

Tradition "Friluftsliv" Darum sind skandinavische Kinder glücklicher



von [Lisa Marie Handschuh](#)

Sie machen uns immer wieder aufs Neue vor, wie ein gutes Leben gelingen kann: die Skandinavier. Und das gilt auch für ihre Kindererziehung. Ihre Tradition des "Friluftsliv" leben sie voller Überzeugung und ziehen sich, so wie es scheint, auch sehr glückliche Kinder groß.

Der Ruf, besonders glücklich und zufrieden zu sein, begleitet die Skandinavier schon lange. Dass sie diese Lebenseinstellung weiterzugeben scheinen, überrascht daher gar nicht so sehr. Doch was genau machen sie anders als wir in der Erziehung ihrer Kinder? Was können wir von ihnen lernen?

Die Tradition des "Friluftsliv"

Laut dem [World Happiness Report 2024](#) leben die glücklichsten Menschen allesamt in den fünf skandinavischen Ländern. Diese belegen nämlich ganze fünf Plätze in den Top 10 des Reports. Was wir wissen, ist, dass die Skandinavier meist sehr naturverbunden sind und es ihnen in der Kindererziehung daher auch sehr wichtig ist, dass ihre Kinder viel Zeit im Freien und in der Natur verbringen.

Das Prinzip des "Friluftsliv" ist damit gemeint. Der Begriff ist aber nicht neu, sondern schon rund 165 Jahre alt. Der bekannte norwegische Lyriker und Dramatiker Henrik Ibsen prägte den Begriff (dessen Konzept aber noch älter ist), der sich am besten mit "Leben unter freiem Himmel" übersetzen lässt. Ibsen wollte damit verdeutlichen, wie wichtig und wertvoll Zeit in der Natur ist.

In Skandinavien gehört das "Friluftsliv" zum Aufwachsen und zur Kultur allgemein dazu und wird auch ausgiebig so gelebt. Kinder verbringen von Anfang an viel Zeit draußen. Der Klassiker: Die Kinderwagen werden samt schlafenden Babys draußen geparkt – so bekommen sie viel frische Luft. Und auch Schulen und Kindergärten sind sehr naturbezogen (Waldschulen sind keine Seltenheit). Warum die Nordlichter das so lieben? Zeit draußen zu verbringen, fördert die Konzentration und den Stressabbau – und macht auch gleich noch gute Laune.

Auch das freie Spiel ist ein elementarer Teil des "Friluftsliv". Hierbei versuchen die Eltern, ihren Kindern viel Freiraum zu lassen, sich möglichst wenig einzumischen und keine Richtung vorzugeben. Sie überlassen den Spielfluss ganz den Kindern und vertrauen auf sie und ihre Fähigkeiten. Dadurch erfahren die Kinder eine gewisse Selbstwirksamkeit und können auch Hindernisse und Probleme besser allein lösen.

5 Dinge, die wir von skandinavischen Eltern lernen können

1. **Freies Spiel mehr fördern**

Das gelingt draußen zum Beispiel meist viel leichter als drinnen. Je freier Kinder in ihrem Spiel sein können, desto mehr werden sie es nutzen – versprochen. Die meisten Kinder fügen sich überraschend schnell in eine neue, vielleicht auch etwas ungewohnte Umgebung ein und gehen voll darin auf, sie lässt sie kreativ werden und zusammenhalten.

2. **Mehr Bewegung in den Alltag einbauen**

Ist die Kita oder Schule nah genug, kann der Weg ideal mit dem Laufrad, Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden. So baut ihr schon auf den alltäglichen Wegen Bewegung und frische Luft ein. Oder auch nach dem Toben auf dem Spielplatz noch eine Runde im Park spazieren, bevor es nach Hause geht. Wer einen Garten hat, kann natürlich auch einfach mehr Gartenzeit für die Kinder einbauen.

3. **Ausflüge nicht nur in Städte oder trubelige Orte, sondern auch in die Natur einplanen**

Ein Ausflug in die Natur klingt vielleicht erst einmal nicht besonders spannend. Aber: Auch hier findet ein willkommener Tapetenwechsel statt und sogar ihr als Eltern könnt einfach mal tief durchatmen. Sind die Ziele nah genug, könnt ihr auch das Auto oder die Öffis weglassen und den Weg mit den Fahrrädern zurücklegen. Wenn euch das als Familie gefällt, spricht auch nichts dagegen, einen regelmäßigen Natur-Tag einzuplanen.

4. **Kinder frei entdecken lassen auf Ausflügen und nicht zu viel Programm vorbereiten**

Viel zu oft fühlen wir uns dazu verleitet, jedes Detail durchzuplanen, damit ja nichts schiefgeht bei einem Familienausflug. Dabei ist das gar nicht unbedingt notwendig. Gerade in der Natur finden Kinder meist so schnell in ihren eigenen Flow und entschwinden in ihre Fantasie- und Spielewelt. Da braucht es gar nicht so viel, um sie glücklich zu machen.

5. **Wetterfest machen – die Natur ist zu jeder Jahreszeit schön**

Logisch, bei Sturmwarnung und Gewitter sollte man sich natürlich überlegen, ob es so klug ist, Zeit draußen zu verbringen. Wahrscheinlich nicht. Aber bei leichtem Nieselregen oder kühleren Temperaturen lässt es sich trotzdem ganz wunderbar draußen bewegen – da ist das Aufwärmen drinnen danach umso gemütlicher.

Ihr seht: Schon mit klitzekleinen Kniffen können wir unsere Erziehung ein bisschen skandinavischer gestalten und haben höchstwahrscheinlich alle etwas davon – immerhin tut uns Erwachsenen mehr frische Luft ja auch gut.