

Gjennom et aktivt friluftsliv blir vi gjerne i god fysisk form med et fysisk og mentalt overskudd. Da er det ikke konkurranse som gjelder, men å ha god tid og være i dialog med omgivelsene og hverandre.

# Naturen – vår største kjærlighet

## KRONIKK

«Naturen – vår største kjærlighet» er en overskrift som er tatt fra Aftenposten den 23. august 1998. Selv om dette nå ligger 15 år tilbake i tid er naturen fortsatt svært betydningsfull for mange nordmenn.

Etter å ha bodd 10 år i Arendal har jeg vært mye i Arendals bymark til alle årstider. Jeg mener som så mange andre at dette naturområdet må vi ta vare på til generasjonene etter oss.

Marit Sørensen skrev i Agderposten 02.01.2014 om at Arendal bymark må bevares. Hun skriver videre at å ta vare på nærliggende naturområder er viktig for å imøtekomme utfordringer i samfunnet når det gjelder miljø og helse. Dette er jeg helt enig i. Et naturområde som bygges ut kan aldri reverseres.

**Naturopplevelsen er kanskje** den viktigste drivkraften i friluftslivet. For mange mennesker er den direkte fysiske kontakt med naturen sentral når vi snakker om opplevelser i natur. I flere generasjoner har nordmenn søkt ut i naturen for å oppleve stillhet, frihet, ro og nærhet. Denne kvaliteten er ikke bare knyttet opp til det å sitte stille og oppleve, men også å være i aktivitet.

I Arendals bymark kan en gå tur, bade, sitte på en stein, jogge, sykle, fyre opp et bål, plukke bær eller gå på ski. Både barn og voksne kan her føle samhørighet med naturen. Forholdet til natur er dypere enn den fine utsikten; det handler blant annet om atmosfære og stemning, og en snakker gjerne om steders kvaliteter.

**Barn er ofte** 100 prosent til stede, og de opplever gjerne naturen på en «mer nær måte» enn voksne, i og med at de går rett på, prøver ut, utforsker, besjeler, blir glad i og er i relasjon med. Kanskje barn har en annen evne enn mange voksne til å oppdage steders mytiske og poetiske karakter (ikke-målbare kvaliteter)?

Barn har empati, innlevelse og medlidenhet for andre mennesker, dyr og det fysiske miljøet. Barn har et fordomsfritt, nysgjerrig og gledesfylt forhold til omgivelsene. De leker, undersøker og eksperimenterer.

Vi voksne kan ha gode opplevelser ved og kan lære mye av å være sammen med barn i natur. I naturen kan også voksne la seg fascinere og bli fanget av opplevelsen. I friluftslivet har en ofte et annet forhold til tid enn ellers, og en kan oppleve både en følelse av frihet og spontanitet.

Bischoff har skrevet en doktorgradsavhandling om stier. Vi mennesker får helt andre opplevelser når vi går på smale stier enn når vi går på brede grusveier. På smale stier må vi



Barns lek er i stor grad det en kan kalle et lekende friluftsliv, der skrenter, trær og skogholt er deres beste lekesteder, skriver Merete Lund Fasting.

FOTO: NTB SCANPIX

hele veien bevege oss dynamisk i dialog med underlaget. Vi er gjerne helt i opplevelsen og bruker sansene når vi beveger oss her.

**Når det gjelder barn** er det helt sentralt at de beveger seg for at de skal utvikler seg normalt. Barn liker hurtige bevegelser, og de er opptatt av kroppens muligheter.

Naturen er en svært bra arena for bevegelse for barn og voksne. En får motorisk trening, fordi underlaget er så variert her. De viktigste sansene for balanseutvikling og motorisk utvikling utvikles når barna klatrer, løper og går i ulendt terreng.

En er i en motorisk gullalder når en er barn. Når en er barn er det mye lettere å lære seg nye bevegelser og friluftslivsaktiviteter som ski, skøyter, å sykle og stå snowboard enn når en blir voksen. Bevegelser blir automatisert når en har gjort dem mange ganger, og da kan en hente dem frem igjen når en trenger dem. Når bevegelsene blir bedre blir de mer rytmiske og en har riktig tilpasset kraft.

For voksne er det også mange muligheter til bevegelse i

naturområder. I ulendt terreng er det en utfordring å gå, og kroppen må hele tiden være i dialog med omgivelsene. Slike bevegelser er bra for rygg og nakke.

Den beste treningen for å motvirke demens er å utfordre balansen. Mange vil føle mestingsopplevelser når de driver med friluftsliv. Gjennom mestingsopplevelser får barn og voksne lyst til å prøve igjen.

**Friluftsliv blir av** noen betegnet som et overskuddsliv. Dette kan henge sammen med at når en driver med et aktivt friluftsliv blir en gjerne i god fysisk form og får et fysisk og mentalt overskudd. Her er det ikke vektlagt å konkurrere, men heller å kose seg, ha god tid og være i dialog med omgivelsene og hverandre.

Det å være i bevegelse kan gi oss gode opplevelser og følelser. Det å gå, hoppe, løpe, sykle eller å klatre opp på en topp kan gi oss en følelse av mestring. Gjennom å mestre disse bevegelsene i dialog med naturen kan en oppleve bevegelsesglede og at en er levende.

Det at vi i Norge har ulike årstider gir oss store variasjoner i forhold til muligheter til

bevegelse og opplevelser gjennom året. I mitt doktorgradsarbeid rundt barns lek i stor grad preget av bevegelse og oppfinnsomhet. De bygde hytter, de syklet i ulendt terreng, de gikk turer, de gikk opp på topper og de klatret opp i trær. Deres lek var i stor grad det en kan kalle et lekende friluftsliv.

**Flyt er et** begrep som ofte brukes i sammenheng med idrett, lek og friluftsliv. Begrepet refererer til den individuelle (psykiske og fysiske) opplevelse ved ulike aktiviteter, skriver Bentsen, Andkjær og Ejbye-Ernst (2009). De skriver om at opplevelse av flyt blant annet er tidløshet; man glemmer tid og sted og lar seg rive med. En er fylt av dette ene; opplevelsen av skiene, kanoen, kroppen i relasjon med naturen eller det å oppleve lyset i skogen eller himmelen over seg.

Friluftslivet er ofte betegnet som rikt liv med enkle midler, og det er ofte ikke organisert. Da kan en ha mange muligheter til å komme i situasjoner der leken kan ta en av sted.

Gadamer er opptatt av at en kan bli fanget av leken og at en i leken kan «miste seg selv».

Han uttrykker at mennesket kan bli lekt med av leken. Det kan være at leken bare skjer (Gadamer). I friluftslivet er det mange spennende steder der en kan balansere, slenge seg eller base i snøen. Barn er til stede, de hengir seg og de kan lett bli opplukt.

**Men lek er ikke** bare for barn. Fenomenet lek er sentralt i friluftsliv også for voksne. I friluftslivet er det ofte rom for lek, fordi det er rom for å være spontan, ikke konkurranse, en har ofte et annet forhold til tid, en er ofte flere sammen eller en er på dynamiske steder som innbyr til lek.

Dynamiske steder preges av at det kan brukes på ulike måter ut fra barnas eller de voksnes ønsker. En skrent kan en klatre i, en kan hoppe ned her, en kan bygge hytte her eller en kan sette seg ned her.

En kan oppleve lek når en går eller løper i ulendt terreng, og en kan også oppleve en lignende følelse når en legger seg ned i gresset og hører på lydene. Da kjenner en underlaget, og kanskje lar en tankene fly av sted. Dynamiske steder innbyr til variert bruk og variert lek. I naturen kan en også leke med lyset, fargene, formene og løsmateriale.

**Barna i mitt** doktorgradsarbeid viste meg at naturområder som skrenter, trær og skogholt var deres beste lekesteder. Her kan de klatre, løpe, gå på tur, være i treet over lang tid, leke politi og røver eller bare løpe på kryss og tvers i skogen og si at de spionerer på noen.

Her kan barna leke sin egen lek. Noen av barna uttrykker glede ved å løpe i ulendt terreng. Andre forteller om og viser meg at de leker jungelleken her inne i skogen. Når jeg observerer jentene i jungelleken legger de seg plutselig ned på ryggen på berget og ser opp i himmelen. Jeg spør dem hva de ser på, og de svarer; vi ser opp i himmelen og uttrykker med hele kroppen at det må jeg vel forstå.

**Arne Næss har** også skrevet om dette med å ligge og se opp i himmelen: «Legg deg i gresset og se på skyene. De presser deg ikke på noen måte. Du fornemmer figurer, mønstre og mening. Skyene er i bevegelse, men de skal ikke oppnå noe. De er fullt ut i seg selv. Så kan du roe ned den overdrevne målbevisstheden. Du dyveler der du er.» (Fra kapitlet «Å være til stede» i boken «Sva marga» av Arne Næss m.fl. 2008).

**Merete Lund Fasting**  
Førsteamanuensis ved Universitetet i Agder

