

„Mir ist soooo langweilig!“

Diesen Satz kennen wohl alle Eltern. Manche fürchten ihn sogar, wobei sich die Frage stellt, weshalb Langeweile oft negativ behaftet ist und relativ schnell mit unangenehmen Gefühlen in Verbindung gebracht wird. Dürfen oder sollen sich Kinder nicht langweilen?

Wie ging es uns als Kinder mit Langeweile?

Machen wir einen kurzen Ausflug in unsere eigene Kindheit. erinnern Sie sich an Momente der gähnenden Langeweile, an das scheinbar endlose Herumsitzen, an die Decke starren und Warten auf eine neue Idee, die nicht und nicht kommen wollte? Aber dann, als endlich ein neuer Impuls aufblitzte, waren da nicht plötzlich ein Feuer und eine Kraft spürbar, mit der Sie in ein neues Spiel hineingegangen sind? Diese Momente sollten Sie sich wieder hervorrufen, wenn Sie den Satz von ihrem Kind das nächste Mal hören.

Was steht hinter der Langeweile?

Die meisten Kinder erleben Langeweile ähnlich, nämlich als innere Unruhe. Die Ursachen dafür sind aber vielfältig. Deshalb ist es hilfreich zu überlegen welches kindliche Bedürfnis hinter seiner Aussage stehen könnte:

- Vielleicht sucht es Ihre Aufmerksamkeit und wünscht sich ein bisschen Zeit und Nähe mit seinen Eltern? Ein deutlicher Hinweis wäre es, wenn ihr Kind mit fast jedem Spiel zufrieden ist – solange es gemeinsam mit Mama oder Papa spielen kann.
- Hat es gerade ein spannendes Spiel beendet und noch kein neues gefunden? Dann befindet es sich in einer Art Zwischenstadium bevor das nächste Spiel startet und es braucht vermutlich nicht viel Zutun von Ihnen.
- War es vielleicht zu vielen Reizen ausgesetzt (z.B. durch langen Medienkonsum)? In solchen Situationen könnte eine Phase der Ruhe und Entspannung helfen. Zeigen Sie ihrem Kind wie schön das Nichtstun und Tagträume sein können.
- Hat es generell Schwierigkeiten damit, in ein Spiel zu finden und sich darin zu vertiefen? In diesem Fall stellt sich die Frage, was dem Kind helfen könnte, länger bei einer Beschäftigung zu bleiben.
- Ist es daran gewöhnt, ständig unterhalten zu werden oder ein durch getaktetes Programm zu haben? Reagiert es vielleicht mit Langeweile, wenn der Stress und die permanente Stimulation wegfallen? Dann erlebt es in Zeiten wie diesen vermutlich häufiger ein Gefühl der „Leere“ und äußere Reize können dieses innere Gefühl nur oberflächlich füllen. In diesem Fall ist die Langeweile ein gutes Zeichen. Sie kann „Zeit für mich“ bedeuten, in der das Kind einen Weg finden lernt, diese Leere wieder zu füllen.

Wieso ist Langeweile wichtig für Kinder?

Manchmal haben Kinder auf gar nichts Lust. Manchmal finden sie aus verschiedenen Gründen nichts, was ihnen Spaß machen könnte und sind unzufrieden. Das ist in Ordnung. Die Frage, was fange ich mit der Zeit an, führt ein Kind irgendwann zu der Frage, was fange ich mit mir selbst an? Dieses Zurückgeworfen-Werden auf sich selbst ist ein wichtiger Punkt. Geben Sie ihrem Kind die Chance, in sich hinein zu hören und zu spüren was gerade wichtig ist.

Als Elternteil haben Sie vermutlich die Erfahrung gemacht, dass Ihre Ratschläge und Ideen, was das Kind spielen könnte, entweder nur kurzfristig helfen oder gleich abgelehnt werden. Aus der Sicht des Kindes ist dies nachvollziehbar. Die Ratschläge kommen von außen, von Erwachsenen und entspringen nicht den Gedanken und Bedürfnissen des Kindes oder dem was es gerade entdecken möchte. Und dies scheint etwas Neues zu sein und nichts Altbekanntes oder etwas, das ohnehin immer da ist. Die Langeweile dient dem Kind als Motivation für Neues und Kreativität. Sie regt das Gehirn zu Aktivität an und fordert es auf, erfinderisch zu werden. Deshalb wäre es gut, dem eigenen Impuls, Vorschläge zu machen, zu widerstehen.

Ein anderer Aspekt liegt in den Entwicklungschancen des Kindes. Meist findet ein Kind von sich aus, aus der Langeweile zurück ins Spiel. Dann lernt es, dass es unangenehme Phasen aus eigener Kraft und durch eigene Ideen überwinden kann. Es kann selbst etwas bewirken und wird dadurch unabhängiger.

Ein Kind, das eine Idee hat, in einem neuen Spiel aufgeht und sich darin verliert, macht eine unglaublich befriedigende und positive Erfahrung. Es erlebt eine sinnvolle Beschäftigung die nachhaltiger ist und mehr stärkt als alle Ideen und (Förder-) Programme von außen. Vielleicht entwickeln sich daraus sogar Hobbies oder tiefere Interessen, die für das Kind im späteren Leben noch bedeutsam sind.

Aus diesen Gründen kann es gut sein, die ungeliebte Langeweile ein bisschen verweilen zu lassen und umzudeuten. Betrachten Sie Langeweile als eine Form der Muße, eine Suche nach Neuem, den Beginn von Kreativität und als Quelle der Kraft.

Wie können wir Kinder bei Langeweile begleiten?

Zum Schluss folgen noch einige Anregungen wie Sie ihr Kind bei der Begegnung mit der Langeweile begleiten können:

- Geben Sie ihrem Kind Zeit. Vielleicht ist es anfangs unsicher oder probiert Verschiedenes aus bis es etwas Neues gefunden hat. Aber vertrauen Sie darauf, dass es früher oder später eine neue Spielidee findet.
- Bleiben Sie anwesend, warten Sie ab und beobachten Sie ihr Kind.
- Sprechen Sie aus, was ihnen auffällt (z.B. „Ich merke, du weißt gerade nicht was du machen sollst.“).

- Helfen Sie ihrem Kind sich besser einzuschätzen indem Sie seine Gefühlslage ansprechen (z.B. „Ich habe das Gefühl, dass du unzufrieden bist.“).
- Nur Mut, trauen Sie sich zu, die innere Unruhe mit ihrem Kind auszuhalten.
- Vielleicht wollen Sie sich gemeinsam „langweilen“, zu ihrem Kind auf den Boden legen und dem Gras beim Wachsen zuschauen.
- Sorgen Sie als Elternteil nicht ständig für Ideen und Beschäftigungen – lassen Sie diesen Anspruch mit bestem Gewissen los. Das, was sie damit bewirken ist ein Geschenk für ihr Kind.

Falls Sie den Wunsch haben, sich noch eingehender über dieses Thema auszutauschen sind die Mitarbeiterinnen des Mobilien Teams der St. Nikolausstiftung auch während der „Corona-Krise“ kostenlos unter der Nummer 0664 88 63 26 30 für Sie erreichbar. Wir beraten Sie gerne zu den Themen kindliches Verhalten, Erziehung und Förderung sowie dem Umgang mit der aktuellen Situation!

Quellen:

<https://www.elternimnetz.de/kinder/erziehungsfragen/alltag/langeweile.php>

<https://geborgen-wachsen.de/2017/12/23/langeweile-der-stille-raum-geben-bei-kindern/>

<https://www.derstandard.at/story/1350260936104/kinder-muessen-sich-langweilen>

<https://www.papa.de/langeweile-beim-kind/>

<https://www.jan-uwe-rogge.de/vom-glueck-der-langeweile-wie-kinder-zeit-erleben/>