

„Mama, mir ist sooo langweilig“

Keine Lust, keinen Antrieb und keine Rücksicht

von Tina Adomako

Oberrand - Viele Kinder wissen manchmal nichts mit sich anzufangen, empfinden eine starkes Gefühl der Unlust und des Unwohlseins und fordern sofortige Bespaßung, wenn Leerlauf entsteht. Will man ihnen helfen, die „Leere“ zu füllen, lehnen Kinder paradoxerweise jedoch häufig einen Vorschlag nach dem anderen ab. Warum langweilen sich Kinder und was kann man tun „Wenn sich Affen langweilen würden, wären sie Menschen“, sagte einst der französische Philosoph Voltaire. Tiere in wilder Laufbahn scheinen in der Tat keine Langeweile zu haben. Auch wenn sie nur faul in der Sonne herumliegen, entspricht das einem natürlichen Bedürfnis des Tieres. Domestizierte Tiere und solche, die hinter Gittern leben, wissen hingegen oftmals nichts mit sich anzufangen. Ganz ähnlich wie wir Menschen, die tatsächlich oft dazu neigen sich zu langweilen. „Behavioral Enrichment“ ist ein Schlagwort des modernen Zoo-Managements und soll verhindern, dass die Sinne der Tiere in Gefangenschaft verkümmern. Ob man diese „Verhaltensbereicherung“ auch auf Kinder anwenden sollte? Denn vor allem Kinder scheinen den Zustand der Langeweile unerträglich zu finden. „Mamaaa, mir ist sooo langweilig!“ tönt es dann in einem vorwurfsvollen Jammerton, mit Vorliebe an ruhigen Sonntagen,

aus dem Kindermund. Da hat man sich als Erwachsener endlich auf einen herrlich aktionsfreien Tag gefreut, möchte sich Entspannen, Lesen, Musik Hören, einfach mal nichts tun. Doch bei diesem Satz ist Schluss mit Ruhe. Das Kind muss bespaßt werden, ein Plan muss her, sofort. Schnell werden die Veranstaltungsseiten der aktuellen Libelle konsultiert. Welcher Kinderfilm läuft heute im Kino? Um wie viel Uhr gibt es die nächste Ausstellung mit Führung extra für Kids? Findet nicht zufällig in irgendeinem Stadtteil gerade ein Straßenfest mit Kinderprogramm statt? Welches Kind könnte zum Spielen eingeladen werden. Unser Kind empfindet Langeweile? Bloß nicht!

Haufenweise Angebote

Egal, womit man um die Ecke kommt, begegnen uns Kinder mit ihrer Lustlosigkeit. Eine Radtour ist dann zu anstrengend, ein Bild malen zu doof, eine Runde Uno spielen zu blöd, sie haben gerade keine Lust auf den Spielplatz zu gehen und die ganzen Programmvorschlüsse aus dem Veranstaltungsteil finden sie ohnehin – langweilig. Womit man wieder am Ausgangspunkt wäre. Langeweile. Obwohl es haufenweise Angebote gibt. Fragt man die Gelangweilten nach Anti-Langeweile-Vorschlägen, darf man sich eigentlich nicht wundern, wenn nicht realisierbare Ausflugswünsche ins 500 Kilometer weit



entfernte Legoland führen, Besuche bei im Ausland lebenden Freunden auf dem Plan stehen oder das Motorradfahren mit neun Jahren. Wüssten die Kinder, wie das Leeregefühl vertrieben werden könnte, wäre das Gefühl ja gar nicht erst da. Was uns zu der Frage bringt: Warum langweilen sich Kinder? Ihre Zimmer sind oft voll gestopft mit Aktions-Spielzeug. Trotzdem greifen sie nicht zu Legos, Barbies, Game-

boys, Schleichtieren, Puzzle, Bionicles und anderem Kram. Warum beschäftigen sie sich nicht mit Bob dem Baumeister, warum lesen sie nicht das neue Buch von Cornelia Funke statt uns mit ihrem „Mir ist sooo langweilig“ in den Ohren zu liegen? Was ist überhaupt Langeweile?

Gefühl des Überdrusses

Man könnte an dieser Stelle natürlich philosophisch werden

Kinder Tae-Kwon-Do ab 6 Jahre

Gründe für Kinder bei Tae-Kwon-Do mitzumachen:

- Bewegungsdrang ausleben
- neue Freunde kennen lernen
- Spaß haben

Wann:

Montags von 17 bis 18 Uhr
Mittwochs von 17 bis 18 Uhr

Wo:



Bachmairweg 28, 83700 Rottach-Weißach
Tel: 08022/2034
www.life-aerobic-fitness.de

Mit:

Thomas Szymenderski

Abnehmen ist mehr als nur Diät!



Die meisten Diäten versprechen viel und halten wenig. Und weil es genug Jo-Jo-Diäten gibt, hier unser Vorschlag. Schluss mit sinnlosen Diäten, ändern Sie aktiv Ihre Lebensweise! Im Fitnessclub erzielen wir seit Jahren große Erfolge bei der Gewichtsreduktion unserer Kunden.

Diese Erfolge werden nicht durch eine Diät, sondern durch die Verbindung einer Umstellung von Ernährungsgewohnheiten mit einem speziellen Bewegungsprogramm so-

wie dem Abnehmclub erzielt. Das Ergebnis zeigt sich dann nicht nur in einer reinen Gewichtsabnahme, sondern auch in einer höheren körperlichen Leistungsfähigkeit und einer generellen Steigerung der Lebensqualität.

8 Wochen-Kurs:

Schlank werden und bleiben - lernen Sie, gesund zu essen, richtig zu trainieren und sich einfach pudelwohl zu fühlen. **Und wann haben Sie das letzte Mal an Ihre Figur gedacht?**

Dipl. Sportökonomin
Carolin Ziegler:

Setzen Sie jetzt Ihre guten Vorsätze um!
Aktiv schlank werden und bleiben mit myline®



Infoveranstaltungen:
Donnerstag, 10. Januar, 9.34 Uhr
sowie 19.04 Uhr
Mittwoch, 16. Januar, 19.04 Uhr

Von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Bachmairweg 28
83700 Weißach
Tel. 08022/2034
www.life-aerobic-fitness.de





und die Herren Heidegger oder Schopenhauer zurate ziehen. Mit dem Thema Langeweile haben sich viele Gelehrte, Tagungen und Doktorarbeiten beschäftigt. Doch bleiben wir lieber bei unserem Alltag. Hier geht es nicht um den Existenzialismus oder das literarische Ennui. Es geht um ein weit verbreitetes Phänomen der Lustlosigkeit, das gerne in den Ferien oder am Wochenende auftaucht, es geht um quengelnde Kinder und Eltern, denen nichts mehr einfällt. Im Duden wird Langeweile als „ein Gefühl des Überdrusses“ definiert. Unter langweilig finden wir „(Adj.) für jmd. uninteressant, nicht anregend, nicht unterhaltsam, vgl. öde, eintönig, monoton“. Langeweile ist das Gegenteil von Spaß, Freude und Kurzweil. Sie entsteht oft durch sich wiederholende Ereignisse, aus denen man nichts

Interessantes oder Aufmunterndes mehr gewinnen kann oder will. Wenn die Zeit nur langsam vorbei geht, also lange weilt, dann entsteht bei vielen Menschen ein Gefühl von Leere. Es gab Zeiten, da galt dieses Gefühl als Luxus. Wer lange Weile, also viel Zeit hatte, gehörte zu den Privilegierten. Langeweile war gleichzusetzen mit Muße, und Zeit für Muße war ein Luxus, den sich nur Menschen, die nicht für ihren Lebensunterhalt arbeiten mussten, leisten konnten. Für das gemeine Volk galt schon in der Antike das Postulat „ora et labora“. Die protestantische Ethik bediente sich gerne der Sprichwörter: „Müßiggang ist aller Laster Anfang“ oder „Müßiggang hat Armut im Gefolge“. Seine Zeit nicht mit Arbeit zu füllen war schlecht, das führte ins Verderben. Zeit musste demnach stets mit Arbeit

ausgefüllt werden. Doch auch heute, wo wir nicht mehr jede wache Stunde mit Arbeit verbringen müssen, können wir es nicht ertragen, nichts zu tun. „Langeweile“ ist negativ besetzt. Unsere freie Zeit müssen wir „sinnvoll nutzen“, wir müssen jedes Zeitfenster füllen. Dabei helfen uns zahlreiche Anbieter von professionellen Füllprogrammen. Vielen fällt kaum noch ein, wie sie sich alleine beschäftigen können. Statt spontan einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft zu machen, werden feste Verabredungen zum Nordic-Walking getroffen. Bevor man sich zu Musik bewegt wird der Tanzkurs besucht, einfach eine Woche mal jeden Abend Zuhause verbringen, ohne festes Programm? Undenkbar. Wenn der Terminkalender Lücken zeigt, dann wird schnell die Telefonliste bemüht. Wen können wir anrufen, der etwas mit uns unternimmt? Wenn schon viele Erwachsene Langeweile als etwas Negatives betrachten, lernen Kinder schon gar nicht, mit der langen Weile positiv umzugehen? Die ganze Woche wird durchgeplant, mit Aktivitäten voll gestopft, bis keine leere Zeit mehr vorhanden ist. Langeweile entsteht bei Kindern, wenn sie gewöhnt sind, ständig beschäftigt zu werden. Schon die Terminkalender von Kindergartenkindern stehen den von Managern oft in nichts nach: Montag Schwimmen, Dienstag zum Englisch-Förderkurs, am Mittwoch musikalische Früherziehung, donnerstags ist Turnen dran, am Freitag geht's zur Oma und am Wochenende wird ein Ausflug gemacht. Wenn dann mal ein Sonntagnachmittag ohne Programm vorkommt, wissen unsere lieben Kleinen nichts mit sich anzufangen. Nichts macht ihnen Spaß und die Zeit schleicht dann langsamer voran als Sponge Bobs Haustier Larry. In dieser fast stillstehenden Zeit fühlen sich die Kinder gefangen und sie glauben, alleine da nicht herauszufinden. Ihnen gelingt es oft nicht (mehr), sich selbst etwas auszudenken. Sie wollen Spaß, Beschäftigung, Action, Stimulation und jemand anders, sprich Mama oder Papa, sollen dafür sorgen. Dann befinden wir uns, wenn wir nicht aufpassen, mitten im „Boredom Game“, ein Spiel, in dem ich sehr geübt bin und dass

viele Leser sicher kennen. Das Spiel geht so: Das Kind laminiert: „Mamaa,(Papaa, Omii...) mir ist langweilig!“ Die/der Angesprochene ist erstaunt oder genervt, denn das Kind hat doch gerade gestern ein neues Spielzeug bekommen, ein Spielplatz befindet sich um die Ecke und der beste Freund wohnt gerade mal ein paar Haustüren weiter. Die/der Angesprochene sagt: Wieso ist dir langweilig? Du hast doch gestern erst ein neues Bionicle (Barbie, Puzzle...) bekommen. Warum spielst du nicht damit? Kind: keine Lust. Mama: Dann lies doch ein Buch Kind: nö, langweilig Mama: Sollen wir gleich Rummikub (Uno, Scrabble...) spielen? Will mein Kind wirklich Anregung, habe ich die Erfahrung gemacht, dass es einen Vorschlag annimmt. Will es aber nur das „Boredom Game“ spielen, folgt auf jeden Amusement-tipp: Ich habe keine Lust / Das macht kein Spaß /Das ist langweilig. Um dieses Spiel nicht ad infinitum zu spielen sage ich jetzt: Du bist ein kluges Kerlchen. Dir fällt schon etwas ein – und überlasse ihn seiner Langeweile. Rabenmutter, werden jetzt vielleicht manche denken. Aber ...nachdem mein Sohn dann eine ganze Weile weiterjammert und stöhnt, wie langweilig ihm ist, wird ihm dieses Spiel irgendwann zu langweilig (!). Und er sucht sich dann eine interessantere Beschäftigung!

Ein Recht auf Langeweile

Anstatt krampfhaft nach Anti-Langeweile-Lösungen zu suchen, kann man den Kindern auch den großen Gefallen tun und ihnen keine Vorschläge machen. Das klingt seltsam, weil Eltern es gewohnt sind, stets Lösungen anzubieten. Dennoch: Langeweile hat wohl seine Berechtigung. Erstens brauchen Kinder Leerlauf, sie brauchen Zeit, die nicht mit einer von Erwachsenen verordneten oder vorgeschlagenen Aktivität gefüllt ist. Langeweile dient auch der Ruhe. Zweitens sollten Kinder lernen, Zeit mit eigenen Ideen zu füllen. Wenn ein Kind nie mit seiner Langeweile konfrontiert wird, wird es niemals selbst aktiv. Jedes Kind kann sich etwas einfallen lassen, wenn es „muss“. Natürlich können Eltern bei der Ideen-



Caritas
Kinderdorf
Irschenberg

...wo die Zukunft Zuhause ist!



Das Caritas Kinderdorf Irschenberg **sucht** in Stadt und Landkreis Rosenheim sowie im Landkreis Miesbach **Familien**, die Kinder und Jugendliche für einen **begrenzten Zeitraum** – bis maximal sechs Wochen – aufnehmen.

Weitere Infos unter Tel: **08031/908858-10**
bei Cordula Meyer-Erben und Michaela Jung

**Lernblockaden ? Schulfrost ?
Prüfungsangst ? Lernstress ?**

Weg damit ! Nachhaltig.

Martin Kapfhammer
Lerncoaching - Elterncoaching
Schulstrasse 5, 83807 Holzkirchen
Telefon 08024 3038143
www.lernerfolg.biz



**Einsteiger Basiskurs
ab 12. Februar**

Erzählwerkstatt

Märchen frei und authentisch
erzählen lernen



Institut für Bildung und Beratung Miesbach

Institut für Bildung und Beratung Miesbach
Miesbacher Str. 8 1/2, 83734 Hasenham
Tel.: 08026 923 045
Fax: 08026 920 9019
info@ibb-miesbach.com

weitere Infos unter
www.ibb-miesbach.de

findung behilflich sein, doch Kindern sollte man die Möglichkeit lassen, selbst aktiv zu werden. Aktiv werden schließt das passive Fernsehgucken übrigens aus. Wenn sie sich lange genug gelangweilt haben, kein TV gucken dürfen, keiner da ist, der mit ihnen spielt, dann fällt den Kindern meistens doch etwas Eigenes oder Kreatives ein. Langeweile hat nach Ansicht von vielen Erziehungswissenschaftlern eine enorme Bedeutung.

„Nicht organisierte Freizeit ist wichtig für die kindliche Entwicklung“, sagt beispielsweise der Erziehungswissenschaftler und Professor für Sozialpädagogik Peter Struck, der sich in zahlreichen Publikationen mit der Entwicklung von Kindern beschäftigt. „Kinder brauchen Ruhe, Muße, Entlastung und viel freie Zeit für sich selbst, für zweckfreies Spiel. Dazu gehören auch Lesen, Fernsehen, Herumgammeln.“ Auch der österreichische Pädagoge Gerald Koller betrachtet Langeweile als durchaus positiv: „Langeweile ist eines der schönsten Wörter überhaupt. Es ist aber heute leider ein Feindbegriff geworden. Eine lange Weile haben ist in Wirklichkeit der Inbegriff von freier Zeit. Dabei ist es falsch zu denken, freie Zeit sei vergeudete Zeit, in der man nur unproduktiv ist. Wir verfallen heute dem Irrtum, Langeweile tunlichst vertreiben zu müssen. Besonders die Kinder leiden darunter.“

Die Langeweile zu vertreiben ist demnach nicht die Aufgabe der Eltern. Eltern sind weder die Entertainer noch die Animatoren ihrer Kinder, auch wenn sie sich oft für solche halten. Ein Kind, dem ständig ein Animationsprogramm geboten wird, verlernt

irgendwann, sich selbst zu beschäftigen. Immer tollere Programme müssen dann her, und ist die Bespaßung nicht spektakulär genug, stellt sich die Langeweile trotz Programm wieder ein. Ein, naja, Teufelskreis entsteht. „Mir sind die Ideen ausgegangen“, sagt die Mutter eines Neunjährigen. „Ich kann doch nicht jedes Wochenende ins Phantasialand fahren, das geht ins Geld. Aber wenn ich einfache Unternehmungen vorschlage, findet Tim die langweilig.“ Und der Vater einer Achtjährigen sagt: „Wenn wir alleine Zuhause sind, verstehe ich, dass Jana sich manchmal langweilt. Aber was mich besonders nervt, ist, wenn Janas Freundin zu Besuch ist, und den beiden dann nichts einfällt.“

Auch Phantasialand wird irgendwann langweilig finden, dann muss ein tollereres Ziel her. Kindern ist offenbar kein Gefallen damit getan, wenn ihnen die Langeweile genommen wird. Tim zum Beispiel könnte auch selbst aktiv werden. Und Jana und ihrer Freundin fällt meistens eine Beschäftigung ein, wenn sie nach draußen geschickt werden. Das bedeutet nicht, dass die Kinder anstelle der Eltern in Aktionismus ausbrechen müssen. Tim muss jetzt nicht total kreativ werden und ein Superbild malen, Jana und ihre Freundin müssen kein Geschirr töpfeln. Auch sich auf einer Bank auf dem Spielplatz zu lümmeln und gemeinsam Musik zu hören, oder sich unters Fenster zu legen und den Wolken beim Vorbeiziehen zuzugucken, können schöne und berechtigte Zeitvertreiber sein. Kinder können lernen, mit sich zurechtzukommen. Lernen sie, in Eigenregie mit ihrer Langeweile umzu-

gehen, so lernen sie auch später selbstständig Lösungen für andere schwierige Situationen zu finden. Im besten Fall zu-

mindest. Gerade solche Schlüsselqualifikationen wie Selbstständigkeit und Kreativität sind heutzutage enorm wichtig. Und obwohl es für fast alles einen Kurs, Freizeitpark oder Nachhilfelehrer gibt, lassen sich gerade diese Eigenschaften nicht durch Aktionen und Aktivitäten per Ferienkurs und Privatunterricht verordnen. Ein Kind, dessen Freizeit genauso stramm organisiert ist wie die eines Managers hat wenig Chancen, auch mal außerhalb des vorgegebenen Rahmens aktiv zu werden. Kreativität und Schöpferkraft aus dem Nichts heraus sind da kaum noch möglich.

Fördern, nicht fordern

Dass Kinder sich auch alleine beschäftigen können müssen, bedeutet nicht, dass man seine Kids nun nicht mehr zur Sportstunde, zum Musikunterricht oder zu Freunden schicken soll. Freizeitaktivitäten sind gut und tun gut. Erziehungswissenschaftler Struck empfiehlt jedoch dabei: „Außerschulische Aktivitäten sollten von Eltern gefördert, aber nicht gefordert werden, sonst arten sie in Zwang aus.“ Und wenn Kinder kein geplantes Freizeitangebot

annehmen wollen, bedeutet das auch nicht im Umkehrschluss, dass man sie stets sich selbst und ihrer Langeweile überlassen soll. Für den Kinderpsychologen Wolfgang Bergmann (siehe Kasten) ist die kindliche Langeweile auch ein Notsignal. Wenn ein Kind wegen Streit in der Familie Kummer hat oder wenn es sich wegen Schul Sorgen zurückzieht und in seinem Handlungsdrang gelähmt ist, ist diese Langeweile natürlich eine ganz andere und ernst zu nehmende Sache. Aber die Rede ist hier nicht von Kindern, die aus seelischen Gründen nicht mehr in der Lage sind, sich zu betätigen, sondern von den Quengelgeistern, die mit uns das „Mir-ist-langweilig“ Spiel spielen. Wenn Ihr Kind also das nächste Mal „Mamaaa, mir is sooo langweilig“ ruft, tun sie einfach – nichts, rät Peter Struck. Machen Sie kein Angebot. Die Langeweile geht vorüber, versprochen. Was nicht versprochen wird: dass Ihre Nerven die lang weilende Zeit bis zum Einsetzen der kindlichen Motivation und Kreativität unbeschadet überstehen. Aber das ist ein anderes Thema.



Praxis für Kinderzahnheilkunde

kindgerechtes
Behandlungskonzept

Beratung
Kariesprophylaxe
Kinderhypnose
Sedierung und Narkose
Milchzahnkronen
Milchzahnendodontie
Kinderzahnprothesen
Sportschutz
interdisziplinäre
Zusammenarbeit

Dr.

Dagmar Dudy
Christoph Dudy

Zahnärzte

Hammerweg 8
83022 Rosenheim
Tel: 0 80 31 / 23 45 888
Fax: 0 80 31 / 23 45 889
www.wackelzahn.info
mail@wackelzahn.info