

Das wünsche ich Dir

Entdecke die Welt und habe Deine eigenen Erlebnisse und Abenteuer. Auf dem Sofa liegend wirst Du keine echten Erlebnisse haben.

Ich verstehe nicht, weshalb viele Kinder / Jugendliche andere die Welt für sie entdecken lassen und sich die Abenteuer anderer ansehen, indem sie sich stundenlang in ihrem Handy YouTube- oder TikTok-Videos ansehen oder auf Instagram wildfremden Personen folgen. Die Zeit vergeht dabei unglaublich schnell und damit verfliegt ihre Lebenszeit, die sie mit echten Erlebnissen hätten nutzen können.



Manchmal habe ich den Eindruck, dass Jugendliche das Leben eines sogenannten Influencer besser kennen als ihr eigenes. Sie machen sich mehr Gedanken um andere, als um sich selbst.

Sie vergessen, dass sie keine Bewegung haben und nicht an der frischen Luft sind, während sie auf dem Sofa liegen oder auf einem Stuhl sitzen und am Handy daddeln. Ihr Körper wird nicht stärker, sondern schwächer, weil Muskeln nur wachsen, wenn sie genutzt werden.



Die eigene Leistungsfähigkeit nimmt ab, weil das Herz – Kreislaufsystem nur durch Sport gestärkt werden kann.

Anstatt sich eigene Herausforderungen zu suchen, sich Ziele zu setzen und Neues zu entdecken oder zu erlernen, gibt es Challenges (das heißt übrigens auch Herausforderung) im Netz, die sich Tausende von Jugendlichen tagtäglich und stundenlang ansehen.

Manche äffen diese, die zum Teil für die Gesundheit oder sogar das Leben gefährlich sind, nach, anstatt sich selbst echte Herausforderungen zu suchen. Andere filmen sich sogar dabei, um die nachgemachte Challenge an andere weiterzuschicken oder sogar online zu stellen.



Suche nach Dingen, die nicht gefährlich sind, aber trotzdem eine Herausforderung für Dich persönlich darstellen und Spaß machen. Z. B. Im strömenden Regen Joggen gehen und danach heiß duschen, selbst ein ganzes Buch lesen, oder den ganzen Tag barfuß laufen (egal wohin 😊).

Danach wirst Du sehen, dass Du stolz auf Dich bist, das von Dir selbst gesteckte Ziel erreicht zu haben und Du wirst merken: „Kann ich nicht – gibt es nicht!“

Je mehr Du Dich für ein selbst gestecktes Ziel anstrengen musst, je mehr Du üben oder dich aufraffen musst, desto stolzer wirst Du sein.

Das macht Dich als Person stark und dabei erlebst Du immer neue Erfahrungen. Manchmal klappt etwas unerwarteterweise schnell, manchmal dauert es ewig. Übe Dich in Ausdauer und mache weiter, auch wenn es nicht gleich klappt.

Deine

Imke



Wie kannst Du kleine Abenteuer Zuhause erleben?

- Hast Du schon mal draußen im Feld irgendwo in Deiner Wohnnähe übernachtet? Frag Deine Eltern, ob sie das mit Dir machen.
- Hast Du schon mal draußen auf dem Balkon im eigenen Garten oder auf der Terrasse an einen tollen Sommerabend übernachtet?
- Bist Du schon mal mit nackten Füßen durch einen flachen Bach oder sogar Fluss gelaufen?
- Bist Du schon mal im Herbst im See schwimmen gegangen?
- Bist Du schon mal mit dem Rucksack gewandert? Vielleicht einfach nur zu einem Freund, der in einem anderen Ort wohnt?
- Hast Du schon mal eine Radtour unternommen (ohne E- Bike), bei der Du den ganzen Tag (natürlich mit Pausen) unterwegs warst?
- Bist Du schon mal mit dem Rad zu Freunden oder Verwandten gefahren?
- Hast Du schon mal einen Schneemann gebaut? Keinen normalen, sondern einen mannshohen?
- Bist Du schon mal mit einem Schlitten gerodelt oder auf einer Tüte den Hang runtergerutscht?
- Hast Du im Wald schon mal ein eigenes Budchen oder Tippi gebaut?
- Hast Du in einem Bach schon mal einen Staudamm gebaut?
- Hast Du schon mal selbst ein Boot aus Holz gebaut und danach getestet, ob es schwimmt?
- Bist Du schon mal auf einem Pferd ohne Sattel geritten?
- Bist Du schon mal zu einer Schutz- oder Grillhütte mit Deiner Verpflegung und Deiner Isomatte gewandert und hast dort übernachtet?
- Hast Du schon mal versucht Dein Essen für einen Tag selbst zu organisieren, ohne Geld dabei zu haben? Indem Du bei fremden Leuten klingelst und fragst, oder indem Du in der Stadt in Geschäften / Lebensmittelläden fragst?
- Es gibt unzählige Ideen, lass Dir selbst etwas einfallen. Am besten etwas, was Dich herausfordert, was vielleicht anstrengend ist oder etwas Mühe bereitet. Oder mache etwas Außergewöhnliches – sei kreativ.

All diese Abenteuer kannst Du mit Freunden planen und unternehmen und Du wirst sehen, wie viel Spaß Ihr dabei habt, was Euch alles passiert und Du wirst immer etwas zu erzählen haben.

Außerdem kosten diese Abenteuer meistens nichts oder nur wenig.

Du musst es nur tun!