

Mama, mir ist fad!

Diesen Satz werden Sie von Ihrem Kind bestimmt noch öfters zu hören bekommen. Trotzdem sollten Sie Ihr Kind sich auch mal langweilen lassen, denn Langeweile ist viel besser als ihr Ruf. VON KATRIN SCHMOLL



„Langeweile! Du bist die Mutter der Muse!“ rief Goethe vor 200 Jahren aus. Heutzutage würde er mit dieser Meinung wohl ziemlich allein dastehen. Der Begriff Langeweile ist durch und durch negativ besetzt. Laut Brockhaus-Definition lässt sie sich am besten beschreiben als „...unangenehm, lästig empfundenes Gefühl des Nichtausgefülltseins, der Eintönigkeit, Ödheit, das aus Mangel an Abwechslung, Anregung, Unterhaltung oder interessanter, reizvoller Beschäftigung entsteht“. Ein Gefühl also, das man

seinen Kindern lieber ersparen will. Und so rotieren manche Eltern geradezu, um dafür zu sorgen, dass Langeweile bei ihrem Nachwuchs erst gar nicht aufkommen kann. Keine einfache Aufgabe, denn die Kids sind alles andere als leicht zu bespaßen: Legosteine fliegen einem um die Ohren bevor auch nur das Fundament des Hauses steht, beim Vorlesen soll man lieber gleich zum Ende der Geschichte vorblättern, und das Piratenhörspiel ist nach 10 Minuten auch schon wieder uninteressant. „Mehr Action bitte, aber

schnell!“ Wenn gar nix mehr hilft, wird eben der Fernseher eingeschaltet.

Gibt es „fordernde Kinder“ überhaupt?

„So sind sie halt“, hört man dann von gestressten Eltern, „aufgeweckt, voller Energie und manchmal ganz schön anstrengend.“ Sich alleine zu beschäftigen fällt vor allem Kindern im Alter zwischen ein und vier Jahren schwer. Aber sind manche Kinder von Natur aus einfach fordernder als andere oder ist das, wie viele

meinen, reine Erziehungssache?

„Manche Kinder werden tatsächlich aufgrund ihres Wesens, ihrer Persönlichkeit als fordernder als andere erlebt. Ist jedoch ein Kind durch die Erziehung an ständige Zuwendung und Beachtung gewöhnt, wird es dies auch regelmäßig einfordern“, wissen die Kinderpsychologinnen Denise Schlemmer und Doris Weninger. Für das Spielverhalten bedeutet das: Wird ein Kind ständig „bespielt“, ohne dass es angeregt wird, sich auf eigene Initiative zu beschäftigen, fällt es ihm zukünftig immer schwerer, sich auch mal selbstständig zu unterhalten. So kommt vielen Kindern die Fähigkeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen, gänzlich abhanden.

Wenn Sie immerzu auf das fordernde Verhalten Ihres Kindes eingehen, schaden Sie auf lange Sicht nicht nur der Entwicklung Ihres Kindes, sondern vor allem sich selbst:

„Hat Ihr Kind erst einmal herausgefunden, wie es Sie dazu bringen kann, dass Sie sich mit ihm beschäftigen und dass sich ein forderndes Verhalten quasi auszahlt, wird es die Dosis erhöhen und das Verhalten immer öfter und in immer stärkerer Form zeigen. Es wird Ihre Aufmerksamkeit immer hartnäckiger einfordern, bis es bald über Sie und Ihren Partner bestimmt“, erklärt der Salzburger Psychologe Thomas Schaller (siehe Expertentipps, nächste Seite).

Keine Zeit für Langeweile

Sich als Eltern zurückzuhalten ist einfacher gesagt, als getan. Ist dem Kind fad, verspüren Eltern oft sofort den Drang, es beschäftigen zu müssen.

Der Tagesablauf der Kleinen ist daher nicht selten stark durchstrukturiert. Turnen, Schwimmen, Englischkurs, Musikun-



» Lassen Sie das Kind die Welt erkunden. Loben Sie seine Neugier. «

terricht – für Langeweile bleibt da garantiert keine Zeit. „Wird ihnen das nicht zu viel?“, fragt die besorgte Oma beim Blick auf den vollen Stundenplan der Enkelkinder. Psychologen und Pädagogen beklagen schon seit Längerem den Mangel an Langeweile bei unseren Kindern, der dazu führe, dass Kreativität und selbstständiges Denken leiden. „Ist die Freizeit eines Kindes stark gefüllt durch Angebote und Durchstrukturierung, können Kinder das Tagesgeschehen schwer verarbeiten und nicht zur Ruhe kommen“, warnen Schlemmer und Weninger. Wer sein Kind pausenlos beschäftigt, nimmt ihm die Chance, eigene Ideen zu entwickeln und entscheidet zugleich über dessen Kopf hinweg, welche Beschäftigungen sinnvoll sind und welche nicht.

Dass das Fördern von Aktivitäten an sich etwas Positives ist, steht außer Frage, doch auf die richtige Balance kommt es an, damit das Freizeitprogramm nicht zum Freizeitstress ausartet.

„Entscheidend ist, dass das Kind selbstbestimmt über seine Freizeit verfügen kann. Eltern können und sollten dem Kind zwar Vorschläge machen, ihm aber einen ausreichenden Handlungsspielraum lassen. Das entsprechende Maß an gewünschter Unterhaltung bzw. Anregung kann von Kind zu Kind sehr unterschiedlich sein“, rät Thomas Schaller.

Langeweile macht kreativ

Damit Kinder Langeweile nicht grundsätzlich als negativ empfinden, sollte ihnen die Möglichkeit gegeben werden, zu

Wie reagiere ich am besten, wenn mein Kind über Langeweile klagt?

- Falls sich Ihr Kind nicht dazu aufrufen kann, von sich aus etwas zu tun, können Sie sozusagen den Anstoß liefern, indem Sie am Anfang mitmachen.
- Beziehen Sie Ihr Kind ruhig auch einmal in die Hausarbeit mit ein. Viele Kinder haben richtig Freude daran, wenn sie Verantwortung übernehmen dürfen, z.B. indem sie einmal den Tisch decken dürfen. Sie zeigen dem Kind, dass Sie ihm etwas zutrauen, wenn Sie es mal „werken lassen“. Dadurch wächst auch das Selbstvertrauen. In weiterer Folge können Sie Ihrem Kind dann auch regelmäßige Aufgaben geben: z.B. Müll raustragen, Blumen gießen, Füttern des Haustieres usw. Auch hier sollte man dem Kind die Freiheit lassen, Dinge auf eigene Art und Weise zu tun.
- Falls Ihr Kind schon etwas größer ist: Besprechen Sie mit ihm, welche Freizeitaktivitäten es früher (auch allein) gern gemacht hat. Sie werden schnell merken, dass es dem Kind oft gar nicht bewusst ist, wie viele Möglichkeiten es zur Verfügung hat, sich gut zu unterhalten. Dazu ist es oft gar nicht notwendig, Freunde einzuladen.
- Wenn Ihr Kind öfter über Langeweile klagt, kann es auch hilfreich sein, es zu motivieren, die Freizeit neu zu planen. Der Besuch eines Kurses oder das Mitwirken in einem (Sport-)Verein kann – im richtigen Maße – sehr erfüllend und gut für den Selbstwert Ihres Kindes sein.



lernen, dass sie eine Herausforderung bietet. „Durch den Umgang mit Langeweile entsteht Fantasie, Selbstständigkeit und Kreativität“, bestätigen Schlemmer und Weninger. Und so wird, sozusagen aus Mangel an Ablenkungen, schnell aus einer Banane ein Telefon, aus einer Kuschelecke ein Zelt und – vermutlich zu Ihrem Leidwesen – aus dem Tisch Tuch eine ideale Leinwand für Fingerfarben.

Gemeinsam langweilen

Der bewusste Umgang mit Langeweile kann zudem sehr förderlich sein. Wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind darüber sprechen, was Sie langweilt oder wie Langeweile sich anfühlt, können dabei viele neue Ideen entstehen. Voraussetzung hierfür ist, dass dem Kind ausreichend Ruhephasen gegönnt werden, denn Kinder haben oft schlichtweg keine Zeit, sich mit ihrer Langeweile auseinanderzusetzen – sie wissen überhaupt nicht, was hinter dem Gefühl steckt und dass „Nichtstun“ durchaus auch mal angenehm sein kann. Daher sollte man als Eltern



Der klinische Psychologe
Mag. Thomas Schaller berät in seiner Praxis in Salzburg Paare und Familien und ist Vater einer 3,5 Jahre alten Tochter.
www.klinischer-psychologe.at

vorleben, dass es okay ist, nicht immer in Action zu sein und seine Gedanken einfach wandern zu lassen. Hand aufs Herz: In unserer schnelllebigen Zeit würde auch uns Erwachsenen ein bisschen Langeweile ab und zu nicht schaden. Aber wie soll man als Eltern zur Ruhe kommen, wenn sich in jeder freien Minute, die man nicht mit dem Kind verbringt, sofort das schlechte Gewissen meldet? „Rufen Sie sich in Erinnerung, dass es ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen ist, sich einmal bewusst mit sich selbst zu beschäftigen, wenn auf der anderen Seite das Bedürfnis nach Geborgenheit und Liebe befriedigt ist“, rät Erziehungsexperte Thomas Schaller. Im Klartext heißt das: Liebevolle und aufmerksame Eltern zu sein bedeutet nicht, sein Kind ständig beschäftigen und unterhalten zu müssen.

Wie kann ich die Kreativität meines Kindes fördern?

- Einfach, aber effektiv: Geben Sie dem Kind ein Blatt Papier und Farbstifte. Sie werden erstaunt sein, was dabei herauskommt. Klassiker wie Bauklötze und Fingerfarben geben dem Kind ebenfalls jede Menge Spielraum für Kreativität.
- Stellen Sie Ihrem Kind verschiedene Materialien und Gegenstände (Stoffe, Holz usw.) zur Verfügung. Es können auch Geräusche oder Gerüche sein – ruhig mehrere Sinne des Kindes gleichzeitig anregen. Entscheidend ist, dass das Kind seiner eigenen Fantasie freien Lauf lassen kann. Anleitung kann, muss aber nicht immer sein.
- Musik kann die Entwicklung Ihres Kindes ungemein fördern: Spielen Sie dem Kind Kinderlieder vor, singen und tanzen Sie mit ihm.
- Rollenspiele: Kinder sind selber sehr gut in der Lage, z.B. Gegenständen eine neue Bedeutung zu geben, wie dies bei „So-tun-als-ob-Spielen“ der Fall ist. Außerdem sind sie Meister im Erfinden von neuen Spielen, Geschichten, Kasperltheaterstücken etc.
- Ganz wichtig: Die Freude an den Aktivitäten sollte immer im Vordergrund stehen, die Förderung der Kreativität kann nur auf spielerische Art und Weise erfolgen. Zwang ist kontraproduktiv.

Deswegen dürfen Sie Ihr Kind ruhig mal ohne schlechtes Gewissen „sich selbst überlassen“. Damit geben Sie ihm nämlich erst die Chance, zu merken, was in ihm steckt. ■

Was kann ich tun, wenn mein Kind sich nie allein beschäftigen will?

- Reagieren Sie nicht darauf, wenn Sie Ihr Kind grundlos bei der Arbeit stören will, indem es herumalbert. Gehen Sie einfach in einen anderen Raum oder zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich nicht von der Arbeit abhalten lassen. Verhält sich Ihr Kind dann ruhig und beschäftigt sich mit sich selbst, sollten Sie es dafür loben und ihm Respekt zollen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es die Aufmerksamkeit auch ohne sein Zutun bekommt. Gehen Sie ab und zu aktiv auf Ihr Kind zu und machen Sie ihm ein paar Vorschläge, was Sie mit ihm spielen wollen.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind fixe Zeiten, in denen Sie sich ihm ganz widmen und sich mit ihm beschäftigen. Da darf das Kind dann wirklich über Sie bestimmen, und Sie dürfen die Wunschfee sein.
- Fördern Sie die Kreativität des Kindes (siehe Kasten rechts).