



Öde, trist und fade:

Wie spannend ist Langeweile?

Umfragen ergeben immer wieder, dass viele Menschen die besten Ideen unter der Dusche haben. Leerlauf im Kopf beflügelt die Kreativität und ist trotzdem, besonders wenn er sich zur Langeweile auswächst, bei vielen Erwachsenen und Kindern alles andere als beliebt. Schade eigentlich, findet Autorin Marion Sontheim.

«Mir ist so langweilig!» Ein Satz, der Eltern manchmal nervt. «Wie kann es sein, dass sich ein Kind mit einem Zimmer voller Spielsachen langweilt?» mag sich die eine oder der andere schon gefragt haben. Auch Spielgruppenleiterinnen erleben immer wieder Kinder, die sich inmitten des bunten Treibens langweilen. Eine häufige Reaktion auf diese Langweile sind Vorschläge: «Du könntest doch ein Puzzle machen. Oder ein Buch lesen. Oder möchtest du mit den andern Kindern spielen?» Selten führen solche Vorschläge zum Erfolg, doch ist man eine gute Spielgruppenleiterin, wenn Kinder sich während der Spielgruppe langweilen? Was, wenn sie

zu Hause erzählen, in der Spielgruppe wäre es langweilig?

Anhänger der Langeweile

Dabei steht Langeweile immer mehr «in Verdacht», ganz besonders gut für Kinder, ihre Entwicklung und ihre psychische und emotionale Gesundheit zu sein. Der amerikanische Autor und Familienberater Kim John Payne hat sich mit seinem Erziehungskonzept «Simplicity Parenting» sogar voll und ganz dem Mehr an Langeweile verschrieben – und findet damit viele Anhänger.

Er ermutigt Eltern dazu, in allen Bereichen weniger zu bieten und mehr Raum für Langeweile zu lassen: viel weniger

Spielzeug, viel weniger Aktivitäten, viel weniger Druck, viel weniger Termine. Kinder brauchen genügend Raum und Zeit und deutlich weniger Überforderung durch Spielzeug, um ihre Vorstellungskraft und Kreativität und ein Gefühl für das eigene Ich entwickeln zu können, so Payne. Und auch wenn die Termine nur Play Dates und sportliche Aktivitäten im Verein wären, die den Kindern ja Spass machen, halte es sie davon ab, mit sich selbst «in Stille zu sein».

Die Windstille der Seele

Mit sich selbst in Stille sein – klingt richtig gut! Doch wie gut gelingt es uns Erwachsenen, Phasen der Langeweile

Für den Denker und für alle empfindsamen Geister ist Langeweile jene unangenehme «Windstille» der Seele, welche der glücklichen Fahrt und den lustigen Winden vorangeht.

Friedrich Nietzsche

auszuhalten? In Ruhe die Gedanken schweifen zu lassen und sich der Leere ein Stück weit hinzugeben, ohne das Smartphone zu zücken oder zur nächsten Aktivität überzugehen?

Interessant sind übrigens Erkenntnisse aus der Hirnforschung: Wer denkt, man könnte tatsächlich eine Pause vom Denken machen, liegt falsch. Das Gehirn ist nicht für den Leerlauf gemacht. Vielmehr werden beim Tagträumen vier Bereiche im Gehirn aktiv, die gemeinsam das sogenannte Ruhemodusnetzwerk bilden. Wie stark diese vier Bereiche vernetzt sind, beeinflusst die Kreativität und das Einfühlungsvermögen einer Person, und auch wie sehr sie sich ihrer eigenen Gedanken bewusst ist.

Grübeln im Grünen

Haben Sie bei so vielen positiven Effekten schon richtig Lust aufs Langweilen bekommen? Oder schreckt Sie vielleicht die Gefahr ab, durch umherschweifende Gedanken ins Grübeln zu kommen und an negativen Fragen hängen-zubleiben? «Warum habe ich es nicht geschafft?» – «Warum habe ich mich nicht gewehrt?» oder «Warum hat er das mit mir gemacht?» könnten solche Fragen sein. Doch, ob Kind oder Erwachsener: Ständige Aktivität als Wundermittel gegen Grübeleien hat seine Tücken, denn häufig endet diese Taktik in Schlafstörungen, Unruhe und der Unfähigkeit, sich wirklich zu entspannen. Grüblerische Menschen tun jedoch gut daran, ihre Gedanken bei einem Spaziergang im Grünen schweifen zu lassen, da wird einem das Herz bei Weitem nicht so schnell schwer. Langeweile hat viel Gutes – sofern es uns gelingt, sie zu überwinden, ist sie eine wichtige Triebfeder unserer Kreativität und psychischer Gesundheit. Der Hamburger Erziehungswissenschaftler Peter Struck schreibt in seinem «Erzie-

hungsbuch», dass Eltern auf den Satz «mir ist langweilig» am besten gar nicht reagieren sollten, und Kinder Freiraum bräuchten, um selbst Ideen zu Beschäftigung zu entwickeln. Doch ist es wirklich so einfach? Braucht es von Erwachsenen nichts weiter als durchhalten?

Ist es wirklich so simpel?

Möglicherweise übersehen wir beim Loblied auf die Langeweile einen sehr wichtigen Aspekt: Kinder, besonders kleine Kinder im Vorschulalter, brauchen Bestätigungen und eine anregende, sichere Umgebung. Sie brauchen Erwachsene, die sie mit einbeziehen und teilhaben lassen an ihren alltäglichen Aktivitäten, selbst wenn ihre Hilfe keine echte Hilfe ist. Ebenso brauchen sie Erwachsene, die sich ernsthaft für ihre Tätigkeiten und Errungenschaften interessieren, die wirklich zuhören und nicht ständig geistig abwesend sind. Kinder brauchen eben nicht nur Leerlauf, sondern auch Zeit, in der sie gehört und gesehen werden und sich selbst als wertvoll erleben können. Erwachsene sollten also anstatt der Rolle des Entertainers eher die Rolle einer «Tankstelle» und eines Begleiters übernehmen.

Langeweile überwinden

Und neben den Inneren gibt es auch noch Bedürfnisse im Aussen: Um ihre Langeweile selbst überwinden zu können, brauchen Kinder wandelbares und anregendes Material anstatt Unmengen vorgefertigter Spielsachen. Sie brauchen sicheren Freiraum, den sie nutzen und selbstständig gestalten können, beispielsweise um mit Tüchern und Decken Hütten zu bauen oder sich eine eigene Burg aus Verpackungsmaterial zu basteln. Wenn diese Bedingungen erfüllt sind, und ein Kind emotional genährt ist, dann ist es tatsächlich eine

gute Idee, ihm seine eigene Langeweile zuzumuten und darauf zu vertrauen, dass sie in wunderbaren neuen Ideen ihr Ende findet.

Dem nächsten Kind, das über Langweile klagt, könnten wir also gratulieren: «Herzlichen Glückwunsch, ich bin gespannt, was dir am Ende dabei in den Sinn kommt» oder «Oh, das trifft sich gut, dann lass uns gemeinsam Langeweile haben.»



Hilft, Langeweile zu überwinden:

DIE GESCHICHTE VOM KLEINEN IDEENBÄCKER

Im Kopf jedes Menschen wohnt ein kleiner Ideenbäcker, ja, ja, auch bei dir! Meistens sitzt er ganz still da und schaut sich das wilde Treiben in deinem Kopf an. Denn egal, was du machst, hüpfen, springen, malen, sehen . . . : Immer ist bei dir da oben ganz schön was los!

Aber ab und zu wird es ruhiger in deinem Kopf, nämlich immer dann, wenn es dir langweilig ist, du dasitzt oder rumläufst und nicht weisst, was du tun sollst. Für dich fühlt sich das vielleicht nicht so gut an, aber dein kleiner Ideenbäcker, der freut sich! Er krempelt die Ärmel hoch und beginnt, eine neue, kunterbunte Idee für dich zu backen – denn jetzt hat er endlich Platz für all die Dinge, die er dazu braucht.

Du brauchst so lange gar nichts zu tun, ausser abzuwarten, vielleicht magst du auch ein wenig hin und her gehen oder ausruhen. Und ehe du dich versiehst, hat er nur für dich allein eine neue, wunderschöne Idee gebacken. Und dann ist es dir natürlich auch nicht mehr langweilig.

