

Liebe Eltern,

in den nächsten Wochen werden wir Eltern wohl sehr oft den Satz hören:

„Mir ist soooooo langweilig!“

und darauf freue ich mich jetzt schon!

Nein, das meine ich nicht ironisch, sondern tatsächlich so wie ich es sage.

Denn:

„Kinder müssen in ihrer eigenen Langeweile versinken,
damit die Welt um sie herum so still wird, dass sie sich selbst hören können.“

Vanessa Lapointe (Psychologin)

Was passiert, wenn wir unsere Kinder nun 24 Stunden bei uns zu Hause haben? Ohne Kita? Ohne Schule? Ohne Fussball Training, Ballett, Musikstunde, Spielplatz, Freunde etc.? Etwas ganz Großartiges: wir nehmen den Kindern den Stress! Die Verinselung entfällt (d.h. sie von A nach B zu fahren)! Wir nehmen ihnen jeglichen Zeitdruck.

Nutzt diese Chance aus dem Hamsterrad der Kinder-bespaßung heraus zu kommen.

Versucht bitte den Kindern keine Aktivitäten (vor allem nicht zeitlich getaktete) vor zu geben.

Keine Angst, sobald der Alltag wieder los geht, ist das Kind dann trotzdem noch in der Lage strukturiert zu leben. Vielleicht sogar noch besser. Denn der Gegenspieler der Langeweile ist das leidenschaftliche Interesse am Leben. Diese Leidenschaft müssen die Kinder selbst in sich entdecken, um motiviert für etwas zu sein, da sie einen Sinn in ihrer Tätigkeit finden.

Dazu müsst ihr als Eltern nur eines: die Langeweile der Kinder mitaushalten! Das ist am Anfang für viele schwer, wir sind geneigt schnell für Ablenkung zu sorgen, damit das Generve aufhört. Aber dieses Denken ist falsch, da es zu einem Teufelskreis führt. Je mehr du dein Kind belustigst/ ablenkst, desto weniger ist es in der Lage mit sich selbst etwas anzufangen.

Im Umkehrschluss heißt das nicht, dass wir nichts mehr mit unseren Kindern spielen dürfen, im Gegenteil, es ist toll endlich viel gemeinsame Zeit zu haben. Es geht wie immer um das Maß der Dinge. Denn wir müssen trotzdem unseren Haushalt schmeißen, evtl. Homeoffice machen und dann auch mal an uns selbst denken.

Versucht doch mal folgende Antworten auf die Aussage „Mir ist langweilig!“:

- „Ja, das habe ich gehört.“

Oder:

- „Das ist ja großartig! Dann entstehen meistens die besten Ideen!“

Oder:

- „Welche Idee hast du, um deine Langeweile zu beenden?“

Viel Erfolg beim Nichtstun und bleibt gesund!

Yvonne Mork
(BA Erziehungswissenschaft, Koordinatorin HIPPY)