

Reisen mit Kindern

HUDSONFAMILY.CH

AUSGABE 2014

Themen dieser Ausgabe:

- **Tipps für Eltern**
- **Reisevorbereitungen**
- **Packliste für reisende Eltern, inkl. Reiseapotheke**
- **Ein paar Lieblingsreiseziele**
- **Fragen und Antworten zu unseren Reisen**
- **Wie beschäftigen sich unsere Jungs auf langen Fahrten?**
- **Tipps zum „Worldschooling“ unterwegs**
- **Reisen ist nicht Urlaub**
- **Heimkehr nach einer langen Reise**
- **Reisen mit Teenagern**
- **Nützliche Adressen**

In meiner Jugend schien die Welt still zu stehen. Die gleichen Ideen und Ideologien wurden rezykliert und ich fühlte mich wie in einem Hamsterrad eingeschlossen. Gab es da draussen irgendwo noch andere Perspektiven?

Ich begann eine Reise, von der ich anfangs glaubte, sie gehe nur vorwärts, wenn ich mich physisch bewegte und zwar vorwiegend im Ausland. Bald aber bemerkte ich, dass mein ganzes Leben zur Reise geworden war und die Bewegung ständig und stetig blieb, auch wenn ich mich am gleichen Ort befand. Auch in meiner Heimat.

Michael und ich verliebten uns in Indien im Jahr 1996 – Michael machte nach wenigen Stunden (!) bereits einen Hochzeitsantrag und bald schon heirateten wir in Winchester, England. “Warum warten, wenn du weisst, dass du die richtige Frau getroffen hast?”

Nach einer Schwangerschaft in Laos, Thailand und Malaysia wurde unser Sohn Desmond im Jahr 2000 in der Schweiz geboren und sein Bruder Lenny folgte 20 Monate später (2002). Zusammen sind wir die Hudson Family.

Eines war von Anfang an klar: wir wollten auch unseren Kindern die Welt aus erster Hand zeigen.

Seit 1996 waren wir sieben-einhalb Jahre unterwegs. Im Moment reisen wir während den Schulferien.



Reisefreudige Familien gibt es immer mehr. Sie haben verschiedene Wünsche und Bedürfnisse und Ziele und Träume.

Sie reisen mit Rucksäcken oder Koffern, per öV, Camper, Fahrrad oder gar im eigenen Segelboot. Oder sie fliegen. Sie sind im Kurzurlaub, haben sich eine Auszeit genommen oder das Reisen zum Leben gemacht. Es sind Nomaden oder Sesshafte mit Reisehobby. Es sind Familien mit Einzelkindern oder Grossfamilien.

Babys, Schulkinder, Teenager. Hyperaktive, ruhige, behinderte Kinder. Alleinerziehende Eltern, Elternpaare, Eltern und Grosseltern.

Jede Familie ist anders und jede Reiseerfahrung ist anders. Sei es im Luxushotel, in der Familienherberge, in der Alphütte, im Zelt, auf dem Schiff, sei es in Europa, Asien, Amerika, Afrika oder gleich um die ganze Welt, jede Familie wird ihren Weg finden.

Reisen mit Kindern ist kein Besuch im Disney Land, es zeigt uns die Welt in all ihren Farben. Es lässt uns wachsen, verstehen, Fragen stellen und bringt eine starke Verbundenheit in die Familie, die sich ohne Worte versteht.

Die Erfahrungen, die wir unterwegs gemacht haben, sowie die vielen Begegnungen mit anderen Reisefamilien haben wir in diesem Handbuch zusammengefasst. Es ist weder vollständig noch ist es eine Anleitung. Es soll als Inspiration dienen, als Anregung und als Planungshilfe für eure Familienreise.

Geniesst das Leben!

Nadine Hudson

Ein paar Tipps für Eltern



Kleine Erlebnisse sind oft bereichernder als berühmte Sehenswürdigkeiten. Desmond bekommt Besuch von einem Affen.

im Schwimmbad, ein Nachmittag im Park mit Spielplatz, eine Fahrt im Stadtram. Garantiert lernt man dabei interessante Menschen kennen.

- Langsames Reisen mit viel Raum für

spontane Unternehmen gibt jedem Familienmitglied Zeit anzukommen und Neues zu verarbeiten. Kleine Ziele stecken, anstatt die ganze Reise detailliert vorausplanen. Beim Ankommen an einem neuen Ort erstmals die Gegend ums Hotel erkunden. Langsam, wenn sich die Kinder (und Eltern) wohlfühlen, den Radius vergrößern. **Weniger ist meistens mehr.**

- Die Kinder bei der **Planung** berücksichtigen. Was wollen sie? Strand, Wüste, Abenteuer? Je nach Alter die Kinder aktiv bei den Entscheidungen mit einbeziehen, aber nicht überfordern. Gemeinsam neue Eindrücke verarbeiten.
- Humor, Humor, Humor... das Leben mit **Humor**

Was haben wir während unseren Familienreisen gelernt? Was braucht es, damit eine Reise mit Kindern für alle zum positiven Erlebnis wird?

- Wenn die Eltern sich wohl, **selbstbewusst und sicher** in ihrem Umfeld fühlen, werden sich auch die Kinder anschließen.
- Auf einer Reise ist fast alles neu, deshalb ist das Einhalten einer **täglichen Routine** noch wichtiger als zuhause: eine Geschichte vor dem Zubettgehen, faire, angebrachte Schlaf- und Ruhezeiten, Raum zum Spielen, viel frische Luft und Bewegung, gutes und regelmässiges Essen.
- Ein **kinderfreundliches Programm** kann auch für die Eltern Spass sein: ein Besuch

angehen und in einem erhitzten Moment anstatt loszuschreien, einen Kitzelkampf austragen, kann so manche Situation entschärfen.

- In die Ferne bringen wir ein paar **alte Favoriten** der Kinder mit (Stofftiere, Spiele, Spielzeug), kaufen aber immer mal wieder etwas Neues dazu. Es gab unseren Kindern eine Art von Halt, wenn es im neuen Land auch Spiderman oder Lego gab.

- **Restaurantbesuche** dreimal täglich sind für Kinder und Eltern oft anstrengend. Wenn wir jeweils ein kinderfreundliches Restaurant finden, gehen wir immer wieder dahin zurück (Routine!). Ein bis zwei Mahlzeiten pro Tag bereiten wir selber zu (Frühstück, Picknicks usw.).

- **Kleine, günstige Unterkünfte** (oft Familienunternehmen), Strassenrestaurants und 2. oder 3. Klasse Bahnfahrten sind in der Regel kinderfreundlicher als teure Hotels, schicke Restaurants und 1. Klasse Transport.

„Mami, können wir Geld kaufen gehen, damit wir für immer und ewig reisen können?“ „Aber Desmond, was meinst du damit, wo können wir denn Geld kaufen?“ „Das ist doch ganz einfach, nimm das Plastikkärtchen aus deinem Geldgurt und schiebe es in einen Bankomaten... dann kommt doch viel Geld raus!“ (Desmond in Vietnam, 2005)

Reisevorbereitungen

Wer die Wahl hat, hat die Qual! Wohin soll die nächste Reise gehen und wie lange soll sie dauern? Welche Fragen stellen sich Eltern bei der Wahl der Reisedestination? Nachfolgend eine Liste bunt zusammen gewürfelter Fragen:

Informationen übers Land

Wie sieht die politische Situation im Land aus? Gibt es Span-

nungen, vorhersehbare Risiken? Hat es Gebiete, die gemieden werden sollen? Kulturelle, religiöse Regeln, die beachtet werden müssen (z.B. Kleidervorschriften)? Was für eine Vergangenheit hat das Land? Wie kinderfreundlich sind die Gastgeber?

Budgetieren

Eine solche Reise muss nicht

alle Welt kosten. Meistens gilt, dass je mehr man herumreist, die Kosten steigen. Der öffentliche Verkehr ist in vielen Ländern sehr günstig, kann aber doch ins Geld gehen, wenn für



Am warmen Sandstrand sind viele Kinder (und ihre Eltern) stundenlang glücklich!

die Kinder mitbezahlt und lange Strecken zurückgelegt werden müssen. Eintritte in Nationalparks, Sehenswürdig-



Outdoor-Aktivitäten bleiben den Kindern lange in Erinnerung.

keiten, Museen und Preise für Outdoor-Aktivitäten sind oft im Verhältnis zu den lokalen Lebenskosten hoch. Auch einmal für ein paar Tage einen einheimischen Führer, evtl. sogar mit Fahrzeug anzustellen, kann teuer werden, ist aber meistens die extra Kosten wert.

Wir hatten uns vor den Reisen entschieden, Qualität über Quantität zu setzen. Mit dem gleichen Reisegeld hätten wir jahrelang in einem Häuschen direkt am Strand leben können, bevorzugten aber mehr zu sehen und zu erleben und auch mal für ein kleines Extra, das den Kindern Spass macht, mehr als das Tagesbudget ausgeben zu können.

Mit wenigen Massnahmen auch auf Reisen sparsam leben zu können, ist nicht schwierig und oft sehr bereichernd. Mahlzeiten können selber zubereitet werden, was gleichzeitig eine willkommene, (gesunde) Abwechslung zum auswärts Essen bietet: Ein Picknick im Park, Brot zum Frühstück, auf dem Campingkocher kochen, ein Take-Away oder die Küche in der Unterkunft benützen. Die Wäsche kann schnell im mitgebrachten, faltbaren Becken gewaschen und im oder vor dem Zimmer aufgehängt werden. Anstatt Trinkwasser in Flaschen zu kaufen, kann Leitungswasser gefiltert werden.

Wie viel kostet die Anreise und wie sollen wir anreisen? Wie viel kosten Bus- und Zugbillette (ab welchem Alter oder welcher Grösse muss für die Kinder eine Fahrkarte gelöst werden), Taxifahrten, Automiete, Unterkünfte, Essen und ein Arztbesuch im Gastland? Brauchen wir einen Reisepass? Brauchen wir ein Visum und was kostet es? Können wir die nötigen Visa unterwegs beantragen?

Administration

Wie lange können wir im Land bleiben? Können wir von da in ein anderes Land reisen? Sind andere Dokumente nötig? Wie sollen wir im Reiseland Geld beziehen? Travel Cash Karte, Kreditkarte, Bankomatkarte mitnehmen? Ein Internetkonto führen? Wie lange brauchen wir für die Vorbereitung?

Planung

Ab wann wollen wir die Kinder einbeziehen (Ist es zu früh, mag die Warterei für die Kinder zu lange scheinen, ist es zu spät, fühlt sich das Kind evtl. überrumpelt.)? Wie bereiten wir die Kinder auf so eine Reise vor (z. B. Bücher, Atlas, Geschichten erzählen, Fotos im Internet anschauen usw.)?

Klima

Wann ist im Land Hauptsaison? Wann Regenzeit? Tiefsaison bringt weniger Touristen, tiefere Preise. Regen bringt Mücken und andere Krankheitsgefahren. Schnee macht hohe Pässe unpassierbar. Extreme Temperaturen vermeiden oder sich zumindest gut darauf vorbereiten (gute Ausrüstung). Reisen mit Kindern in warmen Gebieten ist oft einfacher, da mehr draussen unternommen werden kann (lange Spaziergänge, im Gartenrestaurant essen, am Strand spielen, usw.). Energiegeladene Kinder an einem kalten, nassen Tag in einem Hotelzimmer zu unterhalten, kann herausfordernd sein.

Verständigung

Welche Sprache wird im Reiseland gesprochen? Versteht die Bevölkerung Englisch (oder andere, von uns gesprochene Sprachen)? Sollte vor der Reise ein Sprachkurs besucht werden? Wäre es nützlich, den Kindern ein paar Worte der Landessprache beizubringen?

Transport

Sind lange Reisen im Land nötig? Wie gut ist das Eisenbahnnetz (Zugfahren ist mit Kindern meistens einfacher als Busfahren)? Sind alle Orte mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar? Andere Möglichkeiten erwägen: per Camper, per Boot, per Mietauto oder eigenem Auto, mit dem Fahrrad, Inlandflüge usw.

Attraktionen

Was bietet das Land für die Kinder (und für die Eltern)? Was ist den Kindern und den Eltern wichtig? Wie können die Kinder beschäftigt werden? Hat es kinderfreundliche Trekkingmöglichkeiten? Ist es wichtig, mit den Kindern schon vor der Abreise eine gute Kondition aufzubauen und lange Spaziergänge zu unternehmen? Hat es Strände, autofreie Orte, Wälder, Seen? Wo kann entspannt werden?

Unterwegs

Welche Art von Unterkünften hat es im Gastland? Wie sieht es mit dem Essen aus? Könnte es sinnvoll sein, die Gaumen schon zuhause an neue Geschmäcker und Gewürze sowie Restaurantbesuche zu gewöhnen?

Packen

Was soll eingepackt werden? Ist eine spezielle Ausrüstung notwendig? Soll evtl. die Campingausrüstung mit? Welche Geschenke könnten von zuhause mitgebracht werden?



Lenny im Heissluftballon über den Karstbergen von Südchina.

Eltern von Kindern mit speziellen Bedürfnissen sollten abklären, ob notwendige Medikamente oder ähnliches von zuhause mitgebracht werden müssen.

Organisatorischer Kram

Wie lange wollen wir unterwegs sein? Müssen wir uns im Heimatland abmelden? Müssen wir unsere Kinder in der Schule abmelden? Müssen wir Schulmaterial mitnehmen und sie unterwegs selber unterrichten? Die Wohnung aufgeben oder untervermieten, Arbeitsstellen kündigen? Wer sendet uns die Bankomatkarte nach, wenn die alte abgelaufen ist? Wie sollen wir uns verabschieden? Wie wollen wir mit den Daheimgebliebenen in Kontakt bleiben?

Bei einer Langzeitreise macht es Sinn und Spass die Reiseroute fortlaufend und vor Ort weiterzuplanen.

Gesundheit

Wer reist, setzt sich unter Umständen in Sachen Gesundheit und Unfall einem erhöhten Risiko aus. Eine gute Versicherung zu haben, kann im Notfall viel Geld sparen, im Fall einer dringenden Heimschaffung sogar Leben retten.

Welche gesundheitlichen und andere Gefahren bestehen im Zielgebiet? Wie hoch ist das Malariarisiko? Andere Tropenkrankheiten? Welche Impfungen sind nötig? Müssen gewisse Impfungen unterwegs aufgefrischt werden? Wie sieht es mit der Hygiene aus? Sind Medikamente erhältlich und hat es gute Spitäler? Welche Unfallrisiken bestehen (meistens ähnlich wie zuhause, z. B. Strassenverkehr, steile Treppen, Ertrinken)? Wie stark sind die Luftverschmutzung, der Lärm und die Bevölkerungsdichte? Sind Reisen über hohe Pässe nötig (Zeit nehmen zum Anstieg)?

Hat es gefährliche Tiere? Tollwut? Welche Verhaltensregeln sind für die Kinder unterwegs wichtig (z.B. kein Leitungswasser trinken, keine Hunde anfassen)?

Schweizer Bürokratie

Für Schweizer ist zudem die Frage, ob man sich im Heimatland abmeldet oder nicht, ausschlaggebend. Sich abzumelden heisst, seinen Wohnsitz aufzugeben, seine Niederlassungsbewilligung aufzuheben. Natürlich behält man seine Nationalität trotzdem bei und damit auch das Recht, jederzeit wieder in sein Heimatland zurückzukehren. Das Schweizer Niederlassungsgesetz sieht vor, dass man sich bereits ab drei Monaten Abwesenheit abmelden soll. In der Praxis aber raten die meisten Gemeinden dies bei Reisen von weniger als sechs Monaten nicht zu tun, sofern man sein Wohnverhältnis in der Schweiz bestehen lässt. Ab sechs Monaten jedoch oder bei Aufgabe seiner Adresse sollte man sich abmelden. Will man trotz allem angemeldet bleiben, lassen viele Gemeinden mit sich reden, unter der Voraussetzung, dass eine Postadresse im jeweiligen Ort bestehen bleibt (der Eltern, Geschwister oder so). Um sich abzumelden, muss man je nach Gemeinde ca. drei Wochen vor Abreise mit seinen Schriften und seinem Ausweis auf dem Einwohneramt vorbei gehen (vorher anrufen und abklären, welche Papiere mitzubringen sind). Der Besuch beim Steueramt muss normalerweise vorher erfolgen, da die offizielle Abmeldung erst gemacht werden kann, wenn die Steuerbehörden ihr Okay gegeben haben. Um eine »Lücke« bei der AHV zu vermeiden, sollte man sich bei der Ausgleichskasse über eine allfällige, jährliche Bezahlung des Mindestbetrages erkundigen. Gibt man seine Schriften ab, entfallen die langen Kündigungsfristen

der Krankenkassen; die bestehenden Versicherungen, auch die für ansässige Schweizer obligatorische Grundversicherung, können in diesem Fall in der Regel mit einem Monat Frist aufgelöst werden. Achtung, nach Rückkehr kann eine Zusage für den Abschluss einer Zusatzversicherung unter Umständen verweigert werden. Die Aufnahme in die obligatorische Grundversicherung bei einem erneuten Niederlassen in der Schweiz ist aber nach Schweizer Gesetz garantiert. Für Schweizer, die angemeldet bleiben, beinhaltet die Krankenkassen-Grundversicherung auch im Ausland eine minimale, gesetzlich vorgeschriebene Deckung. Als zusätzliche Deckung kann eine sogenannte Reise- und Ferienversicherung bei den Krankenkassen abgeschlossen werden, sofern diese nicht bereits vorhanden ist.

Versicherung

Eine Reisekrankenversicherung ist in jedem Fall immer nur für den Notfall gedacht, also bei akuten Erkrankungen oder Unfällen. Vorsorgeuntersuchungen, Check-ups, Vorerkrankungen usw. sind in der Regel nicht versichert. Also immer das Kleingedruckte lesen! »Abgemeldeten« Schweizern stehen noch mehr Versicherungsangebote offen: z. B. eine freiwillige Krankenversicherung für Schweizer im Ausland bei einer der hiesigen Krankenkassen

„Lenny, happy like sunshine!“
wiederholte
unser jüngster Sohn (damals 2 Jahre jung)
immer wieder als er in Marokko die Sanddünen runter rutschte.



Die meisten Kinder sind fasziniert von fremden Tieren. Aber Achtung, einige davon sind gefährlich!

oder eine sogenannte Expat - Versicherung bei einer international tätigen Gesellschaft. Wer es nicht scheut stundenlang auf dem Internet zu surfen, wird fündig. Gibt man bei einer Web-Suche „International Travel Insurance“ ein, öffnen sich Hunderte von Optionen. Weltweite Reiseversicherungen inklusive Gepäck-, Rechtsschutz-, Todesfall- und Invaliditäts-

versicherung sind für sehr vernünftige Beträge erhältlich. Aber aufgepasst, sie versichern nur den Notfall im Ausland. Wird man repatriert, übernehmen diese Billigversicherungen im Allgemeinen die Kosten in der Schweiz nicht.

Mit dem Segway durch das ländliche China.



Packliste für reisende Eltern

Die nachfolgende Liste kann reisenden Familien einige Anhaltspunkte geben/als Grundlage dienen. Auf keinen Fall muss alles Aufgeführte ins Reisegepäck! Was tatsächlich in den Rucksack oder Koffer soll, kommt auf Reiseziel, -zeit, -dauer, -art, auf die Ansprüche der Eltern und selbstverständlich auf das Kind an.

Dokumente

Pass/ID: Kinder können nicht im Schweizerpass ihrer Eltern integriert werden. Pässe von kleineren Kindern sind nur 3 resp. 5 Jahre gültig.

Visum: Kinder mit eigenem Pass brauchen auch ein eigenes Visum.

Internationaler Impfausweis (gelb), evtl., wenn vorhanden, Blutgruppenausweis.

Versicherungsausweis, Notfallnummern und E-Mail-Adressen (der Versicherung, vom Kinderarzt usw.).

Flug-, Bahntickets, Hotelbuchungsbestätigungen.

Bescheinigung der Eltern: in einigen Ländern obligatorisch, wenn Kind mit Drittperson oder einem Elternteil alleine reist.

Kopien aller Dokumente: Kopien können z. B. im

Email Archiv für den Notfall aufbewahrt werden.

Sicherheit

Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor: Langzeitgebrauch ist nicht gut für Kinder, besser lange Ärmel und Hosen tragen, vor allem auch im Wasser Shirt anlassen, Mittags-sonne meiden.

UV-Anzüge: schützen gut gegen Sonnenstrahlen, trocknen schnell.

Sonnenschirm, Regenschirm: vor allem an Buggy, Rucksackentragung.

Sonnenhut, Winterkappe: beim Sonnenhut die Variante mit Rand, um die Ohren und den Nacken zu schützen!.

Gute Sonnenbrille.
Bandana-Tuch,
Stoffwindel oder Sarong: als Mundschutz bei staubigen Strassen, als Sonnenschutz über dem Nacken (wenn vorher in Wasser gelegt, wirkt es angenehm kühlend), stoppt Mücken, als Kopftuch, zum Fensterverdunkeln, als Spielzeug.

Schwimmhilfe: besser vorher einen Schwimmkurs besuchen, falls Kind noch nicht schwimmen kann.

Insektenschutz (Mückenspray, -roll-on-Stift): Sich von Arzt oder Apotheker beraten lassen. Einige Produkte eignen sich nicht für Kleinkinder oder Langzeitgebrauch, Verträglichkeit zuhause prüfen, langärmelige Shirts und Hosen beim Eindunkeln sind der beste Mückenschutz.



Familientransport

Imprägniertes

Mückennetz: wenn die Kinder gerne Dinge in den Mund nehmen, Netz nicht imprägnieren!

Mückenspiralen, elektrische Mückenvertreiber: Langzeitanwendung bei Kleinkindern nicht geeignet.

Wasserreinigung (Wasserentkeimungstabletten/-tropfen, Filter, Steripen): Je nach Land den Kindern beibringen, nie Wasser ab der Leitung zu trinken, auch nicht beim Zähneputzen, Duschen oder Spielen.

Hundeadressanhänger und Trillerpfeife: Die Hoteladresse im Anhänger, dem neuen Standort anpassen. Kindern angewöhnen, Trillerpfeife nur im Notfall zu benutzen.



Halloween in China

Brille, Brillenetui,
Ersatzbrille und
Brillenrezept.

Zusätzlich für die ganz Kleinen:

Kinder-Lauf- und Schutzgurten:
für Spaziergänge im
Menschengewühl, für
Restaurantstühle.

Sicherheitsstecker: vor allem in
Entwicklungsländern hat
es manchmal gefährliche
Steckdosen.

Kleidung und Schuhe

Kleider sollten bequem sein,
Schmutz nicht gut zeigen und
das Kind soll sie gerne tragen.
Helle Kleidung bevorzugen
(dunkle Stoffe ziehen Sonnen-
wärme an). Mehrere Klei-
dungsstücke übereinander ge-
tragen sind besser als ein einzi-
ger, dicker Pullover. Bei Kin-
dern mit Windeln sollte die
Kleidung so sein, dass ein
Windelwechseln unter er-
schweren Umständen möglich
ist. Wenn Kind bei der Abreise
noch nicht laufen kann, dies
aber evtl. während der Reise
lernt, je nach Reiseziel gute
Schuhe mitbringen.

Finken, Antirutschsocken.
Sandalen, Flip Flops, Strand-
latschen: auch ideal bei
schmutzigen Duschen und
gefährlichen Tieren im
Wasser.

Wander- oder Turnschuhe: für
sicheren Halt auf schwierigem
Terrain, beugt Mückenstichen,
Bissen und Kratzern vor.

Bodys für Babys, Unterwäsche,
Socken.

Lange Unterhosen (oder evtl.
Strumpfhosen): eignen sich als
Allrounder, bequeme Kleidung
bei langen Busreisen, wärmend
wenn unter den Hosen
getragen, als Pyjama

usw.

Hemden, T-Shirts (Kurz-
und Langarm).

Rock oder Jupe für
Mädchen.

Lange und kurze

Hosen oder ZipOff

Hosen: je nach

Reiseziel gelten kurze

Hosen als unanständig.

Badehose (oder UV-Anzug),
Schwimmanzug, Windeln
zum Baden.

Fleece-Pulli oder Jacke: auch
bei Reisen in warmen
Gebieten kann es einmal
kalt werden (z. B. in kli-
matisierten Bussen).

Regenschutz, Windjacke.

Skianzug, Handschuhe, Schal.

Verpflegung

Plastikschüsselchen mit De-
ckel: Behälter für Essen
und zugleich Schüssel-
chen zum Essen (wenn
Mahlzeiten selbst zuberei-
tet werden).

Knabberien für unterwegs.

Teebeutel, Instantgetränkpul-
ver: ein Getränk, das Kin-
der mögen und sie in
schwierigen Momenten
an zuhause erinnert, z. B.
Eistee, Fenchel, Kamille.

Schnabeltasse mit Auslauf-
stopp oder Kinderfeldfla-
sche: regelmässig reini-
gen mit Bürste
(Zahnbürste), Sterilisati-
onstabletten.

Thermos- und/oder

Wasserflasche: Flasche

aus Metall (kann nicht

zerbrechen), kochendes

Wasser kann auch fürs

Waschen/ Sterilisieren

von Ess-/

Trinkutensilien

verwendet werden,

zum schnellen

Anrühren einer Suppe/

Tee, zum Babymilch

machen, Babynahrung

wärmen usw.

Becher: zum Spielen,
Trinken, Waschen (für
„Kesselduschen“).

Sackmesser: zum Schälen
von Früchten/Gemüse.

Zusätzlich für die ganz Kleinen:

Schoppen, Ersatznuggi, evtl.
die Variante mit den
wegwerfbaren Einsätzen
aus Plastik (steriler,
jedoch viel Abfall).

Thermosbehälter oder Schop-
penwärmer: damit die
Milch die richtige Tem-
peratur behält.

Instant Babymilchpulver: Ist
in den meisten Städten
der Welt erhältlich, je-
doch oft süßler als zu-
hause.

Babykost oder Pürriergerät
(oder gute Gabel/Sieb):
je nach Gewohnheit und
Reiseart.

Sterilisationsgerät, -tabletten
oder Campingkocher
mit Pfanne: Sterilisieren
durch Kochen.

Babylöffel, Kinderreisebe-
steck.

Esslatz: oder Bandana, Lap-
pen, Stoffwindel.

Tischsitzchen: Sitze, die di-
rekt am Tisch befestigt
werden, passen nicht an
jede Art Tisch. Die
meisten Restaurantstüh-
le können aufeinander-
gestapelt werden und
machen so einen idealen
Hochstuhl.

Hygiene

Feuchttüchlein, feuchter Ge-
sichtslappen im Plastiksack
oder Hände-
Desinfektionsgel.

Wasserspray: Spraydose mit
Wasser füllen und den
Kindern bei Hitze ins
Gesicht sprayen, kann
bei langen Reisen
Wunder wirken.

Plastiksäcke: für schmutzige
Wäsche, Windeln,

Erbrechen usw.

Babyöl, Gesichts- und Körper-
creme, Lippenbalsam. Milde
Seife und Shampoo.

Als uns die

„Mama“ der

Lehmhütte, in der

wir wohnten (am

Karakulsee in der

Nähe der

Pakistanischen

Grenze) fragte,

ob wir Pferde

wollten, um den

See zu reiten,

brachte Desmond

die Idee hervor,

dass er lieber ein

Kamel hätte.

Lenny wollte

einen kleinen

Esel und so ritten

wir am nächsten

Tag als lustige

Karawane um

den

Bilderbuchsee.

Zahnputzsachen.

Nagelschere, Haarschneidausrüstung: Nägel und Haare wachsen im tropischen Klima schneller, lange Nägel erhöhen die Infektionsgefahr wegen Dreck darunter, und Kratzen von Stichen.

Papiertaschentücher oder Toilettenpapier als Allrounder.

Grosses Badetuch: Extraleichtes, schnell trocknendes Reisetuch, kann auch als Decke, Unterlage, Sonnenschutz verwendet werden oder einfach einen Sarong mitnehmen.

Haarspangen.

Zusätzlich für die ganz Kleinen:

Ein Kind in Windeln kann auf einer Reise „einfacher“ sein, als ein Kind, das kaum trocken ist. Auf jeden Fall immer Ersatzkleider und Unterwäsche im Handgepäck mitführen. Je nach Land Kinder nicht nackt herumrennen lassen, auch nicht am Strand. Kinder werden oft zwischen den Beinen angefasst, um ihr Geschlecht zu „prüfen“. Den Kindern beibringen, dass sie Rechte haben.

Wegwerfwindeln/Stoffwindeln und Einlagen: Wegwerfwindeln sind in den meisten Städten dieser Welt erhältlich, jedoch oft teuer und eine „saubere“ Entsorgung ist nicht gewährleistet, oft gibt es sie nicht in Grössen für ältere Kinder. Stoffwindeln sind aber nicht sehr praktisch auf Reisen. Eine Wegwerfwindel im Gepäck kann auch bei älteren Kindern hilfreich sein: wenn es mal keine öffentliche Toilette gibt, einfach schnell hinter einem Busch die Windel ums Kind halten, Geschäft erledigen, Windel entsorgen, fertig.

Lappen oder Feuchttüchlein zum Waschen.

Windelwundcreme:

Windeln in fremden Ländern sind oft viel mehr „plastik“ als zuhause, Kinder schwitzen mehr, Ausschläge sind häufiger.

Wickelunterlage: Sarong oder Badetuch

Nachttopf oder unterer Teil einer grossen Plastikflasche abschneiden: Für Kinder ist es oft schwierig, eine Stehtoilette zu meistern.

Schlafen

Schlafsack: für kleinere Kinder Schlafsack mit Ärmeln (oder Armöffnungen), damit sich das Kind nicht abdeckt. Evt. Seidenschlafsack für warme Länder.

Woldecke: oder Sarong, Badetuch je nach Reiseland.

Reiseliegematten: als Bett am Boden für Kinder, als Unterlage beim Warten an Bahnhöfen usw.

Hängematte: Braucht nicht viel Platz, Alternative zum Kinderbett, entspannend für Kinder und Eltern und weg vom Boden (weg von Ungeziefer).

Schlafanzug/Pyjama: als Alternative in Unterwäsche, T-Shirt oder langen Unterhosen schlafen.

Lieblingsstofftier, Nuschittüchlein: Am besten während der Reise mittels Elastik an Handgelenk des Kindes binden, damit der geliebte Freund nicht immer in der Hand getragen werden muss und nicht verloren geht.

Und zusätzlich für die ganz Kleinen:

Reisekinderbett: Kann auch als sichere Spielecke bei Krabbelkindern gebraucht werden; oder als Alternative zwei zusammengesobene Sofas, aufblasbares Schlauchboot, Bett zwischen Wand und zweitem Bett eingeklemmt, Sarong als Hängematte, Woldecke am

Boden (Achtung in Ländern mit gefährlichen Kriechtieren oder Ameisen), usw.

Leintuch: oder Sarong, Badetuch.

Kissen: es gibt Schlafsäcke, deren Stausack in ein Kissen umgewandelt werden kann, oder Lieblingskissenanzug von zuhause mitbringen und mit Kleidern ausstopfen.

Babyfell.

Schnuller, Musikkdose.

Nachtlicht.

Transport für die ganz Kleinen:

Kinderwagen oder Buggy: Je nach Reiseland Regenschutz dazu mitnehmen, leichtes Modell wählen, das einfach zusammenklappbar ist, gut überlegen,

ob so ein Extragepäckstück Sinn macht, was ist das zu erwartende Terrain. Wo kann man den Wagen in öffentlichen Verkehrsmitteln verstauen?

Ist jedoch praktisch für kurzen Schlaf, für im Restaurant, evtl. Elastikband mitnehmen, um Buggy am Rucksack festbinden zu können.

Kindertrage (Buggyeinsatz „soft“): Kann auch als Reisebett verwendet werden, ist auch gut als warme Einlage für den Buggy bei kalten Reisezielen.

Rucksacktrage: Ab 4 Monate bis ca. 4 Jahre, bei kleinen Babys evtl. Fronttrage oder Tragtuch, kann jedoch bei langen Ausflügen schwer und heiss werden, Trage mit Sonnen- und Regenschutz, Kopfstütze (Kissen, Pulli), evtl. Rucksacktrage



Riesige Blätter im Urwald von Südostasien.

umfunktioniert werden kann. Autositz: wenn Automiete/ Camperferien geplant und keine Sitze vorhanden sind, Achtung: abklären, ob Sicherheitsgurten auf dem Rücksitz!

Unterhaltung und Diverses

Die Spielsachen von reisenden Kindern sollten klein und stabil sein. Achtung, zu kleine Teile gehen im Bus, Zug oder Flugzeug schnell zwischen den Sitzen verloren.

Die Spielsachen sollten vielseitig verwendbar sein, damit sich die Kinder immer wieder damit verweilen können. Sie so wählen, dass sie für müde und aufgeregte Gemüter attraktiv sind und auch mal in ein Restaurant mitgenommen werden können. Und natürlich muss es sich einfach abwaschen lassen, denn Schmutz lässt sich auf Reisen kaum vermeiden. Nicht vergessen, Spielsachen unter Umständen auf das Reiseland abstimmen: Ein Plastiksoldat mit Maschinengewehr oder eine nackte Barbieschönheit könnte je nach Land nicht angebracht sein.

Die Kinder beim Packen mitentscheiden lassen. Was passiert, sollte das Gepäck gestohlen werden? Würde der Lieblingst Teddybär nicht lieber daheim auf die Rückkehr der Familie warten?

Bei längeren Aufenthalten kaufen wir auch mal ein paar größere, neue Spielsachen, die wir mit viel Begeisterung bei der Abreise einem einheimischen Kind weiterschicken.

Kleine Mitbringsel (z. B. Kugelschreiber, Ballone usw.): Kinder werden oft von Einheimischen beschenkt. Selber etwas von zuhause zum Verschenken mitzubringen, kann ihnen helfen, sich schneller zu integrieren. Einige neue Spielsachen einzeln verpackt: um den Flug,

die Reise kurzweiliger zu machen und im Unruhefall eine Ablenkung bereitzuhaben.

Einige Lieblingsspielsachen



An einem ruhigen Strand in Mexiko: Desmond lernt Brot backen.

Fliegenwedel mit Ballonen: macht ein ausgezeichnetes „Leichttennis“.

Sand- und Wasserspielsachen, Schnorchelausrüstung, aufblasbarer Strand-/ Fussball.

Spiele, Jasskarten, Reisedrachen.

Bastelsachen: mit etwas Fantasie (an der es Kindern beim Reisen kaum fehlen wird), lassen sich tolle Spielsachen basteln (z. B. Fischerrute).

Quizbuch für unterwegs, Malbuch, Bücher, Comics: auch zum Vorlesen, evtl. Bücher oder Landkarten über das bereiste Land, fremde Kulturen, Religionen (Interesse des Kindes wecken und Verständnis fördern).

Schulaufgaben, Schulbücher.

MP3 Player/DVD-Spieler mit integriertem Bildschirm, Hörspiele, Laptop, iPod, Steckdosenadapter. Taschencomputerspiel. Fotoapparat: kann Kind motivieren, die Ferien aus seiner Sicht festzuhalten.

Filmapparat: Sich allabendlich zusammen setzen und gemeinsam die Filme des Vortages anschauen, kann nicht nur die Kinder erfreuen!

Digitales Aufnahmegerät: zum Aufnehmen des Tagebuchs und/oder Geräuschen, Musik während der Reise.

Babyfone: Gibt den Eltern die Möglichkeit, auch nach dem Zubettgehen der

Kinder im Hotelrestaurant eine Tasse Tee trinken zu gehen.

Musikinstrumente und Noten.

Tagebuch: Einige Kinder können ihren Tag besser „verdauen“, wenn sie jeden Abend ihr eigenes „Bild“ des Tages verfassen (oder auch Billette einkleben, Texte schreiben usw.), ist auch ein super Souvenir, täglich gemeinsam eine halbe Stunde Tagebuch zu schreiben kann auch ein tolles Familienerlebnis sein.

Zusammenfaltbares Becken: dient zum Spielen mit Wasser, Wäsche waschen und auch fürs Babybad oder Kinderdusche.

Waschpulver oder Schmierseife, Bürsteli, Leine, Wäscheklammern.

Taschenlampe: evtl. Stirnlampe, um die Hände frei zu halten, Feldstecher, Armbanduhr.

Eigener Rucksack für das Kind: gibt dem Kind Eigenverantwortung und „Teilnahme“ an der Reise, ist aber ein „Ding“ mehr, das vergessen werden kann, und wohin damit, wenn das Kind müde ist?

Packsystem, evtl. aus wasserabweisendem Material für Ess-/Trinkutensilien oder Windelsachen z. B. Taschen von Eagle Creek „Pack-it Cube“, Inhalt sichtbar, Henkel zum Tragen, jedes Familienmitglied hat seine eigene Farbe, hilft Dinge schnell zu finden, Ordnung zu halten, die Tasche mit dem Spielzeug kann man gleich so ins Restaurant bringen.

Oft finden Kinder an den einfachsten

Dingen am meisten

Gefallen und können sich damit

stundenlang

unterhalten. Unsere

Jungs brauchten

Styroporplatten, die

sie im Park fanden

als Frisbees, machten

Boote aus

Plastikflaschen,

bastelten Vögel mit

Wäscheklammern

und einem Streifen

Papier und

verwandelten ihren

Sarong in den

Umhang eines

Königs, eine

Hängematte für den

Teddybär und

zusammengeknötet in

einen Ball.

Packliste - Reiseapotheke

Grundsätzlich sollte eine individuelle Reiseapotheke mit dem Fachmann/frau (Kinderarzt, Tropenarzt, Homöopathen) oder einer guten Apotheke abgesprochen werden. Achtung: Nicht vergessen, sich früh genug bezüglich benötigter Impfungen zu informieren. Auch eine Auffrischung des Notfallkurses kann in keinem Fall schaden.

Welche Medikamente mitgeführt werden, kommt stark auf das Reiseziel, -zeit, die Art des Reisens und Kondition des Kindes (Behinderung, Allergien, chronische Krankheiten) an. Homöopathische Medikamente sind in vielen Ländern nicht erhältlich, andere Medikamente schon, jedoch manchmal „fake“ und nicht unbedenklich. Die nachfolgende Liste soll nur als Stütze dienen und ersetzt auf keinen Fall die Beratung durch eine Fachperson.

Egal wie die persönliche Apotheke aussieht, die Beschreibung eines jeden Heilmittels und klare Angaben zu dessen Gebrauch gehören mit auf die Reise (Tipp: Etiketten mit Angaben auf die Medikamente kleben). Die Reiseapotheke soll auch auf Reisen von den Kindern ferngehalten und gut verschlossen aufbewahrt werden. In Zweifelsfällen keine Zeit verlieren und sofort einen Arzt aufsuchen! Eine gute Reisekrankenversicherung, inklusive Rückschaffung im Ernstfall, ist empfehlenswert.

Allgemeines

Literatur über Selbstdiagnose, Reisen mit Kindern, Internetadressen und Notfallnummern

Pinzette, Schere.

Vorabgepacktes Erste-Hilfe Set mit sterilen Spritzen usw. für Notfälle (z. B. Verkehrsunfall).

Watte, Verbandsmaterial, Pflaster.
Messlöffel für medizinischen Sirup.
Fiebertermometer
Malariatabletten (nach Absprache mit Tropenarzt).
Multivitamin-tabletten (bei Reisezielen, in denen eine gesunde Ernährung für die Kinder nicht gewährleistet werden kann).
Homöopathische Hausapotheke (zusammen mit einem Kurs vor der Abreise).

Durchfall / Erbrechen

Als Vorbeugung: sich beim Essen und Trinken an Hygieneregeln halten (peel it, boil it, cook it or forget it).

Perenterol oder ähnliches Mittel zur Wiederherstellung des Verdauungstraktes und sehr wichtig, viel zu trinken geben (langsam trinken, am besten mit Rehydratationssalz, Elektrolyten), langsam wieder mit Essen beginnen, Bananen, weisser Reis, bei Erbrechen hilft auch warmes Wasser mit Honig und Zitronensaft.

Carbolevure bei Durchfall
Antibiotika, bei Reisen in Gebiete ohne ärztliche Hilfe.

Verstopfung

Viel Wasser trinken, Feigen, Leinsamen, Glyzerinzäpfli.

Verletzungen / Verstauchungen / kleine Verbrennungen

Achtung: Vor allem in tropischen Ländern Wunden gut pflegen und im Auge behalten. Sie entzünden sich je nach Klima viel schneller und können bösartig werden.

Blütenmischung nach Dr. Bach, Notfalltropfen, Salbe.

Lösung zum Desinfizieren (Bepanthen plus), Wundcreme, z. B. Ialugen plus.
Euceta Salbe, Braunovidon Paste (zum Heilen von Wunden).

Reisebeschwerden / Jetlag

An einem Stück frischen Ingwer lutschen, Ingwertee.
Achtung: Bei kleinen Kindern kann der Druckausgleich beim Starten und Landen ein Problem sein (trinken, Bonbon), leichte Kost.
Bei Kindern ab 4 Jahren: TraWell (Reisekaugummi).

Insektenstiche / Juckreiz

Als Vorbeugung: Insektenspray, Moskitonetz, lange Ärmel, lange Hosen, gute Schuhe, Zitronell-Öl (Haut betupfen mit Wattebausch), Staphysagria (D12) Kugeli.
Fenistilin Gel und Tropfen.

Innere Unruhe / Anspannung/ Nervosität

Kamillentee,
Orangenblüten-tee.
Zur Vorbeugung:
Gelsemium (D6).

Grippe / Erkältung / Fieber / Schmerzen

Salbei Tee, Limonensaft, Essigsocken (bringt hohes Fieber runter).
Fieber- und Schmerzmittel (Paracetamol, z. B. Tylenol Tropfen, Becetamol Kautabletten. Zäpfli eignen sich nicht bei Reisen in heisse Länder).
Nasenspray (z. B. Nasivin für Kinder).

Husten

Bei trockenem Reizhusten Zwiebelhälfte neben das Bett stellen.
Hustentropfen für Kinder (z. B. Bexin).

Halsweh

Halsweh-Lutschtabletten, Halstuch.

Entzündungen / Mittelohrentzündungen / Bronchitis
 Zwiebelwickel.
 Antibiotika (bei Reisen fernab eines guten Arztes), ent-

zündungshemmendes
 Medikament.

Augenentzündungen / gereizte Augen
 Schwarztebeutel auflegen.

Augentropfen von Similasan,
 einzelverpackt.

Zahnschmerzen
 Paracetamol, Beissring,
 Zahnkügeli

Ein paar Lieblingsreiseziele von uns (1)

	Baja California, Mexiko	Thailand	Peninsularisches Malaysia
Attraktionen	Einsame Sandstrände, spannende Wüstenlandschaften, runde Hügel und steile Klippen, Vulkane, rauer Pazifik und tropischer Golf von Kalifornien.	Super Badestrände, Trekking, Dschungel, Bootsfahrten, paradisiische Inseln, faszinierende Tempel, wunderbare Menschen.	Super Badestrände, Trekking, Dschungel, Bootsfahrten, paradisiische Inseln, faszinierende Tempel und Moscheen, wunderbare Menschen.
Familienaktivitäten	Ein Leben draussen! Tagelang barfuss laufen Meerestieren nahe kommen, Vögel beobachten, schwimmen, wandern, Felsen klettern, Bootsfahrten, Kite surfen, kajaken, fischen.	In der Hängematte baumeln, paradisiische Strände, trekken, Dschungel, Kajak, Tempel, Massagen, Shopping, Parks, Ausflüge.	In der Hängematte baumeln, paradisiische Strände, trekken, Dschungel, viele verschiedene Kulturen, Religionen, Architekturen, wunderbare Parks und Museen, Shopping.
Natur / Tierwelt	4800 km Küstenlinie, Lagunen, Vulkane, Inseln, Brutplatz vieler Vögel, Wale, Delfine, Seelöwen, Wüste, Berge, Traumstrände.	Elefanten, Dschungeltrekking, Schnorcheln, Korallen.	Dschungel, Tierwelt (viele wilde Affen, Monitorechsen, Vögel usw.) Teeplantagen, Schnorcheln.
Essen	Interessante mexikanische Küche, Kinderfreundliche Tortillas, Tacos, usw. viele frische Meeresfrüchte und Fisch (für nicht Vegetarier) gute Supermärkte.	Tropische Früchte, feine Curries, frisches Gemüse, gesunde Snacks, Essen ist überall, an jeder Ecke.	Tropische Früchte, feines Essen aus vielen verschiedenen Kulturen an jeder Ecke, gesunde Snacks.
Hygiene / med. Versorgung	Recht gute Spitäler in den grösseren Orten, viele, gute Zahnärzte, viele Apotheken.	Sehr gute Spitäler und Apotheken, viele gute Zahnärzte, Strassenessen ist sehr "sauber", sogar das Eis im Getränk ist problemlos.	Sehr gute Spitäler und Apotheken, viele gute Zahnärzte, Strassenessen ist sehr "sauber", sogar das Eis im Getränk ist problemlos.
Übernachtungsmöglichkeiten	Am besten bereist man diesen Teil Mexikos jedoch im eigenen Camper oder Auto mit Zelt, tolle Zeltplätze und viel "wildes" Campieren direkt am Meer.	Viele, günstige Familiengasthäuser, Strandhäuser und Wohnungen zum Mieten für längere Aufenthalte.	Viele, günstige Familiengasthäuser, Strandbungalows.
Verkehrsnetz	Es hat nur eine "richtige" Strasse, die von Norden nach Süden führt, darauf hat es einen öffentlichen Bus, am einfachsten ist jedoch das Reisen im eigenen Transport.	Sehr gut mit ö.V. erschlossen, Busse und gutes Eisenbahnnetz, Sammeltaxis.	Sehr gut mit ö.V. erschlossen, gute Langdistanzbusse und okay Eisenbahnnetz, günstige Taxis, relativ kurze Distanzen.
Anderes	Sehr angenehmes Klima im Winter. Nicht so einfach mit dem ö.V. bereisbar, besser per Camper.	Thailänder sind sehr kinderfreundlich und freuen sich, wenn Kinder da sind. Meistens sehr heiss und feucht. Sprache für uns nicht lesbar, die Verständigung kann schwierig sein.	Malaysier sind sehr kinderfreundlich und freuen sich, wenn Kinder da sind. Heiss und feucht. Die Verständigung ist einfach, da viele Englisch sprechen und die Schrift einfach zu lesen ist.

Fragen, die uns oft gestellt werden...

Wie finanziert ihr eure Reisen?

Sparen und reisen ist unser Leitfaden. Wir leben ein relativ einfaches Leben, nicht nur, weil wir gerne reisen, sondern weil das unserer Art und Lebensauffassung entspricht. Es gibt viele Arten in der Schweiz Geld sparen zu können (und dabei auch gleich noch die Umwelt zu schonen), z.B. benützen wir Seife anstatt Duschgel, eine Mooncup anstatt Tampons, machen die Pizza selber, anstatt sie im Restaurant zu essen. Wenn wir eine Reise als Ziel vor uns haben, dann wird das Geld sparen einfach.

Nicht vergessen: wenn man am ersten Tag eines Monats abreist, und Ende Monat mit der Arbeit aufgehört hat (also nur wenige Tage vor der Abreise), dann hat man den ganzen letzten Lohn, sowie evtl. pro rata Ferien- und Überzeitauszahlung und in der Schweiz evtl. noch pro rata 13. Monatslohn zur Verfügung. Das kann einem u.U. schon ein paar Monate Reisen finanzieren.

Wie handhabt ihr Finanzen von unterwegs?

Mit der Schweizer Postkontokarte (oder einer EC Karte) kommen wir eigentlich überall durch. An Anfang hatten wir zusätzlich eine Kreditkarte dabei. Später lief diese ab und da wir die neue Karte nicht per DHL zukommen lassen wollten, gab meine Mutter uns einfach die Kartennummer per Telefon durch. Für Bezahlungen auf dem Internet genügt es, die Nummern zu kennen (z.B. für eine Hotelbuchung online).

Unser Bankkonto (resp. Postkonto) ist online kontrollierbar, was unterwegs sehr praktisch ist. Einmal haben wir uns sogar über unser Internetkonto mit der Western Union Geld zugeschickt.

Seit neuem nehmen wir in die Ferien auch die Swiss Bankers Travel Cash Card mit.

Meldet ihr euch jeweils in der Schweiz ab?

Wenn wir reisen (d.h. für längere Zeit) und nicht nur Ferien machen, dann ja. Dann kündigen wir die Wohnung, Arbeitsstelle und alle Versicherungen usw. und melden uns ab. D.h. wir haben der Gemeinde gemeldet, dass wir ab sofort nicht mehr in der Schweiz wohnen. Konkret heisst das, dass wir die Steuern bis zum Abreisetag beglichen, auch sonst alle Rechnungen bezahlt und aufgeräumt haben und frei sind, uns irgendwo auf der Welt niederzulassen. Zudem bedeutet das auch, dass unsere Kinder in keiner Schweizer Schule angemeldet sind. Und, es bedeutet auch, dass wir die Krankenkasse und andere Versicherungen und Verpflichtungen ohne weiteres mit drei Monate Kündigungs-

frist auflösen konnten. Die Wohngemeinde behält normalerweise während ein paar Jahren die sogenannten

„Schriften“ und erst, wenn man dann immer noch nicht zurück ist, werden diese an die Heimatgemeinde retourniert.

Wieviel Gepäck habt ihr dabei und wer trägt was?

Auf unseren langen Reisen hatten wir zwei grosse Rucksäcke (70l und 60l) und einem kleineren Tagesrucksack, plus eine Handtasche und natürlich je einen Geldgurt dabei. Unsere Jungs hatten, als sie klein waren, keinen eigenen Rucksack dabei. Wir entschieden uns dagegen, weil wir keine Lust hatten, auf zwei weitere Gepäckstücke aufpassen zu müssen.

Jetzt, wo unsere Jungs etwas älter sind, tragen sie den eigenen Rucksack, dafür sind unsere Rucksäcke kleiner geworden.

Meistens bringen wir am Anfang mehr, als wir schlussendlich behalten. Wir entledigen uns unterwegs langsam der Dinge, die nicht wichtig sind.

Je länger wir reisen, desto bescheidener werden wir. z.B. trugen wir gerade mal zwei Sarongs für die ganze Familie mit: Sie dienen als Badetücher, Sonnenschutz, Spielzeug, Schlafdecke, Kopfbedeckung, Rock und vieles mehr. Auch Kosmetikartikel reduzieren wir auf eine Seife, ein Shampoo, vier Zahnbürsten, eine Zahnpasta, eine Nagelschere (die zugleich auch als Schere für andere Sachen dient), Zahnseide, die auch als Schnur dient, ein Rasierer und eine Sonnencreme.

„Endlich reisen

wir!“ sagte

Desmond. Wir

waren ein paar

Stunden vorher in

Mexiko

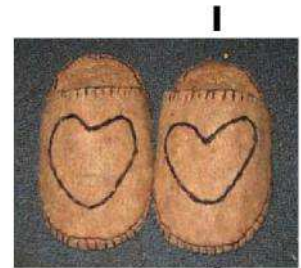
angekommen. Die

rund zwei Monate

in den USA hatte

er nicht als Reise

empfunden.



Überall werden unsere Kinderbeschenkt: in der Mongolei erhielten sie tolle Finken.

Wir haben immer einen Fleecepulli, gute Schuhe und Regenschutz sowie ein Mückennetz und einen leichten Schlafsack dabei. Damit sind wir für fast alle Fälle ausgerüstet. Wenn es ganz kalt wird, dann kaufen wir Handschuhe und Wollmützen unterwegs ein.

Seid ihr versichert?

Auf unseren langen Reisen, waren wir bei keiner Schweizer Krankenkasse mehr versichert. Das wäre uns für unterwegs zu teuer gewesen. Auf dem Internet hatten wir eine internationale Budgetversicherung abgeschlossen. worldwideinsure.com ist eine der wenigen, günstigen, europäischen Versicherungen, die Schweizer Bürger versichert.



Achtung: solche Versicherungen würden im Notfall versuchen, einen heimzuschicken. Wenn dies der Fall ist, bezahlen sie nur den Unterschied von einem normalen Flugticket zu einem „Notfall-Flugticket“. Und ist man erst mal wieder im Heimatland, bezahlt diese Versicherung nichts. Nach Schweizerischem Gesetz müssen die Krankenkassen jeden in der Grundversicherung aufnehmen, aber nur wenn man angemeldet ist. D.h. man kann nicht einfach schnell zu einer Behandlung heimkommen. Eine Zusatzversicherung müssen die Schweizer Krankenkassen nicht zusagen. Nach Rückkehr werden für Zusatzversicherungen oft Arztkontrollen verlangt.

Desmond streichelt ein Reh in einem Tierretungszentrum in Kambojscha.

Um bei der AHV keine Lücken zu haben, muss man jedes Jahr einen Pflichtbetrag einzahlen. Dieser kann noch bis 5 Jahre später eingezahlt werden (jedoch nur, wenn man sich als „Weltenbummler“ und nicht als „Schweizer mit Wohnsitz im Ausland“ abgemeldet hat).

Wie habt ihr das mit der Schule unterwegs gemacht?

Wir unterrichteten unsere Kinder selber. Dazu verwendeten wir die Schweizer Schul- und andere Bücher. Mehr zum Thema Worldschooling folgt auf den folgenden Seiten.

Wie und wie lange bereitet ihr euch auf eine Reise vor?

Jedesmal anders. Je nach dem. Bei der grossen Rucksackreise mit den Kindern wussten wir schon lange, dass wir gehen werden und gehen wollen. Die Reise selber planen wir wenig. Wie lange wir weg sein werden und in welche Länder wir reisen, sind Dinge, die sich unterwegs und spontan entscheiden. Wichtigere Anliegen wie die Gesundheit nehmen wir sehr ernst. z.B. machte ich damals vor der Reise einen Erste Hilfe Kurs, ging an einen Vortrag von einem Kinderarzt, las die ganze super lange Abhandlung über

Tropenmedizin der WHO, besprach die Reise eingehend mit einer Spezialistin für Homöopathie und informierte mich im Detail über all diese Themen.

Schliesslich müsste ich im schlimmsten Fall unterwegs ja fast einen Arzt ersetzen können. Wenn wir erstmals unterwegs sind, dann hören wir anderen Reisenden und Einheimischen zu. So schnappen wir interessante Tipps auf. z.B. redeten wir in Thailand mit einem ein-

heimischen Fotografen und fragten ihn was sein Lieblingsbild sei. Er schwärmte darauf hin von einem wunderbaren Wasserfall im Dschungel. Unsere Ohren spitzten sich. Er zeigte uns den Ort auf der Karte. Also zogen wir am nächsten Tag los. Wie wir dahin kommen sollten, wussten wir nicht, das würde sich schon irgendwie ergeben. Wir nahmen einen Bus, liessen uns immer wieder zum nächsten Transportmittel zeigen und nach drei Tagen, drei Busfahrten, zwei Fahrten in Sammeltaxis, eine Flossfahrt im Schlauchboot und einem drei Stunden Trek durch den Dschungel hatten wir es endlich geschafft. Aber es war die Mühe wert. Der Wasserfall war spektakulär; die Reise dahin sogar noch besser!

Über Visa-Angelegenheiten, Gesundheitsrisiken, Klima usw. informieren wir uns meistens auf dem Internet. Unterkünfte buchen wir nur selten im Voraus. Eigentlich nur, wenn wir wissen, dass wir in einer Grossstadt, in der es schwierig ist, ein freies Bett zu finden, spät ankommen werden. Dann schauen wir mal auf hostelworld.com oder tripadvisor.com nach. Normalerweise aber kommen wir erst mal an, setzen uns auf die Rucksäcke, trinken etwas und fassen Fuss. Dann schauen wir uns um, folgen einem Schlepper, einer Empfehlung oder fragen die Einheimischen oder andere Reisende. Manchmal reisen wir mit einem Reisehandbuch, aber manchmal auch nicht.

Gegen welche Krankheiten habt ihr die Kinder geimpft?

Unsere Kinder wurden mit den Schweizer Standardimpfungen für Kinder geimpft. Zusätzlich liessen wir sie gegen Tollwut

impfen (nur auf der 1. Reise als die Kinder noch kleiner waren, weil ein krankes Tier eher ein kleines Kind angreift). Auf jeden Fall muss trotzdem bei einem Tierbiss sofort eine Behandlung angefangen



dem Boden. Die Jungs und ich teilten das grosse Bett und Michael nahm die Matratze. Manchmal schlief einer von uns auch in der Hängematte oder auf einer Decke auf dem Boden. Eine Lösung liess sich eigentlich immer finden. Jetzt wo die Jungs etwas älter sind, könnten sie auch mal ein eigenes Zimmer haben.

*Tiere, Tiere,
Tiere. Unsere
Jungs lieben
Tiere.*

Im Camper übernachteten wir oft in der Wildnis oder auf Parkplätzen von Einkaufszentren oder Tankstellen.

werden, auch wenn die Kinder geimpft sind. Es vereinfacht diese aber.

Hepatitis A ist bei Kindern ungefährlich und äussert sich oft nur als Erkältung. Nach dem Durchlauf der Krankheit sind die Kinder lebenslang immun. Das Risiko, dass Kinder an Hepatitis B erkranken, ist gering. Wir hatten unsere Kinder geimpft, dann aber in einem Test feststellen müssen, dass keiner der beiden genug Antikörper entwickelt hatte. Sie sind also nicht geschützt. Malariagebiete vermeiden wir, wo wir können. Oft kommt Malaria nicht in einem ganzen Land vor, sondern nur in gewissen Gebieten, in Wäldern und Sümpfen und zu gewissen Jahreszeiten.

Welche Unterkünfte bevorzugen Sie auf Reisen?

Je einfacher die Unterkunft, desto besser und zwar nicht nur für das Reisebudget. Kleine Herbergen werden oft von Familien geführt – man wird gleich als Familienmitglied aufgenommen – die Kinder fühlen sich wohl, vielleicht hat es Tiere oder einen Garten, man ist meistens flexibler und es wird schnell noch ein extra Bett ins Zimmer gestellt. Früher nahmen wir oft ein Zimmer mit einem Doppelbett und einer extra Matratze auf

Der Himmel auf Erden ist, wenn eine Herberge gleich ein Restaurant oder Café vor den Zimmern hat. Dann können wir Eltern auch am Abend, wenn die Kinder im Bett sind, noch draussen sitzen. Sonst heisst es, im Hotelzimmer „eingeschlossen“ zu sein und mit der Taschenlampe auf der Stirne ein Buch lesen...

Oft schlafen wir auch in der Eisenbahn oder Bussen oder sogar auf dem Deck eines Schiffes. Solche Nächte sind ein aufregendes Highlight für die Kinder und haben zusätzlich den Vorteil, eine grosse Distanz schlafend zurückzulegen.

Als unsere Kinder kleiner waren, baten Hotelzimmer oft kleine Details, die für die Jungs toll waren: Ein alter, knarrender Holzschrank als „Hütte“ oder ein Etagenbett. Wir wählten eigentlich immer Zimmer, die sich ein WC/Dusche mit anderen Zimmern teilen (z.B. ein WC-Block pro Stockwerk). Erstens war das günstiger, aber es zieht auch weniger Mücken an, wird öfters geputzt als ein Badezimmer im Zimmer, stinkt weniger und macht auch noch Spass, wenn man zum Duschen „weg“ gehen muss. Wenn es keine Dusche hat, tut es auch ein Kessel und eine Tasse. Bei längeren Aufenthalten mieteten wir auch

mal ein Häuschen oder eine Wohnung. Immer mal wieder Pause zu machen und sich häuslich einzurichten, tut auf Reisen gut und war für uns immer wichtig.

Auf Klimaanlage verzichteten wir auch meistens, solange wir einen Ventilator hatten. Sitzt man in einem kühlen Zimmer, ist der Gang nach draussen viel schwieriger als wenn der Körper sich an die Hitze gewöhnt.

Haben die Kinder immer gut mitgemacht auch bei langen Reisen?

Heimweh war bei uns nie ein Problem. Vielleicht einfach weil unsere Jungs ein „Heim“ gar nicht wirklich kannten oder vielleicht, weil sie unsere Gene geerbt haben. Erstaunlicherweise sind auch sehr lange Reisen keine grosse Hürde. Vor der 79 Std. Zugfahrt durch Sibirien waren wir etwas nervös und als Lenny nach fünf Minuten fragte, ob wir bald da seien, wurden wir schon fast hysterisch, aber schlussendlich verging die Zeit wie im Fluge und die Jungs wollten gar nicht mehr ankommen. Bei langen Reisen verbringen wir viel Zeit mit zeichnen, reden, Fotos anschauen, Essen zubereiten (wir bringen gekochte Eier mit, Gurken, Nudeln, Saucen usw. und machen uns ein kleines Festessen), zum Fenster raus schauen und spielen. In Russland machten wir einmal mehr die Erfahrung, dass Reisen in der 3. Klasse mit unseren Kindern einfacher ist als in der 2. oder gar 1. Klasse. Es ist viel mehr los, es darf gelärmt werden und hat auch andere Kinder. Je teurer die Klasse, desto mehr heisst es dauernd „pssst...“ und desto weniger läuft um uns herum.

Wenn Hühner und Säue den Bus mit uns teilen und die Menschen um uns ihre Picknicks ausbreiten (und uns gleich einladen), vergeht die Zeit viel schneller. Am Anfang beschränkten wir Fahrten auf wenige Stunden und legten lange Strecken in der Nacht zurück. Zudem machen wir nach langen Fahrten immer mehrere Tage Pause.

Immer in Restaurants zu essen, ist schon eher ein Problem, deshalb legen wir auch Wert darauf, mindestens eine, wenn nicht zwei Mahlzeiten pro Tag selber zuzubereiten (z.B. Haferflocken mit Milch, Salat und Brot, Joghurt, getrocknete und frische Früchte usw.).

Es gibt nur etwas, was unsere Kinder auf Reisen sehr stresst. Das ist die dauernde Aufmerksamkeit, die sie bekommen. Vor allem von überaufgeregten, jungen Frauen, die gleich loskreischen, wenn sie die Zwei sehen, ihre Fotoapparate auf sie richten, ihnen die Backen kneifen. Dagegen wehren sie sich heute.

Während der Reise in die USA wurden wir von

Ruhige Stunden beim Goldenen Palace in Indien.



ungewohnten Anpassungsschwierigkeiten und den Wünschen nach einem Daheim überrascht. Mehr darüber auf den nachfolgenden Seiten.

Wie reagieren eure Kinder auf kulturelle Andersartigkeiten?

Als unsere Kinder kleiner waren, nahmen sie alles so, wie es war, ohne viel zu fragen. Sie werteten nicht und verglichen nicht. Ein Mann, der einen langen Rock trägt, eine Kuh, die durchs Restaurant läuft, ein Mond, der verkehrt am Himmel steht... es war einfach so. Sie schlossen sofort mit allen Kindern Freundschaft, die Sprache oder Kultur waren nicht wichtig. Sogar deformierte Bettler brachten sie nicht aus der Ruhe.

Jetzt, im Schulalter, ist das etwas anders geworden. Sie werten und vergleichen, stellen sich mehr Fragen und verlangen Antworten. Sie wollen an der Welt teil nehmen und verstehen. Sie fühlen Gefühle von Frustration, Ungerechtigkeit und Unverständnis. Sie lachen nicht einfach jedem Mensch zu, sie testen zuerst, ob dieser Mensch ihnen auch gut gesinnt ist. Sie schliessen nicht mehr ohne weiteres Freundschaften und eine sprachliche Verständigung ist wichtiger geworden. Auf der einen Seite ist ihre Welt kleiner und hat an bedingungslosen Wundern verloren, auf der anderen Seite ist sie interessanter geworden und bereichernde, informative Gespräche mit Menschen aus aller Welt sind neu dazugekommen.

Habt ihr noch einen letzten Tipp zum Gelingen einer langen Reise?

Routine. Das ist die goldene Regel. Wenn alles Bekannte anders geworden ist und nur noch die Familie und das Stofftier an zuhause erinnern, bietet eine tägliche Routine wichtigen Halt. Und sind die Kinder gut ausgeschlafen, durchgefüttert und glücklich, können sich auch die Eltern erholen. Und umgekehrt: sind die Eltern launisch, unsicher und sich uneinig, streiten sich sogar, dann reagieren auch die Kinder sofort darauf.

Langsam reisen hat sich ebenfalls bewährt. Wir kommen erst mal an einem neuen Ort an und verbringen schon mal einen Tag nur um die Herberge oder um den Park etc. Am nächsten Tag sehen wir uns langsam um. Der Schwerpunkt liegt auf kinderfreundlichen Ausflügen (z.B. einfach ein Picknick im Park, ein Nachmittag auf einem Spielplatz, ein Ausflug mit gemieteten Fahrrädern) und Begegnungen mit interessanten Menschen und nicht die Sehenswürdigkeiten.

Und bei Langzeitreisen ziehen wir alle paar Wochen oder Monate die Bremsen an und machen mindestens einen Monat Pause an einem ruhigen Ort (z.B. an einem Strand und mit Vorliebe in einem Häuschen, in dem wir wieder selber kochen, damit Restaurantbesuche limitiert werden können).

Ausgeruht kann danach die Reise weitergehen.

„Sind wir schon bald da?“ fragte Lenny nach fünf Minuten in der Eisenbahn. Wir hatten noch 78 Stunden und 55 Minuten Bahnreise vor uns...

Wie beschäftigen sich unsere Jungs auf langen Fahrten?

Immer wieder werden wir gefragt, ob es unseren Kindern bei langen Fahrten nicht langweilig werde. Um der grossen Reiselangeweile entgegen zu treten, haben wir uns mit einigen Utensilien und Regeln ausgerüstet:

- Wenn möglich beschränken wir die Fahrstunden pro Tag auf max. 5 bis 6 oder schalten wenigstens nach einer sehr langen Fahrt eine mehrtägige Pause ein.
- Die „Pausen“ sollten an einem Ort sein, wo sich die Jungs richtig austoben können.
- Wir haben viele Bücher und Comics dabei und sind nie knauserig, wenn es darum geht mehr Lesematerial zu besorgen. Die Jungs lesen oft, manchmal lese ich ihnen auch vor.
- Wir wechseln uns ab wer mit wem sitzt und wer einen Fensterplatz bekommt.



Einen Hund adoptieren. In Thailand.

- Wir spielen „Trumpf“ Karten oder andere reisefreundliche Spiele.
- Wenn wir nach etwas Ausschau halten (z.B. einem Ortsschild oder so), beziehen wir die ganze Familie in die Suche ein. „Wer sieht zuerst einen...?“
- Und natürlich zeigen wir den Jungs – wenn sie wollen – immer auf der Landkarte wohin wir gehen oder woher wir gekommen sind.

- Ein kleiner Snack, ein Getränk oder einfach ein Bonbon ab und zu bringen auch gleich bessere Stimmung in einen langen Fahrtag.
- Spiele wie „Ich sehe etwas, was du nicht siehst...“ bringen ab und zu eine Abwechslung, aber begeistern unsere Jungs nicht mehr für lange.
- Zugreisen sind für uns und die Kinder am einfachsten. In einem Bahnabteil kann man auch mal ein Spiel spielen oder etwas zeichnen. Das ist im eigenen Fahrzeug oder in einem Bus schwierig.

„Als wir in China lebten war die Wasserflasche voll. Das kann Probleme bringen. Vielleicht will jemand das Wasser stehlen oder vergiften, die Flasche könnte umkippen und ausleeren. Jetzt reisen wir wieder, da ist die Flasche leer.“ meinte Lenny vor kurzem philosophisch.

Worldschooling unterwegs - Tipps

- Findet einen **ruhigen Ort** für den Unterricht, damit weder die Kinder noch der „Lehrer“ abgelenkt werden.
- Erprobt **verschiedene Arten** des Unterrichts und wenn die Art und Weise gefunden ist, die für die ganze Familie klappt, dann bleibt dabei. Seid nicht entmutigt, wenn nicht jeder Schultag nur Spass macht.
- Lange Zeit dachte ich, es sei für unsere Jungs einfacher, wenn wir den **Prüfungsstress** vermeiden. Es stellte sich aber heraus, dass ein kleiner „Test“ ab und zu Wunder wirken kann. Aufgrund unserer kleinen Klasse ohne Gleichaltrige, konnten sich die beiden

Schüler mit niemandem vergleichen. Eine Prüfung, die wir wenige Tage später wiederholten, gab ihnen die Möglichkeit, den eigenen Fortschritt zu sehen.

- Ich gab unseren Jungs nur selten **Hausaufgaben**. Es bot eine gute Möglichkeit unabhängiger studieren zu lernen. Beim 1 zu 1 Hausunterricht ist die Lehrerin immer für den Schüler da und nur bei den Hausaufgaben müssen sich die Kinder alleine zurechtfinden. Ein **Arbeitsplan** mit vorgegebenen Zielen über ein paar Tage hinweg funktionierte sehr gut für uns. Auf diese Weise werden die Jungs darin geför-

dert, ihre eigene Prioritäten zu setzen und ihre Geschwindigkeit und Effizienz anzupassen.

- Ein grosser Vorteil des Hausunterrichts ist, dass es mehr Raum und Freiheit gibt, sofort, direkt und mit viel Einfallreichtum auf die **Bedürfnisse des Kindes** und seine Schwächen zu reagieren.
- Wir versuchten uns auf die **Themen** zu konzentrieren, die uns umgaben. Wenn in China, macht es Sinn über die chinesische Geschichte und Kultur nachzulesen, nicht über die Römer. Wenn in Spanien, dann lernt spanisch, nicht französisch. Wenn in der Natur dann redet über Bäume und Pflanzen, nicht über die städtische

Architektur. Integriert das Umfeld in die Unterrichtsplanung.

- **Disziplin** ist wichtig (und nicht immer einfach), auch wenn man nicht immer Lust dazu hat. Aber vergesst nicht, gleichzeitig die Flexibilität und

Freiheit des Hausunterrichts „on the road“ zu genießen. Fragt eure Kinder, was sie **wissen möchten** und macht daraus Lektionen. Es wird mehr Spass machen, die „lernen müssen“

Themen mit den „lernen wollen“ Themen zu verbinden.

- Wir machten regelmässig **Schulferien** (alle paar Wochen), aber dafür jedes Mal nur eine oder zwei Wochen. Uns taten häufige, kurze Pausen gut.

Reisen ist nicht Urlaub!

Geniessen wir nicht alle die Zeit, die wir mit unseren Kindern verbringen? Und auf Reisen sind wir uns so richtig na-



he. Familienidylle. Toll, ja?

Reisen mit Kindern ist wertvoll, bereichernd und lässt einen sehr engen Bund zwischen den Familienmitgliedern wachsen. Und doch ist das Familienglück mit einem Flug in die Ferne nicht einfach gesichert. Für eine erfolgreiche Reise braucht es mehr. Eine Freundin von mir schrieb vor kurzem:
„Nur weil wir auf Reisen sind, werden wir nicht alle zu Engeln.“ Weise Worte.

Während den Jahren, die wir unterwegs verbrachten, vor allem aber auch in der Zeit, in der wir ein kleines Hotel in China leiteten, trafen wir immer wieder auf Familien, die von ihrer Reise enttäuscht waren. Sogar welche, die kurz davor standen frühzeitig heimzureisen. Sie hatten Erholung erwartet, stattdessen gab es viel Streit und viele Tränen.

Nachdem auch wir in den USA in der eigenen Familie überraschende Anpassungsprobleme zu bewältigen hatten und als Folge vermehrt Zweifel an unserer Reise verspürten, stellen wir uns die Frage nach dem **Rezept zum Erfolg**.

Was macht eine Familienreise zur positiven und bereichernden Erfahrung für alle Familienmitglieder? Und welche wichtigen Faktoren sollten dabei beachtet werden?

Abschied nehmen braucht Zeit. Nicht nur das Aufwiedersehen sagen zuhause, sondern auch das Loslassen nach Ankunft am Reiseziel kann schwierig sein und Zeit erfordern. Leerraum für neue Eindrücke muss geschaffen werden. Hatten wir im Hotel Gäste, die direkt vom letzten Arbeitstag zu uns kamen, brauchten sie meistens mehrere Tage bis Wochen, bevor sie sich entspannen konnten und bereit waren, sich auf Neues einzulassen.

Kinder können uns einen Strich durch die Rechnung machen. Kinder machen beim Pläne einhalten nicht immer so mit, wie wir uns es erhofft haben. Manche Familien hatten für ihren Aufenthalt in unserem Hotel ein volles Programm geplant, merkten aber schnell, dass nur ein Kompromiss zwischen Spielzeit im und ums Hotel, kurzen Spaziergängen, Plantschen im Fluss und dem

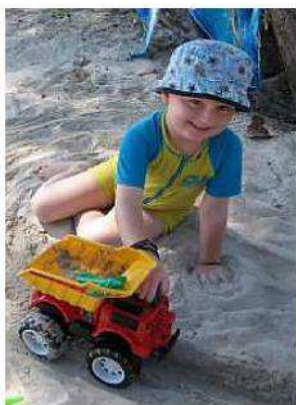
Programm der Eltern alle Beteiligten zufriedenstellte. Wer mit Kindern reist, plant wohl am besten spontan jeden Tag so wie er kommt.

Mir ist langweilig! Kinder brauchen unterwegs mehr Unterhaltung.

Wer sich gewöhnt ist, dass seine Kinder zuhause alleine und ruhig in ihrem Zimmer oder mit Freunden spielen können, wird auf Reisen möglicherweise feststellen, dass die Kinder plötzlich mehr Unterhaltung verlangen und schneller gelangweilt sind. Schliesslich haben sie einen grossen Teil ihrer Spielsachen und Bücher zuhause gelassen und gegen ein winziges, steriles Hotelzimmer oder ein enges Zelt eingetauscht. Auf der anderen Seite sind Kinder jedoch unterwegs oft stundenlang mit Kleinigkeiten zu begeistern, einfach weil die ganze Umgebung fremd und neu ist.

Alltagsarbeiten werden zu Herausforderungen.

Unterwegs haben wir ganz klar weniger Alltagsarbeiten zu bewältigen, aber die, die zu erledigen sind, brauchen mehr Zeit. Nur schon das Wäsche von Hand schrubben nimmt einen Teil unseres Morgens ein. Muss ein bestimmter Artikel gefunden werden, z.B. passende Kinderschuhe, kann das



schon mal eine richtige Herausforderung darstellen. Mahlzeiten müssen organisiert werden: entweder ein passendes Restaurant gefunden oder Nahrungsmittel eingekauft und zubereitet werden. Bus- oder Bahnбилete für eine Weiterreise zu besorgen kann auch mal einen ganzen Tag in Anspruch nehmen. In Indien brauchte ich einmal acht Stunden, um ein kleines Paket per Post zu verschicken. Und das ohne Kinder!

Unterwegs tickt die Uhr anders und Dinge, die zuhause banal erscheinen, werden plötzlich zu hohen Hürden. In der vertrauten Umgebung wissen wir genau wo wir was kaufen können, wer welchen Dienst anbietet und haben eine gut eingespielte Tagesroutine. Auf Reisen ist alles fremd und muss zuerst erlernt und erkundigt werden.

Hier möchte ich erwähnen, dass eben genau solche Herausforderungen den Reiz des Reisens darstellen, ihre Erledigung ein tiefes Gefühl der Befriedigung auslöst und ein langes Suchen oder Anstehen uns den Menschen und Sitten des Gastlandes näher bringen.

Gefühle spielen verrückt.

Viele von uns sind auf Reisen, vor allem in den ersten Wochen, nervöser und schneller gereizt als zuhause. Schliesslich sind wir weit weg von unserer gewohnten, „sicheren“ Umgebung und tragen eine wichtige Verantwortung für unsere Familie (und das Gelin-

gen der Reise). Kommt hinzu, dass auf Reisen oft ein Gefühlsausgleich, ein „Ventil“ fehlt: zuhause treiben wir vielleicht regelmässig Sport, haben eine befriedigende Arbeitsstelle, Treffen uns mit Freunden, gehen einer wöchentlichen Weiterbildung nach, wissen wie und wo wir uns zurückziehen können oder laden ab und zu unseren Frust (oder die Kinder) bei den Grosseltern ab. Obwohl wir uns auf Reisen tief entspannen, liegt doch ein Druck auf uns, die Kinder heil und behütet durch die Welt zu bringen. Kommt die Zeitverschiebung, das fremde Essen, das Fehlen an Routine, gestörtes Schlafen und Lärm, feuchte Hitze und Umweltverschmutzung hinzu, dann braucht es nur noch ein nörgelndes Kind und schon explodiert der eine oder andere Elternteil mal. Reisen bringt in uns oft Seiten hervor, die wir im normalen Alltag nicht kennen (oder ver-stecken) und so haben wir manchmal alle Hände voll mit uns selber zu tun. Die Kinderwünsche mit den eigenen Bedürfnissen unter einen Hut zu bringen, braucht schon mal eine extra grosse Portion an Geduld, Ruhe und Zeit.

Warum sind die Kinder plötzlich so anhänglich?

Wenn alles Vertraute weg ist und sogar die Eltern manchmal unsicher erscheinen, dann brauchen Kinder oft (noch) mehr Zuneigung, Geduld, Rückversicherungen, Halt und Nähe als zuhause. Oft haben wir beobachtet, wie sich gestresste Eltern unterwegs gefragt haben, was mir ihren Kindern los ist. „Zuhause ist meine Tochter ein Dreikäsehoch, jetzt ist sie plötzlich schüchtern und hängt mir dauernd am Rockzipfel!“

Die Familienordnung muss neu definiert werden.

In der eingespielten Alltagsroutine hat jeder in der

Familie seinen Platz und seine Aufgaben (und Rückzugsmöglichkeiten). Unterwegs ist das Zusammenleben intensiver. Man ver-bringt plötzlich (fast) alle Zeit mit seiner Familie, was wunderbar ist, gleichzeitig aber gewöhnungsbedürftig. Die Aufgaben eines jeden und seine Stellung in der Familie müssen neu gefunden und gelebt werden. Eine neue Routine spielt sich langsam ein.

Anpassungsschwierigkeiten können jeden befallen.

Anpassungs-Was? hätten wir noch vor kurzem gefragt. Nun wissen wir es aus eigener Erfahrung. Plötzlich kann ein Familienmitglied mit den ständigen Veränderungen und fremden Kulturen Mühe bekommen. Diese unbewusst (oder bewusst) ablehnen.

„Lenny happy like sunshine!“ sagte unser jüngerer Sohn immer wieder, als er,

gerade mal zwei Jahre jung das erste Mal mit uns auf Rucksackreise war (in Marokko). So sind wir es von unseren Jungs gewohnt. Umso hilfloser waren wir, als am Anfang unserer neuen Reise plötzlich Schwierigkeiten auftraten.

Wir kontaktierten eine gute Freundin und Kinderpsychologin und baten sie um Rat.

„Anpassungsstörung“ nenne man diesen Zustand und er komme auch bei Erwachsenen und in anderen Lebensumständen vor. Zum Beispiel bei Umzügen in

Nachdem

unsere Jungs

schon mehr als

25 Länder

bereist haben,

meinte Lenny

vor kurzem:

„Mein

Liebblingsland

ist die Schweiz.

Da ist es so

schön sauber

und organisiert

und alles ist

grün und es hat



Auf dem Esel um den Karakulsee, Nordwest China.

eine neue Gegend oder bei einer Trennung der Eltern.

Es sind normale Reaktionen auf veränderte Umstände, die sich jedoch bei jedem etwas anders äussern können. Die Symptome einer Anpassungsstörung können ganz ähnlich



wie bei einer Depression sein: Energielosigkeit, Unentschlossenheit, Orientierungslosigkeit, Energielosigkeit, Aggressionen, sozialer Rückzug, Angst vor der Zukunft, Schlafstörungen... Die Symptome klingen jedoch von selbst wieder ab, sobald eine Anpassung an die neue Situation geschafft wird. Wichtig dabei ist die klare Linie der Eltern. Wenn diese unsicher sind, dann färbt sich das auch auf die Kinder ab. Das betroffene Kind wird sich besser fühlen, wenn es weiss, dass solche Reaktionen normal sind und es bald besser gehen wird. Rückzugsmöglichkeiten, Strukturen und Regeln helfen ebenso.

Die Gesundheit der Kinder ist ein wunder Punkt.

Trotz bester Vorbereitung, kompetenter Medizinbücher im Gepäck und einer guten Notfallversicherung schwebt der Gedanke „Was, wenn etwas passiert oder ein Kind krank wird“ wie ein unsichtbarer Faden im Kopf der Eltern herum und kommt öfters mal zum Vorschein. Wir vertrauen normalerweise dem Universum, dass schon alles gut gehen wird und doch hatten auch wir Momente, in denen wir Angst hatten. An wen soll man sich wenden, wenn ein Kind Hilfe braucht? Wie findet man einen

guten Arzt? Wie verständigt man sich?

Ich vergesse den Moment nie mehr... es war im ländlichen China, als Lenny eben mal 4 Jahre jung war. Die Jungs und ich kamen vom Park zurück und aus dem Nichts Lenny begann

Ab und zu eine Schatzsuche zu organisieren macht allen Spass!

zu schreien. Ich nahm ihn in meine Arme. Dann hörte er auf zu atmen und bog sich in grossen Schmerzen rückwärts. Was sollte ich tun? Desmond war noch zu klein, um Hilfe zu holen und keiner der Passanten hielt an. Schlimme Szenen schossen durch meinen Kopf und plötzlich musste Lenny erbrechen. Zwei, drei, vier Mal und als er fertig war, ging es ihm besser. In solchen Momenten bleibt die Welt stehen.

Was der Bauern nicht kennt, isst er nicht!

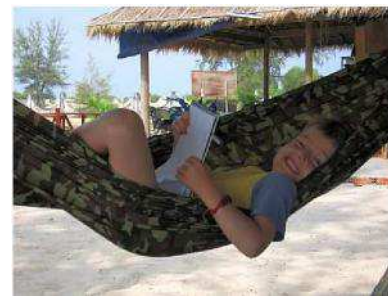
Unsere Jungs sind auch zuhause keine guten Esser, aber in der Zeit in China reduzierte sich ihr Menü langsam auf ein Schälchen weissen Reis. Sie sehnten sich nach Mamas Kochkünsten und dem Schweizer Essen. Unterwegs ist eine gesunde Ernährung noch wichtiger als zuhause, denn Reisen zehrt an den Reserven. Eine optimale Ernährung für die Kinder zu garantieren, ist manchmal nicht einfach.

Und da kommen wir zum zweiten Thema ums Essen: Restaurantbesuche. Wir lieben sie, wenn wir in guter Gesellschaft sind, lange sitzen bleiben können, mit Freunden oder seinem Partner über Gott und die Welt plaudern, fein essen (nicht kochen müssen!). Aber dreimal am Tag die Kinder in ein Restaurant zu schleppen und mit ihnen geduldig aufs Essen und später

auf die Rechnung warten müssen und das während Monaten oder gar Jahren! Wir bereiteten oft zwei Mahlzeiten pro Tag selber im Hotelzimmer zu oder picknickten im Park und im Mittleren Osten kochten wir sogar auf einem kleinen Gaskocher. Strassenrestaurants sind meistens unterhaltsamer und schneller im Service als noble Restaurants und finden wir erstmals ein tolles Lokal, gehen wir immer wieder dahin zurück. Im Camper erübrigt sich dieses Problem.

Zu viel Aufmerksamkeit macht menschenscheu.

Wir Eltern freuen uns daran, fremde Kulturen und Menschen kennenzulernen. Und meistens machen uns das die Kinder nach. Aber manchmal wird es ihnen auch zu viel, denn in vielen Ländern zieht sich die ganze Aufmerksamkeit auf sie. Fremde Kinder werden gerne bestaunt, angestarrt, angefasst (sogar zwischen den Beinen), gezerrt und fotografiert (auch beim Essen und Schlafen). Es gab Zeiten, da warfen unsere Jungs ihren Verehrern Küsse zu.



Entspannen in der Hängematte.

Monate später war ihre Freude daran vergangen und die dauernde Aufmerksamkeit lästig geworden. „Lasst mich in Ruhe“ haben unsere Jungs mehr als einmal den neugierigen Einheimischen ins Gesicht geschrien. Unangenehme Situationen. Kinder sind ehrlich. Wenn ihnen etwas nicht passt, dann zeigen sie es, egal ob sie damit ihre Gastgeber verletzen.

Darum schalten wir auf jeder langen Reise alle paar Monate mehrere Wochen Pause ein.

Und zwar an einem ruhigen Ort mit guter Luft. Wir mieten ein kleines Häuschen oder Wohnung und verbringen viel Zeit miteinander als Familie. Wir kochen selber und essen zuhause, dabei reden wir über das Erlebte, schauen uns Bilder an und verdauen gemeinsam. Bis wir alle vier bereit zu einer Weiterreise sind.

Im Bewusstsein verreisen, dass keine Ferien erwartet werden dürfen.

Wer keine perfekte Zeit ohne Reibungen erwartet, wird auch nicht enttäuscht werden. Auch auf Langzeitreisen stellt sich irgendwann eine Routine ein. Da gehören auch schwierige Momente, Frust und Kompromisse dazu. Und Momente die so paradiesisch schön und tiefgehend befriedigend als Familie sind, dass alle kleinen Probleme schnell vergessen werden.

Und trotz allem: Reisen mit Kindern ist und bleibt eine einmalige Erfahrung, die wir nicht missen möchten. Auf gar keinen Fall! Mit einer kleinen Prise an Flexibilität, Spontanität und Kompromissen, wird so eine Reise für jedes Familienmitglied zum Erfolg.

Heimkehr nach einer langen Reise

Auf der Camperreise durch die USA und Mexiko wurden Desmond und Lenny langsam zu kleinen Erwachsenen und damit änderten sich auch ihre Bedürfnisse. Plötzlich war es nicht mehr so lustig, immer mit den Eltern zusammen zu sein und alles zu teilen.

Die Zeit war gekommen, ihre eigene Wahrheit zu finden. Eigene Fehler zu machen und eigene Entscheidungen zu treffen. Die Zeit zu experimentieren, sich abzunabeln. Die Zeit ihre eigene Welt – nicht die unsere – zu erforschen und vergrössern.

Die Jungs äusserten Wünsche wie „ein eigenes Zimmer“, „ein Haustier“, „Freunde treffen“. Der Zeitpunkt der Heimkehr war gekommen.

Ich las einmal die durchaus berechnete Frage im Blog einer sich in der Vorreiseeuphorie befindenden Familie: „Was tun, wenn das Reisegeld alle ist?“ Und obwohl das ganz und gar keine schlechte Überlegung ist, trafen wir doch eher Familien (inklusive uns selber), die sich fragten, „Was, wenn die Kinder (oder die Eltern) heim wollen?“

Für uns war eines von Anfang an klar: Wenn es nicht mehr für alle Vier stimmt, dann reagieren wir. Aber als es dann soweit war, bewies sich der darauf folgende Prozess als nicht so einfach. Wir alle brauchten Zeit, um uns mit dem Gedanken anzufreunden und trotzdem oder gerade deswegen schafften wir es, am Tag X mit Vorfreude und nicht Betrübnis heimzugehen.

Wir fragten uns, wie sich unsere Jungs im für sie ganz neuen Leben zurecht finden würden. Insgeheim hofften und glaubten wir, dass sie auf den vielen Reisen gelernt hatten, sich fast jeder Situation anzupassen. Und so kam es auch.

Sie freuten sich auf die öffentliche Schule und schlüpfen ohne weiteres in ihre neuen Rollen. Zwar erzählten sie ihren neuen Freunden stolz von den Reisen in fernen Ländern, aber gleichzeitig gaben sie sich Mühe, möglichst normale Kids zu werden.

Wir Eltern schafften den Rank auch, brauchten aber etwas länger, unsere neue Identität im Schweizer Alltag zu finden.

Das Leuchten in den Augen unserer Kinder beim Betrachten des neuen Stundenplans, die Aufregung nach dem ersten Schulsporttag und der Moment, als ihre Klassenkameraden ihnen für eine Arbeit Lob aussprachen, vergesse ich wohl nie. Es gibt Dinge, die eine daheim-schulende Mutter einfach nicht bieten kann.

Die Rolle der Mutter abzulegen und in die Rolle der Lehrerin zu schlüpfen, war sehr bereichernd, interessant und ich möchte diese Erfahrung nicht missen. Gleichzeitig aber, war es nicht immer einfach. Entweder lehrte ich mit unfairer, ungeduldiger Strenge (schliesslich sollten die eigenen Kinder immer gleich alles begreifen...) oder dann liess ich mit mütterlichem Mitgefühl und Sanftmut so einiges zu viel durchgehen. Ein paar Tränen der Schüler und ich wurde entweder weich oder wütend. Als Mutter-Lehrerin nicht emotional involviert zu sein, ist beinahe unmöglich. Den Mittelweg zu finden gelang mir oft, aber nicht immer.

Sicher waren unsere dreieinhalb gemeinsamen Schuljahre ein wunderbares Geschenk für die ganze Familie und die Eindrücke ausserhalb der Schule, also während der Reise oder während unserer Zeit im Hotel in China sehr, sehr wertvoll.

Die Jahre „on the road“ haben uns geformt und ein starkes Fundament beschert. Aber der Zeitpunkt war gekommen, unseren Kindern etwas

„Normalität“ zu schenken, ihnen ein anderes Leben zu

zeigen und sie Wurzeln schlagen zu lassen.

Desmond und Lennys Selbstvertrauen ist seit der Heimkehr gewachsen, denn jetzt können sie sich plötzlich an Mitschülern messen.

Eine Freundin von mir, Karin, hatte ein ähnliches Erlebnis. Sie waren mit ihren zwei Jungs ein Jahr um die Welt gereist. Unglaubliche Abenteuer hatten sie erlebt und wunderbare Erlebnisse gehabt.

Als ihre Kinder nach der Rückreise hörten, dass die Schulklasse im vergangenen Jahr für die Schulreise ins Tessin gefahren waren, meinten sie enttäuscht: „Es ist aber schade, dass wir das verpasst haben. Die sind soooo weit weg gegangen und das ohne uns.“

Desmond wird von einem indischen Teenager „ausgecheckt“



Reisen mit Teenagern

Viel hat sich geändert, seit unsere Jungs älter geworden sind. Reisen ist einfacher geworden und gleichzeitig herausfordernder. Das beginnt schon bei der Entscheidung, wohin es gehen soll.

Wir haben uns darauf geeinigt, dass jeder von uns einmal die Reisedestination wählen darf. Im Folgejahr kommt der nächste dran und so weiter. Desmond mag Abenteuer, Strände, Schnorcheln und Lenny mag eine reiche Geschichte, Tiere und Ruhe.

Im Moment gefallen ihnen Ferien im Center Parcs ebenso wie Reisen in fernen Ländern.

Sie möchten sich während den Ferien erholen, am liebsten an einem Ort bleiben, unabhängig sein, also nicht immer das tun müssen, was wir tun. Sie sind kritischer geworden, hinterfragen mehr, mögen nicht mehr spazieren.

Uns Eltern gefällt es, dass wir spannende Diskussionen mit ihnen über Land, Leute, Geschichte und Politik führen können.

Es gefällt uns, dass wir auch mal etwas ohne die Kinder unternehmen können und sie noch so gerne an einem Hotelpool zurückbleiben. Die Bereitschaft, Kompromisse einzugehen, ist noch wichtiger geworden.

Wir tun etwas, was uns Eltern gefällt, dafür suchen wir uns am nächsten Tag ein Hotel mit Pool. So ungefähr geht das jetzt. Oder anstatt einer lauten, stinkigen Strasse entlang zu gehen, nehmen wir auch mal ein klimatisiertes Taxi. Oder gehen ein extra Eis essen.

Die Kommunikation mit Einheimischen ist schwieriger geworden, die Hemmschwelle gross, die Unbeschwertheit weg.

Trotzdem ist das Reisen mit unseren teenage Kindern unglaublich bereichernd, denn ihre Weltansicht ist anders und gibt uns wichtige Denkanstösse.

Ein paar Lieblingsreiseziele von uns (2)

	Yunnan, China	Mongolei
Attraktionen	Trekking, interessante, charmante Städtchen, tolle Parks, Kultur, wunderbare Menschen, Architektur.	Trekking, Pferdetreks, übernachten in Jurten, wunderschöne Landschaften und Seen, endlose verkehrsfreie Ebenen, wild campieren.
Familienaktivitäten	Viel Trekkingmöglichkeiten, Sessellifte, Boots- und Kutschenfahrten, Shopping, verschiedene, ethnische Gruppen, sehr farbig, Tibetanische Tempel.	Ruhe und Erholung, viel draussen sein, lange Spaziergänge, Jurtenleben, mit den Nomaden "leben".
Natur / Tierwelt	Schneeberge, Hochplateaus, einsame Täler, wunderschöne Seen, Pferde, Yaks, reissende Flüsse.	Berge, Hochebenen, Wüsten, Seen, Yaks, Pferde, Rentiere, Kamele, viele herzige Jungtiere, wilde Vögel und Erdmäuschen.
Essen	Feines, chinesisches Essen, viele gesunde und interessante Snacks.	Bei einer Tour durch die Mongolei mit Kindern empfehlen wir, viel Essen und einen Kocher von der Hauptstadt mitzubringen und selber zu kochen
Hygiene / med. Versorgung	Die ärztliche Versorgung ist nicht super, aber okay.	Die ärztliche Versorgung ist nicht sehr gut (Ausnahme: Hauptstadt).
Übernachtungsmöglichkeiten	Viele günstige und sehr sympathische Gasthäuser.	Schlafen in Jurten und im eigenen Zelt.
Verkehrsnetz	Gutes Busnetz, Schlafbusse, günstige Taxis (auch für mehrere Tage zu mieten), relativ kurze Distanzen.	Limitiertes Verkehrsnetz, am besten wird das Land mit Fahrzeug und Fahrer bereist.
Anderes	Chinesen sind sehr kinderfreundlich und humorvoll. Die Verständigung kann manchmal schwierig sein.	Der Einblick in das Leben der Nomaden ist sehr spannend. Die Verständigung ist oft sehr schwierig.

Nützliche Adressen

Safetravel.ch für medizinische Auskünfte. Reisefamilie Clavin (weltreise-mit-kind.de), viele Tipps für Reisen mit Kindern. Schweizer Verband für Home-schooling: bildungzuhause.ch. Reiss aus (weltreisemitkind.de), Webseite für reisende Familien. Günstige Reiseversicherung: worldwideinsure.com. Diverse Links und Download dieses Handbuchs auf hudsonfamily.ch.

Bitte das Handbuch (oder Ausschnitte davon) nicht ohne unsere Genehmigung weiterverwenden.
©2014, Nadine Hudson, Schwyzerstrasse 1, CH-6422 Steinen