

# Endlich Ferien – juhu Langeweile !!!

*Aber tut Langeweile Kindern wirklich gut?*



## **Wenn sich Kinder langweilen – was passiert dann in deren Kopf?**

Die neuronalen Netze im präfrontalen Cortex fallen in eine Art Winterschlaf – und wachen erst wieder auf, wenn das Reizwort „Eiscreme“ fällt... Na gut, das ist natürlich frei erfunden. Denn weder weiß ich, was da in deren Kopf passiert, noch finde ich es wirklich wichtig: Was soll das denn für das Verständnis von Langeweile bringen?

## **Hat Langeweile eine Funktion?**

Ja klar hat sie eine Funktion. Wir Menschen sind ja wie Passagiere in einem Flugzeug – was wir wirklich spüren, ist das Bremsen und das Gasgeben. Dazwischen: Hmmm, da wird es mit der Zeit einfach, ja: langweilig. Und bei Kindern ist das ganz extrem. Was lernt man schon im immer gleichen Tempo bei den immer gleichen Tätigkeiten? Kinder fürchten zurecht den Stumpfsinn, sie wachsen und lernen an Herausforderungen. Langeweile signalisiert ihnen: jetzt ist aber gut, los jetzt!

## **Ist es sinnvoll, Kinder mit Ideen und Angeboten die Langeweile zu vertreiben?**

Langeweile wird manchmal als pädagogisch hochwertiger Zustand verklärt, als ein Nirwana des Kindseins. Wer es erreicht, wird kreativ und lernt sich selber kennen. Das halte ich für einen Mythos. Also wenn Ihnen ständig langweilig ist, ändern Sie lieber was an Ihrem Leben, als dass sie auf den kreativen Durchbruch hoffen. Und eine langweilige Kindheit bleibt eine langweilige Kindheit. Deshalb finde ich auch nicht, dass man einem Kind, das sich langweilt, keine Impulse oder Ideen geben darf, das gehört doch zu einer netten, echten Beziehung dazu: wie wäre es denn, wenn Du mir mal... Zuckerwatte machst? Oder mir dieses Messer schön scharf schleifst... Solche Funken zünden ja manchmal. Insbesondere wenn die Stimmung in der Bude gut ist.

### **Wie kann man Langeweile positiv für das Kind nutzen?**

FÜR das Kind kann man gar nichts machen, das müssen die selber hinbekommen. Wenn Kinder oft über Langeweile klagen, darf man sich aber schon mal die üblichen Fragen stellen: Ist das Leben meines Kindes vielleicht wirklich nicht so spannend? Ist mein Kind gerade vielleicht einfach unzufrieden? Unterfordert, oder überfordert? Oder hat es sich vielleicht daran gewöhnt, immer nur brav die Vorgaben zu erfüllen und „nach Programm“ zu funktionieren? Ich denke, wer tagtäglich so viel an pädagogischer Animation zu ertragen hat wie viele unserer Kinder, dem kann auch schon mal die eigene innere Stimme wegbleiben. So wie es Erwachsene, die den ganzen Tag wie ein Rädchen laufen, abends dann auch nur noch vor den Fernseher schaffen.

### **Was haben Sie Ihren Kindern angeboten, wenn sie sich langweilten, zum Beispiel auf Reisen?**

Das meiste haben die Kinder (wir haben vier) untereinander geregelt. Aber ich denke, die hatten auch hier und da ihre lästigen langweiligen Flugstrecken, so wie wir Erwachsenen auch. Und gerade in den blöden Phasen – ja, die hatten wir auch – kriegt man das von den Kindern ja nicht so mit. Wenn ich sie heute nach Langeweile frage, kommt immer nur: ja, in der Schule, das war oft grausam. Aber zuhause und auf Reisen, da war einfach immer viel Bremsen und Gasgeben...

### **Kennen Sie Spiele oder Apps, die sich besonders eignen, um Kindern auf langen Fahrten sinnvoll die Zeit zu vertreiben?**

Zu „sinnvollen“ Spielen kann ich nichts sagen. Aber zu ganz normalen Reisespielen könnte ich zusammen mit meiner Frau und vor allem den Kindern ein ganzes Buch schreiben. Legen Sie einfach eine Farbe fest, und wer als erstes ein Auto mit der entsprechenden Farbe sieht, darf den anderen einen Knuff geben (jaja, ich weiß gewaltfreie Erziehung und so, grins...) Ach ja, man kann natürlich auch rechtzeitig „Schutz“ rufen, dann darf man nicht geknufft werden... Oder Vorfahrtsschilder schnell erkennen – wer als erstes „Spiegelei“ sagt darf nicht gezwickt werden.

Oder eben die Klassiker: ich seh etwas was Du nicht siehst und das ist... (rot/blau/gelb...)

Oder singen – bis Anne Kaffeekanne ins Bett fliegt. Oder Nummernschilder erkennen – wer kommt woher. Musicals nacherzählen.

Und wenn es dann so langsam ans Reiseziel geht, kann man schon mal anfangen mit dem Song „99 bottles of beer“ – das haben wir in unsere Zeit in den USA, wo man endlos lange Strecken fährt oft gesungen bis wir eben da waren. Wer ihn nicht kennt, dem kann ich nur empfehlen einmal danach zu googeln.

*[Das Interview erschien in einer Erstfassung in: Nido 6/2018, das Interview führte Oliver vom Hofe]*

*Der Autor: Dr. Herbert Renz-Polster, geb. 1960, beschäftigt sich als Kinderarzt und Wissenschaftler seit langem mit der kindlichen Entwicklung. Forschungstätigkeit im*

*Bereich Kinderheilkunde, Prävention und Gesundheitsförderung zunächst in den USA, dann am Mannheimer Institut für Public Health der Universität Heidelberg. Bekannt durch mehrere Sachbücher, u.a. „Kinder verstehen - born to be wild!“ und „Wie Kinder heute wachsen“. Er hat 4 Kinder und lebt mit seiner Frau in der Nähe von Ravensburg.*