der Freundin am Telefon Verabredungen vereinbaren zu lassen, die vergessene Turntasche nicht hinterherzutragen. So lernen sie, sich um sich selbst zu kümmern – und sehen, dass es funktioniert. Überbehütete Kinder haben tendenziell mehr Heimweh, sagt die Forschung, als Kinder, die zu Eigenständigkeit erzogen werden.

**Drittens:** Schon das Baby mal für eine Stunde bei der Oma oder Nachbarin abgeben, Kindergartenkinder alleine bei ihrem kleinen Freund oder ihrer kleinen Freundin spielen lassen. Das trainiert Abschiede. Nicht nur beim Kind, sondern auch bei den Eltern.

## Wer hat mehr Heimweh?

Besonders Müttern fällt es oft schwer, das viel zitierte „Loslassen“. Mal nicht genau zu wissen, wie es dem Kind geht. Dabei übersehen Mütter oft den feinen Unterschied, dass das Kind nicht weint, weil es bei der Oma bleibt. Sondern, weil die Mama geht. Oder weil die Mama auf einmal traurig ist, oder komisch oder hektisch.

„Manchmal fragen wir uns schon, wer mehr Heimweh hat“, sagt die Diplompädagogin Frederike Röhling, die auf dem Warendorfer Reiterhof Schulze Niehues unter anderem für das Wohl der kleinen Gäste zuständig ist. „Die Kinder oder die Mütter.“ Und schmunzelt. Nun ja, man macht sich halt so seine Gedanken als Mutter. Das dürfe man auch, sagt Hans Hirling, man solle diese Gedanken nur nicht dem Kind als Ballast in die Reisetasche stecken. „Und bitte nie sagen: ‚Wenn irgendetwas ist, dann holen wir dich zu jeder Tages- und Nachtzeit ab.‘ Das wirkt wie eine selbsterfüllende Prophezeiung und nimmt dem Kind das Zutrauen der Eltern, dass es das schafft.“

## Rat: Kein Handy mitgeben

„Wir stehen in engem Kontakt zu den Eltern“, sagt Frederike Röhling. „Versuchen aber, den direkten Kontakt zwischen Eltern und Kindern klein zu halten. Oder dabei zu sein, wenn sie telefonieren. Um gleich eine Schulter zum Trösten anbieten zu können.“ Denn das



Mit den Eltern zu telefonieren, verschlimmert das Heimweh meist.

Telefon kann unterschwelliges Heimweh wecken und bestehendes schlimmer machen.

Deswegen raten alle Experten unisono, den Kindern kein Handy mitzugeben. Das verspricht zwar ungefilterten Kontakt und Zuspruch, bewirkt aber meistens das Gegenteil. Aus einem Anruf aus einer Alltagsrgerlichkeit – Streit mit der Freundin, eine Wanderung im Platzregen, das verlorene Fußballspiel – kann eine stundenlange Heimwehattacke werden.

Am besten nicht telefonieren, das gilt generell. Nicht nur auf dem Reiterhof, im Zeltlager, sondern auch, wenn die Großeltern in den Ferien die Enkelkinder bei sich haben, oder der beste Freund das erste Mal zum Übernachten da ist. Meist geht alles fröhlich los, und nach dem Zähneputzen sitzt der Enkel, – das Patenkind oder der Schulfreund plötzlich jämmerlich schluchzend auf der Klappmatratze und will zu seiner Mama. Das Mitleid und die Unsicherheit am anderen Ende der Leitung machen das Heimweh oft nur schlimmer.

## Nicht übermäßig trösten

Hans Hirling empfiehlt, das Heimweh zwar ernst zu nehmen, aber nicht mit übermäßigem Trost zu reagieren. Oder gar mit Verunsicherung: Es ist einfach ein Zeichen, dass das Kind sein Zuhause und seine Eltern vermisst und nicht, dass sich Oma, Opa, Tante, Nachbarin schlecht um es kümmern. Oft hilft es, den Eltern einen Brief zu schreiben oder ein Bild zu malen. Was man nicht tun sollte: Sagen, dass der Sohn oder die Tochter abgeholt wird, wenn es in einer Stunde nicht besser ist. Hans Hirling: „In den meisten Fällen wird sich das Kind dann gar nicht mehr auf die ungewohnte Situation einlassen und versuchen sie, auszuhal-

## Gute Vorbereitung

Es gibt zwei Gütesiegel, an denen Eltern erkennen, ob ein Anbieter gut auf die Arbeit mit Kindern eingestellt ist:

■ „OK für Kids“ ([www.okfuerkids.de](http://www.okfuerkids.de)) von TÜV Nord und Deutschem Kinderschutzbund,

■ das vom Bundesfamilienministerium geförderte Bundesforum Kinder- und Jugendreisen ([www.bundesforum.de](http://www.bundesforum.de)).

Auf den Internetseiten finden Eltern Checklisten, mit denen sie selbst prüfen können, ob die Reise das Richtige ist für ihr Kind.

**Tipp:** Freizeitleiter Hans Hirling gibt seine Erfahrungen auf seiner Internetseite [www.praxis-jugendarbeit.de](http://www.praxis-jugendarbeit.de) weiter.

ten. Es braucht ja nur weiterzukehren, um ihr zu entfliehen.“

## Ablenkung ist beste Hilfe

Die allerbeste Erste Hilfe gegen Heimweh ist: Ablenkung. Betüdeln, ohne es zu übertreiben. Den Kindern eine Aufgabe geben. Etwas Besonderes machen: ein Taschenlampenpicknick auf dem Schlafzimmerfußboden, ein Mitternachtsbad, Geschichten lesen oder Mensch-ärgere-Dich-nicht-Spielen, bis allen die Augen zufallen. Schlafen ist in solchen Situationen nicht das Wichtigste – sondern es irgendwie zu schaffen. Am Ende werden alle stolz darauf sein.

Traumatisch sollte es aber auch nicht werden. Für Hans Hirling ist die Grenze erreicht, wenn das Kind nicht nur abends, sondern den ganzen Tag über weint und nach Hause will, nicht spielen mag und auch

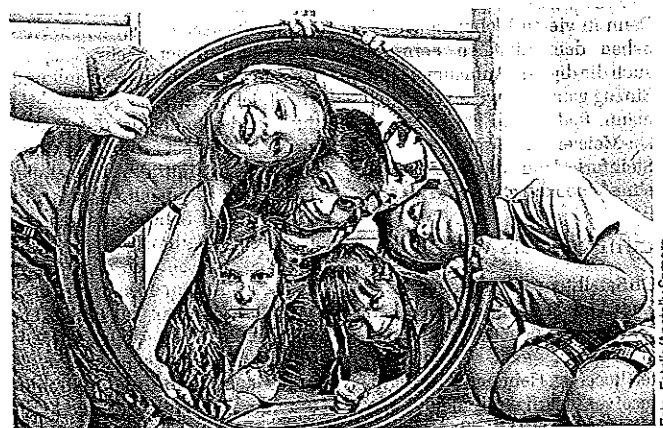
mit Fernsehen oder Eisessen nicht mehr abzulenken ist. „Dann war es für dieses Mal zu viel. Dann sollte das Kind abgeholt werden.“ Am besten macht man nicht viel Aufhebens davon, sondern fängt oben bei erstens wieder an zu üben.

Wichtig ist, dass das Kind freiwillig geht und nicht aus Betreuungsgründen wegorganisiert wird. Ein paar Tage auf einem Reiterhof sind für viele Kinder ein Herzenswunsch. „Über die Pferde entwickelt sich in kurzer Zeit ein Gemeinschaftsgefühl“, sagt Frederike Röhling, „aus diesem Grund haben wir eher selten mit Heimweh zu kämpfen.“ Aber bei ganz jungen Gästen und bei Kindern, die zum ersten Mal Urlaub ohne Eltern machen, komme es schon vor. „Gut ist eine Vorabinfo bei heimwehanfälligen Kindern“, sagt sie, „dann können wir die Kinder direkt begleiten, um den Heimweh-Gedanken im Rahmen zu halten.“

Gute Vorbereitung ist sowieso die beste Vorbeugung, das gibt Sicherheit, den Eltern und Kindern: Prospekte und Internetseiten betrachten, die Ferien danach aussuchen, ob Ort und Unterkunft kindgerecht sind und für das jeweilige Kind passen, ob die Betreuer geschult sind und rund um die Uhr zur Verfügung stehen. Und ob die Betreuer geschult sind, Heimweh zu erkennen und damit umzugehen. „Ein Teil der Kinder trägt es nach außen, weint, kann es ansprechen“, weiß Frederike Röhling. „Bei anderen schlägt es auf den Appetit, sie sind lustlos, haben wenig Freude an den Aktivitäten, können nicht schlafen.“

Und was machen die Eltern, die ihre Kinder vermissen, kaum dass der Bus um die Ecke gebogen ist oder sie die Kleinen bei Oma auf dem Hof abgesetzt haben? Sich mit irgendetwas Schönerem ablenken!

Sigrid Tinz



Ablenkung ist die beste Medizin: Beim Spielen vergessen Kinder, dass sie ihre Eltern vermissen. Traurig werden sie meist in Pausen oder abends.