



19_Kinder müssen sich langweilen dürfen

Welche Eltern kennen diesen Satz ihrer Kinder nicht: „Mir ist so langweilig!“ Nicht selten erzeugt diese Situation Stress bei den Eltern. Das Raunzen der Kinder, wenn sie sich langweilen, ist für viele nicht einfach auszuhalten. Viele Eltern bemühen sich sehr und machen Angebote, die die Kinder meist ablehnen. Oder aber die Kinder dürfen dann fernsehen, an das Handy oder an den Computer. Dann sind sie meist ruhig. Aber ist das sinnvoll?

Viele Kinder und auch Jugendliche werden heute überstimuliert.

Überall werden sie beschäftigt: im Kindergarten, in der Schule, in verschiedenen Kursen. Sie werden von einem Angebot zum nächsten gefahren. Kaum sind sie Zuhause, wollen sie dann von den Eltern beschäftigt werden. Aber diese ständige Stimulation von außen verhindert, dass sie einen Zugang zu den eigenen Wünschen und Ideen bekommen. Ihnen fehlt die Stille, der Kontakt mit ihrem eigenen Inneren, um herauszufinden, was sie eigentlich selbst wollen, was ihnen gefällt, was ihnen gut tut. Die permanente Unterhaltung macht die Kinder süchtig. Sie verschließt den Kontakt zum eigenen Selbst, zur eigenen Kreativität. Kinder, die ein Angebot nach dem anderen „abarbeiten“, sind zu Konsumenten geworden, abhängig von anderen, die ihnen sagen, was sie tun könnten.

Haben Sie ein ruhiges Gewissen, wenn Ihr Kind sich das nächste Mal langweilt.

Sie müssen nichts tun. Sie können Ihrem Kind ruhig in die Augen schauen und ihm freundlich sagen: „Ah, du langweilst dich? Dann bin ich schon mal gespannt darauf, was dir in den nächsten 20 Minuten einfällt, was du machen könntest.“

Wer sich langweilt, fühlt sich unruhig. Aber das vergeht. Nach einiger Zeit wird das Kind kreativ werden und baut vielleicht aus den Stühlen ein Flugzeug und fliegt durch die Welt. Oder es wird zur Katze und spricht mit den Nachbarskatzen über die lästigen Hunde. Durch die Langeweile finden wir zu unserer Kreativität. Wir entdecken selbstständig, wie wir uns beschäftigen wollen. Kreativität und Selbstständigkeit werden dadurch gestärkt. Das kräftigt die Persönlichkeit des Kindes. Beides sind Eigenschaften, die ihm ein Leben lang helfen werden.

Es hat auch mit Achtsamkeit zu tun.

Wenn wir beginnen in uns hineinzuhorchen und zu erkunden, was wir wollen, was uns gut tut, dann lernen wir auf unsere innere Stimme zu hören, lernen unsere Impulse wahrzunehmen. Auch das ist eine Eigenschaft, die wir als Erwachsene brauchen, wenn wir gut für uns sorgen wollen.

Die Psychologin Vanessa Lapointe drückt es sehr schön aus: „Kinder müssen in ihrer eigenen Langeweile versinken, damit die Welt um sie herum so still wird, dass sie sich selbst hören können.“ Dieses Wissen entspannt auch Eltern. Sie können also in Ruhe Ihre Zeitung weiterlesen, auch wenn das Kind daneben vor Langeweile seufzt, wissend, wie wichtig diese Erfahrung ist.

Lapointe schreibt in einem Internet-Blog: „Als mein Ehemann klein war, lebte seine Familie in einer ländlichen Gegend mit viel Platz zum Herumstreunen. Er erzählt Geschichten darüber, wie er in jeder freien Stunde Löcher grub, Schätze versteckte und an kleinen Erfindungen bastelte. Ich kann ihn mir genau vorstellen, ganz versunken in dieser Arbeit, verloren in der Welt seiner Vorstellungskraft, aber viel wichtiger: in SEINER Welt. Wenn man das über meinen Mann weiß, ist es dann noch eine Überraschung, dass er heute ein Maschinenbauingenieur ist? Er baut und bastelt und erfindet immer noch. So ist er – es ist die Essenz dessen, was ihn antreibt. Die Langeweile seiner Kindheit – der Raum, der ihm gelassen wurde, um einfach zu sein – lebt heute in ihm weiter und hat großen Einfluss auf seine Persönlichkeit.“

Astrid Lindgren, die Schöpferin der legendären Pippi Langstrumpf erkannte, dass in Momenten ohne Plan oft neue Gedanken oder Begegnungen entstehen. Sie meinte dazu: „Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“

Jesper Juul begrüßt Langeweile auch zu zweit: „Noch besser wäre es, wenn Sie sich gemeinsam langweilen: Sie werden bemerken, dass Sie plötzlich über Dinge sprechen und sich gegenseitig erzählen, die nur auftauchen, wenn der ‚Unterhaltungsmodus‘ ausgeschaltet ist und Sie die innere Unruhe überwunden haben. Das ist der Punkt, an dem echte Nähe möglich wird. Sie können das auch mit Ihrem Partner ausprobieren.“