

Windstille der Seele

Die Langeweile ist ein zähes Wesen. Vor allem wenn sie den Nachwuchs befällt. Überlebenshilfe für Eltern.

Tanja Polli

Mir ist langweilig», verkündet der 9-jährige Simon bereits beim Betreten der Wohnung. Leidgeprüfte Eltern wissen, was das heisst. «Langweilig» will heissen: «Darf ich TV gucken?» «Darf ich ein Computerspiel machen?» oder im besten aller Fälle: «Machst du was mit mir?» Da wir alle wissen, dass Medienkonsum zu Unzeiten den Kindern mehr schadet als nützt, zucken wir beim oben erwähnten Satz zusammen und im selben Moment, da unser Nachwuchs Langeweile verspürt, sind wir im Stress. «Bloss das nicht», denken wir. Denn mit fast 100-prozentiger Sicherheit kommt bei den Kindern Langeweile dann auf, wenn wir drei Pfannen auf dem Herd stehen haben, ein wichtiges Telefonat führen oder sonst was tun, das sich nicht mit einem pädagogisch wertvollen Gesellschaftsspiel kombinieren lässt.

Guter Rat ist demnach teuer, denn nigelnagelneue Comic- oder Barbiehefte sind in diesen Momenten selten zur Hand, und irgendwie wissen wir ja, dass Kinder Langeweile aushalten müssen, um weiterzukommen. Oder wie war das genau?

Zuhören hilft oft mehr, als tausend Vorschläge zu machen.

Der Philosoph Friedrich Nietzsche bezeichnete die Langeweile als «Windstille der Seele». Er war der Ansicht, dass man ihr standhalten, durch sie hindurchgehen muss, damit sich dahinter etwas Neues aufbaut. Ganz ähnlich argumentiert die Psychotherapeutin und Buchautorin Verena Kast: Statt Ablenkung um jeden Preis, empfiehlt sie, sich der Langeweile zu stellen, sich geradezu auf sie zu konzentrieren. «Was will mir die Langeweile sagen?», wäre also zu fragen. Es gilt die «lange Weile» zu akzeptieren und zu nutzen, um zu den eigenen

Interessen zurückzufinden. Über kurz oder lang, erklärt die Psychologin, wird die Fantasie aktiv werden, wird die Innenwelt von allein in Bewegung kommen.

Klingt spannend und überaus sinnvoll, aber in kritischen Momenten sind handfeste Tipps gefragt. Luzia Agosti, Lehrerin und Mutter von drei Söhnen, hilft sich mit einem Notfallkasten. «Ich habe einen Schrank, in dem ich Spiele, Puzzles und ein paar Bücher aufbewahre.» Im Normalfall sei die Tür verschlossen. Wenn sie bei aufkommender Langeweile den Schlüssel rausrücke, helfe das immer. «Wichtig ist nur, dass die Spiele nach einer gewissen Zeit wieder eingeschlossen werden und damit interessant bleiben.»

Christine Buchmann, Lehrerin an einer Schule für hochbegabte Kinder hat eine eigene Theorie: Sie ist überzeugt, dass Langeweile selten Langeweile ist. «Ich habe gelernt, genau hinzuhören, wenn ein Kind Langeweile verspürt.» Vor allem in der Schule sei eine solche Aussage für sie ein Warnsignal. «Ein Kind, das Verdruss äussert, ist in der Regel über- oder unterfordert oder fühlt sich schlicht und ergreifend einsam.» Ein generelles Rezept hat sie für solche Situationen nicht, «aber Zuhören hilft oft mehr, als tausend Vorschläge zu machen.»

Ähnlich argumentiert Verena Kast: «Eltern sollten sich von der Langeweile der Kinder nicht beeindruckt lassen.» Statt Vorschläge zu machen oder selbst ein Spiel zu beginnen, rät sie, Verständnis für die Gefühle des Kindes zu zeigen. «Ich verstehe, dass du dich langweilst, aber dir fällt bestimmt bald etwas ein.» Auf diese Weise werde das Kind ermutigt, eigene Strategien gegen die Langeweile zu entwickeln und die momentane Krise selbst zu überwinden.

Was einfach klingt, scheint im Alltag des Öftern schwierig zu sein. Der Schulpsychologische Dienst des Kantons St.Gallen hat eigens einen Ratgeber für Eltern kreiert, deren Nachwuchs über Langeweile klagt. Der Tenor ist derselbe: «Langeweile ist eine wichtige Voraussetzung, dass Kin-



we buchtipp

Verena Kast **Langeweile**
dtv Taschenbuch, Fr. 15.20

Ulrike Zöllner, **Die Kunst der langen Weile**
Kreuz Verlag, Fr. 26.90

Sarah Renold, **Motivierte Kinder – zufriedene Eltern**
Beobachter Verlag, Fr. 24.–

der kreativ werden und lernen, mit sich selbst etwas anzufangen.» Der Psychologe Thomas Harder, Autor des Ratgebers, äussert sich im direkten Gespräch noch pointierter: «Ein Kind, das schon im Vorschulalter von seinen Eltern vorgelebt bekommt, dass man die Freizeit nicht vor dem Fernseher verbringt, weiss etwas mit sich anzufangen.» Oft würden Väter und Mütter ihre Vorbildfunktion unterschätzen. Eine sinnvolle Möglichkeit für Kinder, denen es an Fantasie fehlt, ist für ihn die Beschäftigung mit der Natur. Aber auch lesen, gemeinsam kochen, eigene Spiele entwickeln oder musizieren helfe. «All das braucht elterliche Präsenz, und daran hapert es oft.» Für Harder ist klar, wer sich entschieden habe, Kinder zu bekommen, habe Pflichten. «Dazu gehört, sich mit den Kindern zu beschäftigen, auch am Sonntagmorgen.»



Von Ablenkung hält der Fachmann wenig: «Die meisten Kinder leiden heute sowieso an einer Reizüberflutung durch zu viele Spielsachen. Viele davon sind nur für kurze Zeit interessant, weil sie wenig zur Anregung der Fantasie beitragen.» Hinzu komme häufiger Medienkonsum, welcher dem Kind fertige Inhalte vorgebe. Wer in einer «langweiligen» Situation noch mehr Reize biete, verstärke das Problem langfristig nur. Obschon Harder fürs Aushalten ist, verrät er den Tipp mit der Ideenliste: Er rät Eltern, in einem ruhigen Moment mit dem Kind eine Liste zu erstellen mit Dingen, die das Kind gerne machen würde.

«Sollte einmal Langeweile aufkommen, steht vielleicht etwas auf der Liste, das man längst wieder vergessen hat.»

Wem das nicht reicht, dem stehen ganze Bücher mit Tipps und Ideen zur Seite, etwa: «Motivierte Kinder, zufriedene Eltern» aus dem Beobachter-Verlag. Und zum Schluss verrate ich Ihnen meinen eigenen «Hilft-fast-immer-Trick»: In dem Moment, in dem meine Jungs Langeweile verspüren, bitte ich sie, mir im Haushalt zu helfen. Ich verspreche Ihnen, innerhalb von wenigen Sekunden wissen sie plötzlich, was sie schon lange wieder einmal machen wollten ... ◀



Interview mit Patrick Frey, Kabarettist und Vater von vier Kindern

wir eltern Herr Frey, was machen Sie, wenn es Ihren Kinder langweilig ist?

Patrick Frey Langeweile ist in unserer Familie verboten! Nein, im Ernst, ich glaube, Langeweile gibts gar nicht. Wenn ein Kind sagt, ihm sei langweilig, dann meint es etwas anderes, zum Beispiel mach was mit mir, mir gehts im Moment nicht so gut oder etwas in der Art.

Dann machen Sie was mit ihm?

Wenn ich kann. Aber ich bin ein totaler Gegner von dauernder Kinderbeschäftigung. Die schaffen das selber, wenn man sie lässt. Vorausgesetzt natürlich, sie sind halbwegs an der Umwelt interessiert. Langeweile ist doch immer auch eine Chance für einen Neubeginn.

Oder der Moment, vor den Fernseher zu sitzen ...

Das auch. Machen wir, wenn wir ehrlich sind ja auch. Bei den Kindern ist das natürlich so eine Sache, ein bisschen Kampf ums Wieviel gehört schon dazu. Aber von mir werden sie nicht hören, Fernsehen sei schlecht, ich mache ja selber welches ...

Und fürchten dort die Langeweile des Publikums wie der Teufel das Weihwasser ...

Ja, das Schlimmste, das einem Entertainer passieren kann, ist, dass er langweilt. Wir alle fürchten schliesslich Langeweile ein bisschen, weil uns heute suggeriert wird, das Leben sei eine Dauerunterhaltungsshow.

Das heisst, Sie selber haben kein Problem damit?

Langeweile kenne ich eigentlich nur aus Situationen, in denen ich nicht machen kann, was ich will. Zum Beispiel an Partys, die mich langweilen. Wenn niemand da ist, der mich interessiert, und ich trotzdem nicht weg kann. Dann kommt dieses Gefühl der Leere, der Sinnlosigkeit auf – schrecklich.



Moltex Öko

Die umweltfreundliche Babywindel!

Die einzige ungebleichte Wegwerfwindel. Jetzt mit kuschelweichem Aussenvlies und elastik Klettverschlüssen. Selbstverständlich Atmungsaktiv und hoher Hautverträglichkeit dank Tee-Extrakt im Windelkern. Kompostierbarer Verpackungsbeutel und portofreie Postanlieferung vor Ihre Haustüre sind weitere Annehmlichkeiten die Ihnen den Alltag etwas erleichtern. Machen Sie den Preisvergleich.

ECOPLAN
Qualität aus Graubünden

Fon 081 941 10 83
www.ecoplanet.ch