

Zeit für alle: Der Familienausflug

Regelmäßig eine schöne Zeit mit der Familie verbringen - das ist machbar. Es gibt viele spannende Möglichkeiten, mit allen gemeinsam etwas zu unternehmen. Doch es ist nicht immer einfach, ein Programm für freie Tage oder Wochenenden zu finden, an dem wirklich alle ihre Freude haben. Kinder wollen Abenteuer, Spiel und Spaß, die Erwachsenen lieber Ruhe und Entspannung vom stressigen Alltag. Wie bekommt man die unterschiedlichen Wünsche und Vorstellungen von einem gelungenen Ausflug vereint?

Wenn Familienausflüge regelmäßig durchgeführt werden, kann man bei der Planung leichter Kompromisse finden - jeder ist mal mit seinem Wunsch dran. Aber eben nach und nach, nicht an einem Tag. Wichtig ist die Abwechslung: Immer mal wieder etwas Neues ausprobieren, eben ein bunt gemischtes Programm. Das Ziel sollte sein, mit allen Familienmitgliedern gemeinsam wertvolle Zeit zu verbringen und eine Weile dem Alltag zu entfliehen, egal ob nur für wenige Stunden, einen ganzen Tag oder ein langes Wochenende. Wir haben die schönsten Ausflugsideen für die ganze Familie - nicht nur zu Ostern!



Erster Schritt: Kompromisse finden

Heute geht es zur Kart-Bahn. Jonas hat sich gewünscht, Kart zu fahren und an diesem Tag ist Kinder-Renntag. Und alle kommen mit - Mama, Papa und die kleine Schwester. Die wäre zwar lieber zum Pferdeturnier im Nachbarort gegangen, aber heute ist eben "Jonas-Tag". Nächsten Sonntag ist dafür Tag der offenen Tür im Reitstall, und dann geht es mit der Familie dorthin - auch Jonas wird mitkommen, obwohl er keine Pferde mag. Das war der Kompromiss - und alle werden sich daran halten. Jeder kommt eben mal an die Reihe.

Klingt recht einfach, alle scheinen zufrieden. Doch bei der Planung gab es wahrscheinlich auch hier lange Diskussionen, Streit und Tränen am Familientisch. Das gehört dazu. Im Familienalltag ist es keine Seltenheit, dass keiner zu etwas richtig Lust hat und sich Langeweile breit macht. Viele Kinder sitzen heutzutage lieber stundenlang vor dem Fernseher oder dem Computer und sind kaum zu etwas zu motivieren. Auch Erwachsene haben häufig mit der eigenen Bequemlichkeit zu kämpfen. Die Folgen des Bewegungsmangels sind Übergewicht und andere gesundheitliche Probleme. Damit eine Veränderung im Bewegungsverhalten einkehren kann, sollte man regelmäßig und aktiv etwas mit der Familie unternehmen - möglichst etwas, das allen Spaß macht.



Eine kleine Auszeit vom Alltag und ein gemeinsames schönes Erlebnis mit der ganzen Familie ist das Ziel - es muss kein perfekt durchorganisiertes Event der Superlative sein. Die Planung aller Aktivitäten soll nicht in unnötigen Stress ausarten. Bei einem einzigen Familienausflug kann man nicht gleichzeitig sämtliche Wünsche aller Familienmitglieder erfüllen - meistens jedenfalls nicht. Erst, wenn eine gewisse Regelmäßigkeit in der Durchführung des Familienprogramms eingekehrt, können die Ideen und Vorstellungen aller nach und nach berücksichtigt werden.

Zweiter Schritt: Abwechslungsreich planen

Eine gewisse Abwechslung bei den Aktivitäten ist der wichtigste Faktor für die Zufriedenheit aller Familienmitglieder. Wenn sich alle Beteiligten zusammen immer wieder auf unterschiedliche Situationen einlassen, etwas Neues lernen und auch offen sind für das Unbekannte, werden alle die gemeinsame Zeit genießen und Spaß haben - egal, was gerade gemacht wird. Und das geht auch bei kleinen Unternehmungen. Manchmal mangelt es jedoch an neuen und spannenden Ideen, was man alles mit der Familie zusammen machen könnte. Hohe Eintrittsgelder und weite Anfahrten sind ein weiterer Grund, warum Eltern lieber zu Hause bleiben statt einen interessanten Familienausflug zu planen. Teure Freizeitparks locken vielleicht die Kinder vom Sofa, doch solch kostenintensive Ausflüge kann man sich eher selten leisten. Aber immer nur Schwimmbad ist auf Dauer langweilig.

Wie und wo kann man also günstig einen schönen Tag verbringen? Kostenlos, von der Verpflegung mal abgesehen, sind zum Beispiel die Klassiker: Fahrradtouren, Wanderungen, ein Picknick, der Abenteuerspielplatz, Inlinerfahren, der Baumlehrpfad im Wald oder ein Badeausflug an den See. In Wochenend-Zeitungen findet man zudem viele regionale Ausflugsideen, die wenig oder gar nichts kosten: Wildparks, Aussichtstürme, Erlebnisgärten oder Sommerrodelbahnen. Schlösser, Burgen oder Ruinen sind ebenfalls immer beliebte Ausflugsziele, die zum Entdecken und Erholen einladen.

Tolle Tipps für ein kleines Abenteuer

Wenn man dem Alltagstrott entfliehen möchte, sollte man sich einmal auf eine völlig andere Welt einlassen. Hier bekommt man nicht nur neue Eindrücke, sondern kann auch ganz nebenbei viele interessante Sachen lernen.

Mittelalter-Markt: Ein Ausflug in die Vergangenheit ist nicht nur für Kinder interessant. Das bunte Treiben auf den mittelalterlichen Festen und Märkten lockt Besucher in Scharen an. Es gibt hier viel zu sehen und zu lernen. Man sieht Ritter und Schwertkämpfe, Gesang und Tanz, Wettbewerbe aller Art und kunstvolles Handwerk. Gegessen wird mit den Händen, Getränke aus Tonbechern geschlürft - das macht allen richtig Spaß. Infos unter www.mittelalter-online.de oder www.spectaculum.de.

Freilichtmuseum: Historische Mühlen, Wikingersiedlungen, römische Anlagen, steinzeitliche Dörfer, Klostergärten - die Auswahl ist riesig und für Kinder wie auch für Erwachsene äußerst interessant. Mitmachen ist fast überall ausdrücklich erwünscht. Mehr Infos unter www.vl-freilichtmuseen.de oder www.freilichtmuseen.net.



Planetarium: Die Welt der Astronomie übt auf Kinder große Faszination aus. In Planetarien ist man dem Universum ganz nah. Wenn ganze Galaxien an einem vorüberziehen oder man die Geburt eines Sterns beobachten kann, bringt das nicht nur Kinderaugen zum Leuchten. Planetarien und Sternwarten gibt es in vielen Städten, und ein Besuch lohnt sich immer. Infos unter www.astronomie.de/gad.

Ausflüge mit Übernachtung

Wer nicht nur ein paar Stunden, sondern mehr als einen Tag woanders verbringen möchte, für den gibt es auch schöne Alternativen zu normalen Hotels. Denn auch kurze Auszeiten bringen Erholung und belasten das Familienbudget kaum.

Schlafen im Heuhotel: Ein Besuch auf dem Bauernhof ist nicht nur etwas für Stadtkinder. Eine Übernachtung im duftenden Heu ist günstig und vor allem unglaublich aufregend. Für Kinder gibt es häufig extra Spiel- und Lern-Programme, Erwachsene können sich erholen und die Landruhe genießen. Unter www.heuhotel.de oder www.heuhotelferien.de gibt es Infos zur Übernachtung der anderen Art.

Campingwochenende: Kein Fernseher und kein Computer, aber jede Menge Zeit füreinander: Zelten stärkt den Zusammenhalt in der Familie und ist ein Erlebnis für alle. Auf zum nächsten Campingplatz oder See, wo das Zelten erlaubt ist: Alle nötigen Campingsachen einpacken und ins Abenteuer Natur starten. Lagerfeuer, Angeln und Waldspaziergänge sowie viele andere Erfahrungen sind eine preiswerte und spannende Alternative zum Pauschalurlaub. Ansonsten macht Kindern - für eine erste Camping-Nacht zum Gewöhnen - auch das Zelten im eigenen Garten viel Spaß.

Ausflugsideen bei schlechtem Wetter

Das ganz normale Alltagsgeschehen auf dem Land und in der Stadt kann für Kinder enorm spannend sein. Aber leider spielt das Wetter nicht immer mit. Doch auch bei Regen oder ungemütlichem Wind kann man aufregende Dinge unternehmen:

Am Flughafen: Ein Besuch am Flughafen ist für Kinder immer toll. Vor allem ist es sehr entspannt, weil man völlig stressfrei und ohne schweres Gepäck dem Treiben am Check-In-Schalter oder der Gepäckkontrolle zuschauen kann. Auf der Besucherterrasse kann man dem geschäftigen Betrieb auf dem Flugfeld und den Flugzeugen beim Starten und Landen zuschauen. Und ganz nebenbei an den Schaltern der Reisebüros ein paar günstige Angebote für den nächsten Familienurlaub einholen.

Im Museum: Der Besuch eines Museums ist nicht altmodisch oder langweilig, im Gegenteil. Viele Museen haben Teile ihres Angebots speziell auf Kinder und Jugendliche eingestellt. Ferienprogramme wie Führungen, Workshops und Bastelkurse unterstützen den Forscherdrang ihrer kleinen Besucher. Auch Eltern kommen nicht in Erklärungsnot, sie können zusammen mit ihren Kindern etwas dazulernen. Und die gemeinsame Vor- oder Nachbereitung eines Museumsbesuchs, egal ob durch Bücher oder durch das Internet, wird Kindern und Erwachsenen viel Spaß machen. Infos unter



www.deutsche-museen.de.

Im Kletterpark: Es gibt inzwischen fast überall Seilgärten und Kletterparks, viele davon auch mit großen Indoorhallen. Hier kann sich jeder unter fachlicher Anleitung in der Kunst des Kletterns versuchen. Die Ausrüstung ist vor Ort ausleihbar. Das Kraxeln und Hangeln macht viel Spaß, hält fit und fördert das Selbstbewusstsein. Infos zu Kletterhallen und Seilgärten unter www.klettering.de oder www.hochseilgarten.de.

Besondere Tage rund um Ostern

Die Frühjahrsferien und das lange Osterwochenende bieten wieder viel Zeit für Ausflüge. Um der Langeweile vorzubeugen, wenn man nicht in den Urlaub fährt oder fliegt, kann man zusätzliches Programm in die Ferien bringen: Hafenrundfahrten, das Bauen einer Laubhütte im Wald, eine Nachtwanderung, der Besuch von Sportveranstaltungen und Turnieren, das Einüben eines kleinen Theaterstücks mit Verkleidung, das Steigenlassen von Drachen, Tretbootfahren, eine Kutschfahrt - es gibt überall für die ganze Familie viel zu erleben. An den Osterfeiertagen könnte nicht nur der Besuch eines Osterfeuers auf dem Programm stehen, sondern auch einige ganz besonders attraktive Ausflugsziele ins Auge gefasst werden. In vielen Zoos und Tierparks gibt es zu Ostern tolle Shows und Ferienprogramme, die sich lohnen. Regionale Frühlingsfeste und -märkte, Osterläufe und Prozessionen locken immer viele Besucher an. Wie wäre es mit dem traditionellen Osterwiesen-Fest in Bremen (www.osterwiese.com), einer Fahrt mit der Ostertalbahn in Ottweiler (www.ostertalbahn.de) oder dem Besuch des Osterei-Museums in Sonnenbühl (www.sonnenbuehl.de/data/ostereimuseum.php)? Weitere tolle Ausflugs-Ideen rund um Ostern finden sich unter www.osterausflug.de oder www.ostern-international.de.

